

GARMIN®



EDGE® MTB

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. SRAM® jest zastrzeżonym znakiem towarowym SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. STRAVA oraz Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: A04954

Spis treści

Wstęp.....	1
Pierwsze kroki.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu.....	2
Ogólne informacje o ekranie	
głównym.....	3
Wyświetlanie widżetów.....	3
Wyświetlanie podglądów.....	4
Ikony stanu.....	4
Korzystanie z menu skrótów.....	6
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	6
Trening.....	7
Rozpoczęcie jazdy.....	7
Ocenianie aktywności.....	7
Plany treningów.....	7
Korzystanie z planów treningów	
z serwisu Garmin Connect.....	8
Wyświetlanie kalendarza	
treningów.....	8
Treningi.....	8
Tworzenie własnych treningów	
w aplikacji Garmin Connect.....	8
Realizowanie treningu z Garmin	
Connect.....	8
Polecany trening codzienny.....	9
Po polecany treningu	
codziennym.....	9
Włączanie i wyłączanie polecanego	
treningu codziennego.....	9
Rozpoczynanie treningu.....	9
Przerywanie treningu.....	9
Usuwanie treningów.....	9
Wynik wykonania treningu.....	10
Bramki pomiaru czasu.....	10
Tworzenie bramek pomiaru czasu... ..	11
Bramki pomiaru czasu jazdy.....	11
Kasowanie serii bramek pomiaru	
czasu.....	11
Segmenty.....	12
Strava™ Segmenty.....	12
Podążanie segmentem z Garmin	
Connect.....	12
Włączanie segmentów.....	12
Wyścig na segmencie.....	13

Ustawianie automatycznego	
dostosowywania segmentu.....	13
Wyświetlanie szczegółów	
segmentu.....	13
Opcje segmentu.....	14
Usuwanie segmentu.....	14
Trening interwałowy.....	14
Tworzenie treningu interwałowego..	14
Rozpoczynanie treningu	
interwałowego.....	14
Ustawianie celu treningowego.....	15
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	15
Ustawianie stref tętna.....	15
Informacje o strefach tętna.....	15
Cele fitness.....	16
Trening w pomieszczeniu.....	16
Parowanie trenażera rowerowego...	16
Korzystanie z trenażera	
rowerowego.....	16
Ustawianie oporu.....	17
Ustawianie docelowej mocy.....	17
Nawigacja.....	17
Pozycje.....	17
Zaznaczanie pozycji.....	17
Zapisywanie pozycji z mapy.....	17
Podróż do pozycji.....	18
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	18
Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej	
pozycji.....	19
Nawigacja do udostępnionej pozycji	
podczas jazdy.....	20
Przerywanie podróży wyznaczoną	
trasą.....	20
Edytowanie pozycji.....	20
Usuwanie pozycji.....	20
Udostępnianie pozycji z mapy przy	
użyciu aplikacji Garmin Connect.....	21
Zgłaszanie zagrożenia.....	21
Kursy.....	22
Tworzenie kursu w urządzeniu.....	22
Tworzenie kursu na podstawie	
ostatniej jazdy.....	22
Podążanie kursem z Garmin	
Connect.....	23
Wskazówki dotyczące jazdy według	
kursu.....	23
Wyświetlanie szczegółów kursu.....	23

Wyświetlanie kursu na mapie.....	24	Informacje o funkcji Training	
Opcje kursu	24	Effect	35
Zmiana trasy kursu	24	Czas odpoczynku	35
Przerywanie kursu	24	Wyświetlanie czasu	
Kasowanie kursu	24	odpoczynku	36
Trasy Trailforks	24	Określanie współczynnika FTP	36
ForkSight	25	Automatyczne obliczanie	
Korzystanie z funkcji ClimbPro	26	współczynnika FTP	37
Kategorie podjazdów	27	Wyświetlanie krzywej mocy	37
Ustawienia mapy	27	Synchronizacja aktywności	
Ustawienia wyglądu mapy	27	i pomiarów efektywności	37
Zmiana orientacji mapy	28	Wyłączanie powiadomień	
Dostosowywanie ikon mapy	28	o wynikach	37
Ustawienia trasy	28	Wyświetlanie wieku	
Wybieranie aktywności do obliczenia		sprawnościowego	37
trasy	28	Wyświetlanie minut intensywnej	
Historia	28	aktywności	38
Wyświetlanie jazdy	29	Osobiste rekordy	38
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref		Wyświetlanie osobistych	
treningowych	29	rekordów	38
Usuwanie jazdy	29	Przywracanie osobistego rekordu	38
Wyświetlanie podsumowania		Usuwanie osobistego rekordu	38
danych	29	Czujniki bezprzewodowe	39
Usuwanie podsumowania danych	30	Parowanie czujników	
Zapis danych	30	bezprzewodowych	41
Zarządzanie danymi	30	Montaż czujnika prędkości	41
Podłączanie urządzenia do		Montaż czujnika rytmu	42
komputera	30	Informacje o czujnikach prędkości	
Przesyłanie plików do urządzenia	30	i rytmu	42
Usuwanie plików	31	Uśrednianie danych dotyczących	
Moje statystyki	31	rytmu lub mocy	42
Pomiary efektywności	31	Trening z miernikami mocy	42
Informacje o szacowanym pułapie		Ustawianie stref mocy	43
tlenowym	31	Kalibrowanie miernika mocy	43
Sprawdzanie szacowanego pułapu		Moc na pedale	43
tlenowego	32	Dynamika jazdy	43
Wyświetlanie szacowanego pułapu		Wykorzystanie dynamiki jazdy	44
tlenowego	33	Dane odnośnie fazy mocy	44
Wskazówki dotyczące		Przesunięcie od środka	
maksymalnego pułapu tlenowego		pedału	44
dla jazdy rowerem	33	Dostosowywanie funkcji dynamiki	
Aklimatyzacja ciepła		jazdy	44
i wysokościowa	34	Aktualizowanie oprogramowania	
Duże obciążenie	34	systemowego Rally przy użyciu	
Wyświetlanie krótkoterminowego		licznika rowerowego Edge	45
obciążenia	34	Żywotność baterii czujnika	
		bezprzewodowego	45

Świadomość sytuacyjna	45	Wiadomości od widzów	57
Korzystanie z elementów sterujących		Blokowanie wiadomości od	
kamery Varia	46	widzów	57
Elektroniczne manetki zmiany		Ustawianie alarmu rowerowego ..	57
biegów	46	Słuchanie muzyki	57
Trening na e-rowerze	46	Garmin Share	57
Wyświetlanie danych czujnika e-		Udostępnianie danych za pomocą	
roweru	47	Garmin Share	58
inReachPilot	47	Odbieranie danych za pomocą	
Korzystanie z pilota inReach	47	Garmin Share	58
Funkcje online	47	Ustawienia Garmin Share	58
Parowanie smartfonu	48	Aplikacje na telefon i na komputer	58
Funkcje online Bluetooth	48	Serwis Garmin Connect	59
Funkcje bezpieczeństwa		Korzystanie z aplikacji Garmin	
i monitorowania	49	Connect	59
Wykrywanie zdarzeń	49	Aktualizowanie oprogramowania	
Włączanie i wyłączanie		kamery za pomocą aplikacji	
wykrywania zdarzeń	49	Garmin Connect	59
Pomoc	50	Ujednolicony stan	
Wzywanie pomocy	50	wytrenowania	60
Dodawanie kontaktów		Przesyłanie jazdy do serwisu	
alarmowych	50	Garmin Connect	60
Wyświetlanie kontaktów		Korzystanie z serwisu Garmin	
alarmowych	50	Connect na komputerze	60
Anulowanie automatycznych		Aktualizacja oprogramowania	
wiadomości	50	przy użyciu aplikacji Garmin	
Wysyłanie informacji o aktualizacji		Express	60
statusu po wystąpieniu		Subskrypcja Garmin Connect+	60
zdarzenia	51	Funkcje Connect IQ do pobrania	61
LiveTrack	51	Pobieranie funkcji Connect IQ	61
Włączanie LiveTrack	51	Pobieranie funkcji Connect IQ przy	
Rozpoczynanie sesji		użyciu komputera	61
GroupTrack	51	Dostosowywanie urządzenia	61
GroupRide	52	Profile	61
Rozpoczynanie sesji		Profile aktywności rowerowej	62
GroupRide	53	Ustawianie profilu użytkownika	62
Dołączanie do sesji		Ustawienia płci	62
GroupRide	54	Ustawienia treningu	63
Wysyłanie wiadomości		Aktualizowanie profilu aktywności ..	63
GroupRide	55	Dodawanie ekranu danych	64
Status mapy GroupRide	55	Dodawanie ekranu danych sterowania	
Opuszczanie sesji GroupRide ..	56	muzyką	64
Porady dotyczące sesji		Dodawanie pól danych treningu	64
GroupRide	56	Edytowanie ekranu danych	65
Udostępnianie zdarzeń na żywo ..	56	Zmiana kolejności ekranów	
Włączanie udostępniania zdarzeń		danych	65
na żywo	56	Ustawienia alertów i monitów	65

Ustawianie alertów zakresowych.....	66
Ustawianie alertów cyklicznych....	66
Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu.....	66
Auto Lap.....	67
Oznaczanie okrążeń wg pozycji...	67
Oznaczanie okrążeń wg dystansu.....	67
Oznaczanie okrążeń wg czasu....	67
Personalizacja banera okrążeń.....	68
Korzystanie z funkcji Autouśpienie..	68
Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	68
Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	68
Automatyczne uruchamianie stopera.....	69
Blokowanie i odblokowywanie komputera rowerowego.....	69
Zmiana ustawień satelitów.....	69
Ustawienia telefonu.....	69
Ustawienia systemowe.....	70
Ustawienia wyświetlania.....	70
Korzystanie z podświetlenia.....	70
Dostosowywanie podglądów.....	70
Dostosowywanie pętli widżetów.....	70
Ustawienia zapisu danych.....	71
Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz.....	71
Zmiana jednostek miary.....	71
Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia.....	71
Zmiana języka urządzenia.....	71
Strefy czasowe.....	72
Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza.....	72
Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza.....	72

Informacje o urządzeniu..... 73

Ładowanie urządzenia.....	73
Informacje o baterii.....	73
Instalowanie uchwytu do roweru górskiego.....	74
Odłączanie urządzenia Edge.....	75

Montaż uchwytu do montażu na górnej rurze kierownicy ze śrubą.....	76
Montaż uchwytu na górnej rurze roweru za pomocą paska.....	77
Dołączanie linki zabezpieczającej.....	80
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	80
Czyszczenie urządzenia.....	80
Czyszczenie portu USB.....	80
Aktualizacje produktów.....	81
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	81
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	81
Dane techniczne.....	81
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami.....	82

Rozwiązywanie problemów..... 82

Resetowanie komputera rowerowego Edge.....	82
Przywracanie ustawień domyślnych.....	82
Usuwanie ustawień i danych użytkownika.....	82
Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	82
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	82
Włączanie trybu oszczędzania baterii.....	83
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	83
Ustawianie wysokości.....	83
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	83
Kalibracja kompasu.....	84
Odczyty temperatury.....	84
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	84
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	84
Części zamienne.....	84
Źródła dodatkowych informacji.....	84

Załącznik..... 85

Pola danych.....	85
Standardowe oceny pułapu tlenowego	95
Współczynniki FTP.....	96
Obliczanie strefy tętna.....	96
Rozmiar i obwód kół.....	96

Wstęp

OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Urządzenie może zwiększyć świadomość sytuacyjną. Nie zwalnia to jednak rowerzysty z obowiązku zachowania pełnej koncentracji i rozwagi. Należy zawsze zwracać uwagę na otoczenie i bezpiecznie kierować rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

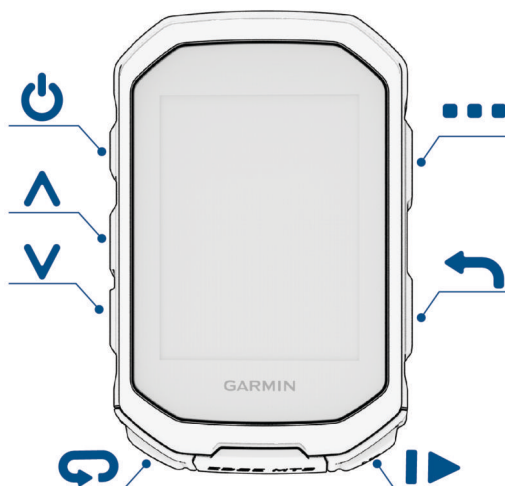
Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Pierwsze kroki

Przy pierwszym użyciu komputera rowerowego Edge MTB wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania go i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Naładuj komputer rowerowy ([Ładowanie urządzenia, strona 73](#)).
- 2 Zamontuj komputer rowerowy przy użyciu uchwyty do rowerów górskich ([Instalowanie uchwyty do roweru górskiego, strona 74](#)) lub uchwyty na górną rurę ([Montaż uchwyty do montażu na górnej rurze kierownicy ze śrubą, strona 76](#), [Montaż uchwyty na górnej rurze roweru za pomocą paska, strona 77](#)).
- 3 Włącz komputer rowerowy ([Ogólne informacje o urządzeniu, strona 2](#)).
- 4 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji można sparować komputer rowerowy z telefonem, aby otrzymywać powiadomienia, synchronizować aktywności i wiele innych ([Parowanie smartfonu, strona 48](#)).
- 5 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Ustawienia systemowe, strona 70](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie komputera rowerowego, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 6 Zlokalizuj satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 6](#)).
- 7 Idź pojeździć ([Rozpoczęcie jazdy, strona 7](#)).
- 8 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect™ ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 60](#)).

Ogólne informacje o urządzeniu



	Naciśnij, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
	Naciśnij, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij na ekranie głównym, aby wyświetlić widżety.
	Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij na ekranie głównym, aby wyświetlić podglądy.
	Naciśnij, aby oznaczyć nowe okrążenie.
	Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.
	Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
	Przytrzymaj na ekranie głównym, aby wyświetlić menu główne. Naciśnij, aby wybrać opcję, otworzyć menu skrótów lub potwierdzić wiadomość (Korzystanie z menu skrótów, strona 6).

Ogólne informacje o ekranie głównym

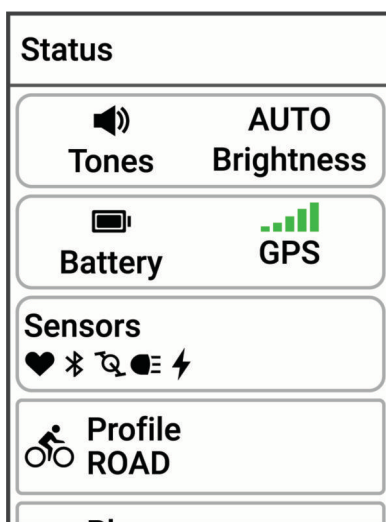
Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji licznika rowerowego Edge.

	Stan naładowania akumulatora
	Moc sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth®
	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę. Użyj strzałek, aby zmienić profil jazdy na rowerze.
Dynamic Area	Wybierz, aby wyświetlić wcześniejsze jazdy i sumy, codzienne sugerowane treningi, aktualizacje stanu wytrenowania oraz ostatnio utworzone kursy i treningi.
Menu	Wybierz, aby przejść do funkcji online, osobistych rekordów, kontaktów i ustawień. Wybierz, aby przejść do aplikacji, widżetów i pól danych Connect IQ™.
Nawigacja	Wybierz, aby przeglądać mapę, zaznaczyć pozycję, wyszukać pozycje i utworzyć kurs lub nim podążać.
Trening	Wybierz, aby przejść do segmentów, treningów i innych opcji treningowych.

Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu urządzenia ze smartfonem lub innym zgodnym urządzeniem.

1 Z poziomego ekranu głównego naciśnij i przytrzymaj , aż wyświetli się widżet stanu.



Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

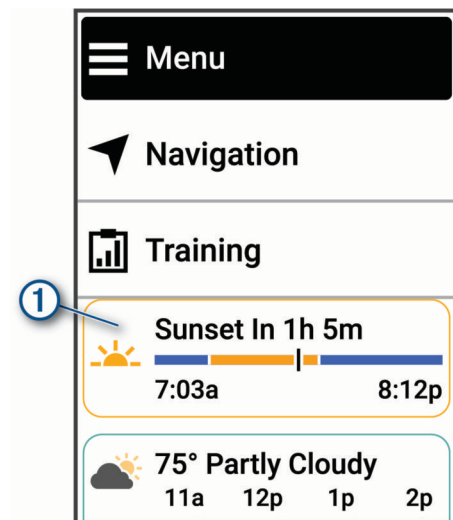
2 Wybierz  lub , aby wyświetlić więcej widżetów.

Przy następnym przeglądaniu widżetów pojawi się ostatni oglądany widżet.

Wyświetlanie podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów.

- Na ekranie głównym naciśnij .

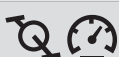


Urządzenie będzie przewijać dostępne podglądy ([Ogólne informacje o urządzeniu, strona 2](#)).

- Wybierz podgląd, aby wyświetlić dodatkowe informacje .
- Wybierz opcję **Edytuj**, aby dostosować podglądy ([Dostosowywanie podglądów, strona 70](#)).

Ikony stanu

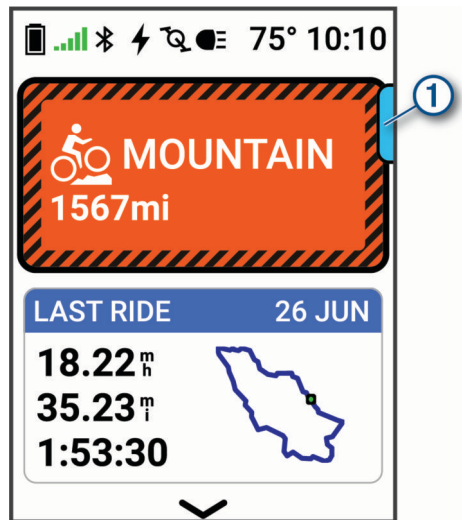
Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

	Stan sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth
	Trwa synchronizacja
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan funkcji GroupTrack
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan miernika mocy
iR	Status zdalny inReach®
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
 Di2	Status elektronicznej manetki biegów
	tempe™ Stan czujnika
	Status inteligentnego trenera
	VIRB® Stan kamery

Korzystanie z menu skrótów

Menu skrótów umożliwia szybki dostęp do funkcji lub wykonywanie poszczególnych działań, takich jak dodawanie czujnika lub profilu aktywności czy rozpoczynanie jazdy z poziomu mapy.

- Gdy na ekranie wyświetlana jest szuflada menu ①, naciśnij lub przytrzymaj , aby wyświetlić menu skrótów.



- Gdy szuflada menu jest , naciśnij .
- Gdy szuflada menu jest , przytrzymaj .

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Trening

Rozpoczęcie jazdy

Jeśli do zakupionego urządzenia był dołączony bezprzewodowy czujnik, oznacza to, że oba elementy są sparowane i można je aktywować podczas konfiguracji wstępnej.

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Na ekranie głównym naciśnij .
- 4 Wybierz profil aktywności.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

SPEED 18.2^m_h	🔥 CALORIES 750
DISTANCE 22.05^m_i	
TIMER 1:24:14	
🔥 CALORIES 750	▲ ELEVATION 2214^f

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

- 6 Naciśnij  lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- 7 W razie potrzeby naciśnij , aby wyświetlić opcje menu, takie jak bramki pomiaru czasu, kursy i widżety.
- 8 Wybierz , aby zatrzymać stoper aktywności.

PORADA: Przed zapisaniem tej jazdy i udostępnieniem jej na swoim koncie Garmin Connect możesz wybrać kolejno  > **Typ jazdy**, aby zmienić typ jazdy na rowerze. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.

- 9 Wybierz **Zapisz**.

Ocenianie aktywności

W przypadku profili aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Ustawienia treningu, strona 63](#)).

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz**.
- 2 Wybierz  lub , aby wybrać liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać , aby pominąć samoocenę.

- 3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.
- 4 Wybierz .

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Plany treningów

Plan treningu można skonfigurować na koncie Garmin Connect, a ćwiczenia z planu treningu można wysłać do urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane w kalendarzu treningów.

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobrać plan treningowy i z niego korzystać, załóż konto Garmin Connect i sparuj zegarek Garmin® lub komputer rowerowy z kompatybilnym telefonem ([Serwis Garmin Connect, strona 59](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Plany Garmin Coach**.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

Wyświetlanie kalendarza treningów

Po wybraniu dnia w kalendarzu treningów można wyświetlić lub zacząć trening. Można również przeglądać zapisane jazdy.

- 1 Wybierz **Trening**.
- 2 Wybierz kalendarz lub dni tygodnia.
- 3 Wybierz dzień, aby wyświetlić zaplanowany trening lub zapisaną jazdę.

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Treningi można tworzyć w serwisie Garmin Connect i przysyłać je do urządzenia. Treningi można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

Przy pomocy serwisu Garmin Connect można również tworzyć harmonogramy treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu.

Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 59](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi > Utwórz trening**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Utwórz własny trening.
- 5 Wybierz **Zapisz**.
- 6 Wpisz nazwę treningu i wybierz **Zapisz**.

Nowo utworzony trening jest wyświetlany na liście treningów.

UWAGA: Możesz wysłać ten trening do urządzenia ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 8](#)).

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 59](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz ●●●.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- 3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Polecany trening codzienny

Zaleca się polecane treningi codzienne w oparciu o poprzednie aktywności zapisane na koncie Garmin Connect. Gdy trenujesz do wyścigu, w kalendarzu pojawiają się polecane treningi codzienne ([Wyświetlanie kalendarza treningów, strona 8](#)) i dostosowują się one do zbliżającego się wyścigu.

UWAGA: Należy jeździć przez tydzień z włączoną funkcją pomiaru tętna i mocy, aby otrzymywać porady dotyczące treningu.

Po polecanych treningach codziennych

Należy jeździć przez tydzień z włączoną funkcją pomiaru tętna i mocy, aby otrzymywać porady dotyczące treningu.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > Codzienne sugestie treningowe**.
- 2 Wybierz **Jedź**.

Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > Codzienne sugestie treningowe > ⋮**.
- 2 Wybierz opcję **Pokaż na ekranie głównym**.

Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu pobierz pożądany trening ze swojego konta Garmin Connect ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 8](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Jedź**.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper.

PORADA: Podczas działania stopera można przytrzymać , aby wyświetlić podgląd następnego etapu treningu.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie naciśnij , aby zakończyć bieżący etap treningu i przejść do kolejnego.
- Na ekranie treningu przytrzymaj , a następnie wybierz opcję:
 - Wybierz , aby wstrzymać bieżący etap treningu.
 - Wybierz , aby zakończyć etap treningu i powtórzyć poprzedni etap.
 - Wybierz , aby zakończyć etap treningu i rozpocząć następny etap.
- W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności.
- W dowolnym momencie naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Przerwij trening > ✓**, aby zakończyć trening.

Usuwanie treningów

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > ⋮ > Skasuj wiele elementów**.
- 2 Wybierz jeden lub więcej treningów.
- 3 Wybierz .

Wynik wykonania treningu

Po zakończeniu treningu urządzenie wyświetli wynik wykonania treningu na podstawie dokładności jego wykonania. Aktywne etapy treningu mają nadany najwyższy priorytet, mierząc, jak ściśle Twój poziom wysiłku odpowiada celowi etapu, a także sprawdzając, czy zakończono wszystkie etapy. Etapy rozgrzewki i odpoczynku mają mniejszy wpływ na wynik. Etap schładzania nie ma w ogóle wpływu na wynik wykonania treningu.

UWAGA: Wynik wykonania treningu pojawia się jedynie dla treningów z określonymi celami tętna, prędkości, tempa lub mocy.

	Dobry, 67–100%
	Średni, 34–66%
	Niski, 0–33%

Bramki pomiaru czasu

OSTRZEŻENIE

Podczas korzystania z funkcji bramek pomiaru czasu w trakcie jazdy należy zawsze zachować pełną kontrolę nad rowerem. Jazda w sposób niebezpieczny i nieodpowiedzialny może spowodować poważne obrażenia ciała i uszkodzenie mienia.

Po odebraniu sygnału satelitarne GPS można użyć komputera rowerowego Edge do utworzenia serii bramek pomiaru czasu, wykorzystując lokalizację wzdłuż trasy do rejestrowania międzyczasów w wielu przejazdach przez wirtualne bramki. Każdy przejazd przez bramkę pomiaru czasu nazywany jest przejazdem. Podczas jazdy komputer rowerowy rejestruje międzyczas podczas przejazdu przez bramkę i wskazuje, czy był on krótszy, czy dłuższy od międzyczasu najszybszego przejazdu w trakcie danej trasy.

RUN SPEED		RUN TIME	
18.2 ^m _h		6:36.8	
Split Performance			
	Run 4	Best	
1	1:57.0	1:57.0	
2	2:32.6	2:32.6	
3	0:46.0	0:38.7	
4	1:29.6	1:28.5	

Po zakończeniu jazdy komputer rowerowy podsumowuje międzyczasy, aby pokazać najlepszy przejazd między poszczególnymi bramkami.

Na koncie Garmin Connect możesz wyświetlić szczegółową analizę wszystkich przejazdów przez każdą bramkę.

Tworzenie bramek pomiaru czasu

Przed utworzeniem bramek pomiaru czasu odbierz najpierw sygnały satelitów i fizycznie dotrzyj do miejsca, w którym ma zostać ustawiona bramka (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 6*).

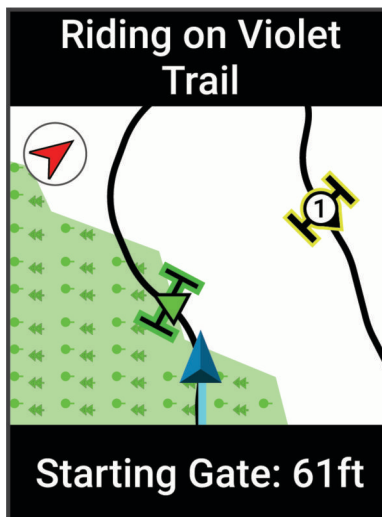
Oprócz bramki startowej możesz utworzyć maksymalnie 10 bramek pomiaru czasu w każdej serii.

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Bramki pomiaru czasu** > **Utwórz serię bramek pomiaru czasu**.
- 2 Wybierz **Chodzenie** lub **Jaz. rowerem**, aby ustawić sposób tworzenia bramek pomiaru czasu.
W przypadku wybrania opcji Chodzenie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skalibrować kompas.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Ustaw strzałkę na ekranie zgodnie z kierunkiem poruszania się i wybierz .
- 5 Powtórz kroki 2 i 3, aby ustawić wszystkie bramki w serii.
PORADA: Naciśnij , aby przesunąć lub powiększyć mapę.
- 6 Naciśnij .
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Skasuj ostatnią bramkę**, aby skasować wcześniej umieszczoną bramkę.
 - Wybierz opcję **Zapisz serię**, aby zakończyć tworzenie bramek pomiaru czasu i zapisać bieżącą serię bramek pomiaru czasu.
PORADA: Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby nadać nazwę serii bramek.
 - Wybierz opcję **Opuść i odrzuć serię**, aby skasować wszystkie bramki pomiaru czasu utworzone dla tej serii.
 - Wybierz opcję **Kontynuuj tworzenie bramek**, aby wrócić do mapy i utworzyć kolejne bramki w serii.

Bramki pomiaru czasu jazdy

Przed rozpoczęciem jazdy z serią bramek pomiaru czasu utwórz bramki pomiaru czasu (*Tworzenie bramek pomiaru czasu, strona 11*).

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Bramki pomiaru czasu**.
- 2 Wybierz serię bramek pomiaru czasu.
- 3 Wybierz opcję **Przejrzyj bramki**, aby wyświetlić podgląd bramek (opcjonalnie).
- 4 Wybierz **Jedź**.



Kasowanie serii bramek pomiaru czasu

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Bramki pomiaru czasu** >  > **Skasuj**.
- 2 Wybierz serię bramek pomiaru czasu.
- 3 Wybierz  > .

Segmenty

Podążanie segmentem: Segmenty można przysyłać z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu można nim podążać.

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect pobierane są również wszystkie zawarte w nim segmenty.

Wyścig na segmencie: Możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Edge MTB. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do menu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.strava.com.

Informacje zawarte w tym podręczniku dotyczą zarówno segmentów Garmin Connect, jak i segmentów Strava.

Podążanie segmentem z Garmin Connect

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect i zrealizować go, należy posiadać konto Garmin Connect (*Serwis Garmin Connect, strona 59*).

UWAGA: W przypadku korzystania z segmentów Strava ulubione segmenty są automatycznie przysyłane do urządzenia, kiedy jest ono połączone z aplikacją Garmin Connect lub z komputerem.

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Utwórz nowy segment lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz  lub opcję **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 W urządzeniu Edge wybierz , aby uruchomić stoper aktywności i rozpocząć jazdę.
Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.

Włączanie segmentów

Można wybrać, które segmenty aktualnie załadowane do urządzenia mają być włączone.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty >  > Włącz/wyłącz > Edytuj wiele elementów**.
- 2 Wybierz segmenty, które chcesz włączyć.

Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmentach i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, z wynikami innych osób, z danymi na koncie Garmin Connect lub z wynikami innych członków społeczności rowerowej. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto Garmin Connect, aby zobaczyć, jak się plasujesz na danym segmencie.

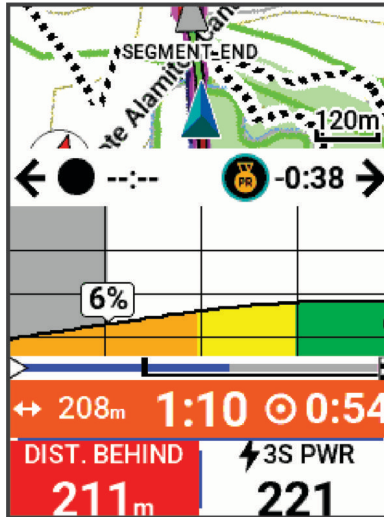
UWAGA: Jeśli konto Garmin Connect i konto Strava są powiązane, aktywność jest automatycznie wysyłana do konta Strava, aby umożliwić sprawdzenie pozycji segmentu.

- 1 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności i rozpocząć jazdę.

Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.

- 2 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Automatycznie zostanie wyświetlony ekran z danymi segmentu.



- 3 W razie potrzeby naciśnij , aby zmienić cel podczas wyścigu.

Możesz ścigać się z liderem segmentu, innymi rowerzystami (jeśli są dostępni) lub spróbować pobić własny rekord. Cel jest automatycznie wyznaczany w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Ustawianie automatycznego dostosowywania segmentu

W urządzeniu można ustawić automatyczne dostosowywanie wyznaczonego czasu ukończenia danego segmentu na podstawie wyników osiągniętych w tym segmencie.

UWAGA: Ustawienie to jest włączone domyślnie we wszystkich segmentach.

Wybierz kolejno **Trening** > **Segmenty** >  > **Autowybór próby** > **Włączono**

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Segmenty**.

- 2 Wybierz segment.

- 3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
- Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.
- Wybierz **Tablica wyników**, aby wyświetlić czasy jazdy i średnie czasy lidera segmentu, lidera grupy lub wybranego rywala, a także najlepszy czas i średnią prędkość uzyskany przez siebie i innych rowerzystów (jeśli są dostępni).

PORADA: Wybierz wpis na tablicy wyników, aby zmienić cel wyścigu na segmencie.

- Wybierz opcję **Włącz**, aby włączyć wyścigi segmentowe i monity ostrzegające o zbliżających się segmentach.

Opcje segmentu

Wybierz kolejno **Trening > Segmenty > ⋮**.

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Autowybór próby: Włącza lub wyłącza automatyczne wyznaczanie celu w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.

Włącz/wyłącz: Włącza i wyłącza segmenty dostępne aktualnie w urządzeniu.

Domyślny priorytet dla lidera: Umożliwia wybór kolejności celów podczas wyścigów na danym odcinku.

Skasuj: Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych segmentów z pamięci urządzenia.

Usuwanie segmentu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz kolejno  > .

Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie zapisuje własny trening interwałowy użytkownika do momentu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Otwartych interwałów można używać podczas przejażdżki na znanym dystansie. Po naciśnięciu  urządzenie rejestruje interwał i przechodzi do interwału odpoczynku.

Tworzenie treningu interwałowego

Komputer rowerowy Edge MTB jest fabrycznie wyposażony w domyślny trening interwałowy, który możesz dostosować w celu utworzenia niestandardowego treningu interwałowego.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > Interwały >  > Interwały > Typ celu**.
- 2 Wybierz opcję.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz Otwarty.
- 3 W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału.
- 4 Wybierz **Czas trwania**, wpisz wartość przedziału czasowego i wybierz .
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ celu**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału odpoczynku.
- 9 Wybierz **Czas trwania**, podaj czas interwału dla interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 10 Wybierz .
- 11 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby edytować liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz **Rozgrzewka**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Schładzanie**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Treningi > Interwały > Zaczynij trening**.
- 2 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 3 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner®, co umożliwia trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu lub dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

1 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
- Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
- Wybierz **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i prędkość.

Zostanie wyświetlony ekran celu treningowego z szacowanym czasem ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałego czasu.

3 Wybierz .

4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk  i wybierz **Zapisz**.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną aktywnością lub zapisanym kursem.

1 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Wyścig z aktywnością**.
- Wybierz **Zapisane kursy**.

3 Wybierz aktywność lub kurs.

4 Wybierz **Jedź**.

5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness (*Cele fitness*, strona 16). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki > Strefy treningowe > Strefy tętna**.

2 Podaj swoje maksymalne tętno, próg mleczanowy oraz tętno spoczynkowe.

Można użyć funkcji autowykrywania, aby automatycznie wykryć tętno podczas aktywności. Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.

3 Wybierz **Według:**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 96](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajduje się profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest zgodny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia.

Parowanie trenażera rowerowego

- 1 Umieść licznik rowerowy Edge w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od trenażera rowerowego.
- 2 Wybierz profil jazdy rowerem w pomieszczeniu.
- 3 Będąc na trenażerze rowerowym, zacznij pedałowac lub naciśnij przycisk parowania. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika trenażera rowerowego.
- 4 Na ekranie komputera rowerowego Edge wyświetli się komunikat.

UWAGA: Jeśli nie widzisz komunikatu, wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.

- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po sparowaniu trenażera rowerowego z licznikiem rowerowym Edge za pośrednictwem technologii ANT+® będzie on wyświetlany jako podłączony czujnik. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby były w nich wyświetlane dane z czujnika.

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z urządzeniem za pomocą technologii ANT+ ([Parowanie trenażera rowerowego, strona 16](#)).

Nie wszystkie funkcje i ustawienia są dostępne dla każdego trenażera rowerowego. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika trenażera rowerowego.

Urządzenia można używać wraz z trenażerem rowerowym, aby symulować obciążenie podczas kursu, aktywności lub treningu. Na czas korzystania z trenażera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Trenażer rowerowy**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Swobodna jazda**, aby ręcznie dostosować poziom oporu.
 - Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 22](#)).
 - Wybierz **Realizuj aktywność**, aby wykonać zapisaną aktywność ([Rozpoczęcie jazdy, strona 7](#)).
 - Wybierz **Realizuj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 8](#)).
 - Jeśli opcje są dostępne, wybierz **Ustaw nachylenie**, **Ustaw opór** lub **Ustaw docelową moc**, aby spersonalizować swoją jazdę.

UWAGA: Opór trenażera zmienia się na podstawie informacji o kursie lub jeździe.

- 3 Wybierz kurs, aktywność lub trening.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Ustawianie oporu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw opór**.
- 2 Wybierz  lub , aby ustawić siłę oporu stawianego przez trenażer.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 W razie potrzeby wybierz  > **Ustaw opór**, aby dostosować opór podczas aktywności.

Ustawianie docelowej mocy

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw docelową moc**.
- 2 Ustaw docelową wartość mocy.
- 3 Wybierz profil aktywności.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.
- 5 W razie potrzeby wybierz  > **Ustaw docelową moc**, aby dostosować docelową moc podczas aktywności.

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów (*Kursy, strona 22*) i segmentów (*Segmenty, strona 12*).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc (*Pozycje, strona 17*)
- Planowanie kursu (*Kursy, strona 22*)
- Ustawienia trasy (*Ustawienia trasy, strona 28*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 27*)

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja >  > Zaznacz pozycję > **.

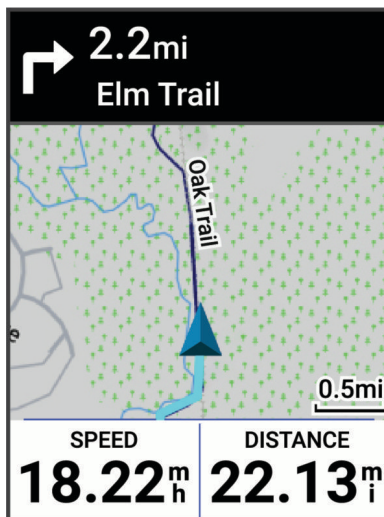
Zapisywanie pozycji z mapy

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Znajdź na mapie**.
- 2 Naciśnij  lub , aby przeglądać mapę w celu znalezienia pozycji.
PORADA: Naciśnij , aby przełączać narzędzia przeglądania mapy. U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.
- 3 Przytrzymaj .
Opcje lokalizacji zostaną wyświetlone na liście.
- 4 Wybierz pozycję.
- 5 Wybierz kolejno **Zapisz pozycję > **.

Podróż do pozycji

PORADA: Korzystając z podglądu WYSZUKIWANIE POZYCJI, możesz wpisać określone wyszukiwane informacje z poziomu ekranu głównego. Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego (*Dostosowywanie podglądów, strona 70*).

- 1 Wybierz **Nawigacja**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Znajdź na mapie**, aby wybrać pozycję na mapie.
 - Wybierz **Kursy**, aby poruszać się zapisaną trasą (*Kursy, strona 22*).
 - Wybierz **Nawigacja dla szlaku MTB**, aby nawigować po siatce szlaków rowerowych.
 - Wybierz **Kategorie**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, miasta lub punktu na mapie.
 - Wybierz **Zapisane lokalizacje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
 - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
 - Wybierz kolejno **⋮** > **Wyszukiwanie w pobliżu**, aby zawęzić obszar wyszukiwania.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż z funkcją Wróć do startu

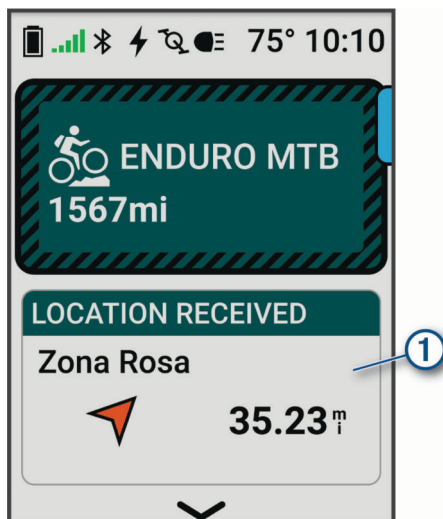
W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz kolejno **▶** > **⋮**, aby wyświetlić menu skrótów.
- 3 Wybierz **Wróć do startu**.
- 4 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośrednia trasa**.
- 5 Wybierz **Jedź**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

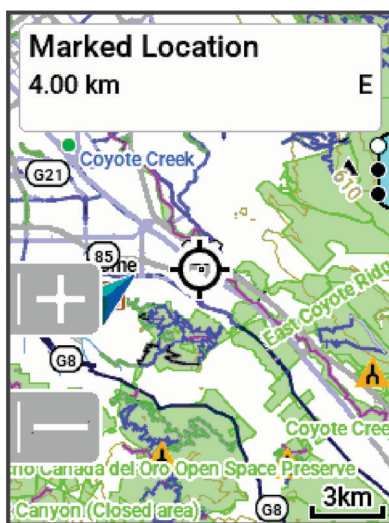
Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple® Maps do komputera rowerowego Edge, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 21](#)).

- 1 Wybierz udostępnione informacje o pozycji z dynamicznego obszaru na ekranie głównym ①.



Komputer rowerowy Edge wyświetla mapę z udostępnioną lokalizacją.



PORADA: Pozycja jest zapisana w menu **Nawigacja > Ostatnio znalezione**.

- 2 Naciśnij .
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas jazdy

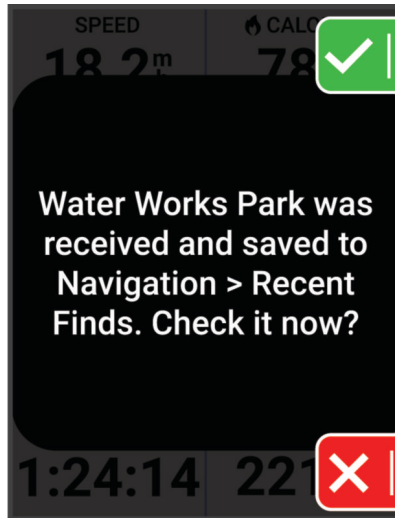
Funkcja ta jest przeznaczona do jazd wykorzystujących GPS. W przypadku jazdy z włączonym profilem aktywności Kolarstwo stacjonarne, przy którym funkcja nawigacji jest wyłączona, wybierz ✓, aby odrzucić powiadomienie.

PORADA: Pozycja jest zapisana w menu **Nawigacja > Ostatnio znalezione**.

Możesz odbierać udostępnione pozycje na komputerze rowerowym Edge i nawigować do nich ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 21](#)).

- 1 Rozpocznij jazdę ([Rozpoczęcie jazdy, strona 7](#)).

Komputer rowerowy Edge wyświetli powiadomienie wskazujące nazwę udostępnionej pozycji.



- 2 Wybierz ✓, aby nawigować do udostępnionej pozycji.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Naciśnij ⋮.
- 2 Wybierz kolejno **Przerwij nawigację > ✓**.

Edytowanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane lokalizacje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Szczegóły**.
- 4 Wybierz **Edytuj**.
- 5 Wybierz opcję.
Na przykład wybierz **Zmień wysokość**, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz ✓.

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane lokalizacje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Szczegóły**.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Skasuj pozycję > ✓**.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.

UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin jest połączone z urządzeniem iPhone® za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

1 Wybierz pozycję w Apple Maps.

2 Wybierz kolejno  > .

3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.

W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu ([Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej pozycji, strona 19](#)).

Zgłaszanie zagrożenia

⚠ OSTRZEŻENIE

Ta funkcja umożliwia użytkownikom przysyłanie informacji o potencjalnych zagrożeniach podczas jazdy. Firma Garmin nie gwarantuje dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności informacji przesyłanych przez użytkowników. Zwracaj uwagę na otoczenie i stosuj się do wszelkich zaleceń dostępnych podczas jazdy. Niezwracanie uwagi na otoczenie może skutkować uszkodzeniem mienia lub obrażeniami ciała.

W dowolnym momencie jazdy możesz zgłosić zagrożenia, które mogą być niebezpieczne dla rowerzystów, takie jak wyboje, bezpańskie psy lub powalone drzewa. Możesz również potwierdzić zagrożenie na komputerze rowerowym Edge lub zgłosić, że zagrożenie już nie występuje. Zagrożenia przedawniają się, gdy nie są zgłaszane przez pewien czas.

1 Idź pojeździć ([Rozpoczęcie jazdy, strona 7](#)).

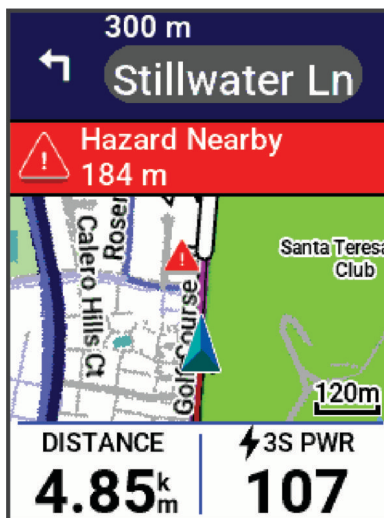
2 Na ekranie mapy naciśnij przycisk .

3 Wybierz **Zgłoś zagrożenie**.

4 Wybierz typ zagrożenia.

5 Wybierz .

Zagrożenie pojawi się na mapie nawigacyjnej, a komputer rowerowy Edge wyemituje alert dźwiękowy ([Ustawienia alertów i monitorów, strona 65](#)).



Kursy

OSTRZEŻENIE

Funkcja ta umożliwia użytkownikom pobieranie tras utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności tras tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na trasach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać. W urządzeniu można również utworzyć własny kurs.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować. Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele.

Tworzenie kursu w urządzeniu

Przed utworzeniem kursu w pamięci urządzenia musi być zapisana aktywność zawierająca dane GPS.

UWAGA: Możesz także utworzyć kurs w aplikacji Garmin Connect ([Podążanie kursem z Garmin Connect, strona 23](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Utwórz nowy**.
- 2 Wybierz aktywność, na której bazować będzie kurs.
- 3 Wybierz **Zapisz jako kurs**.
- 4 Wpisz nazwę kursu i wybierz .
- 5 Wybierz .
Kurs zostanie wyświetlony na liście.
- 6 Wybierz kurs i przejrzyj jego szczegóły.
- 7 W razie potrzeby wybierz , aby edytować szczegóły kursu.
Możesz na przykład zmienić nazwę lub kolor kursu albo utworzyć sesję GroupRide ([Rozpoczynanie sesji GroupRide, strona 53](#)).
- 8 Wybierz **Jedź**.

Tworzenie kursu na podstawie ostatniej jazdy

Nowy kurs można utworzyć na podstawie jazdy zapisanej na tym urządzeniu Edge .

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz kolejno  > **Zapisz jazdę jako kurs**.
- 4 Wpisz nazwę kursu i wybierz .

Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 59](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Utwórz i zapisz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz opcję:
 - W aplikacji Garmin Connect wybierz .
 - Na stronie internetowej Garmin Connect wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wybierz posiadany komputer rowerowy Edge.
- 5 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.
 - Zsynchronizuj urządzenie za pomocą aplikacji Garmin Express™.

W urządzeniu kurs pojawia się w obszarze dynamicznym ekranu głównego.
- 6 Wybierz kurs.
UWAGA: W razie potrzeby wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**, aby wybrać inny kurs.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Wskazówki dotyczące jazdy według kursu

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej ([Opcje kursu, strona 24](#)).
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij , aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu.
Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Jedź**, aby jechać wzdłuż kursu.
 - Wybierz kurs, aby wyświetlić go na mapie.
 - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
 - Wybierz **Podjazdy**, aby wyświetlić szczegółowe informacje i wykresy wysokości dla każdego podjazdu.
 - Wybierz **Wymagania kursu**, aby wyświetlić analizę wytrenowania rowerowego dla danego kursu.
 - Wybierz **Przewodnik mocy**, aby wyświetlić analizę wysiłku dla danego kursu.
 - Wybierz , aby zaktualizować ustawienia kursu.

Wyświetlanie kursu na mapie

W przypadku każdego kursu zapisanego w urządzeniu można dostosować sposób, w jaki jest on wyświetlany na mapie. Można na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby droga do pracy była wyświetlana na mapie na żółto. Kurs alternatywny może być wyświetlany na zielono. W czasie jazdy kursy mogą być wyświetlane nawet wtedy, gdy nie podróżuje się żadnym z nich.

- 1 Wybierz kolejno  > **Nawigacja** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz **Zawsze wyświetlaj**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.
- 6 Wybierz **Punkty kursów**, aby wyświetlić punkty kursu na mapie.

Następnym razem, gdy będziesz jechać w pobliżu tego kursu, zostanie on wyświetlony na mapie.

Opcje kursu

Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kursy** > .

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Ostrzeżenia o zejściu z kursu: Ostrzega o zboczeniu z kursu.

Skasuj: Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych kursów z pamięci urządzenia.

Zmiana trasy kursu

Można wybrać sposób, w jaki urządzenie ponownie przelicza trasę po zakończeniu kursu.

Po zakończeniu kursu wybierz opcję:

- Aby wstrzymać nawigację do czasu powrotu na kurs, wybierz opcję **Zatrzymaj nawigowanie**.
- Aby wybrać propozycję zmiany trasy, wybierz opcję **Zmień trasę**.

UWAGA: Opcja pierwszej zmiany trasy to najkrótsza trasa z powrotem do kursu, która rozpoczyna się automatycznie po 10 sekundach.

Przerywanie kursu

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Naciśnij .
- 3 Wybierz kolejno **Przerwij kurs** > .

Kasowanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Skasuj**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz .

Trasy Trailforks

OSTRZEŻENIE

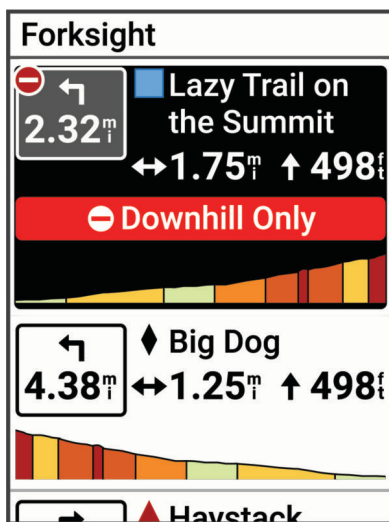
Firma Garmin nie odpowiada za dokładność ani aktualność informacji o Trailforks. Zawsze zwracaj uwagę na otoczenie i stosuj się do warunków na szlaku i umieszczonych na nim znaków.

Aplikacja Trailforks umożliwia zapisywanie ulubionych tras lub wyszukiwanie tras w pobliżu. Do licznika rowerowego Edge możesz pobierać trasy rowerowe Trailforks dla rowerów górskich. Pobrane trasy są wyświetlane na liście zapisanych kursów.

Aby założyć konto Trailforks, odwiedź stronę www.trailforks.com.

ForkSight

Podczas nawigacji po szlaku rowerowym na mapie Trailforks tryb ForkSight zapewnia rowerzystom informacje o szlakach na każdym skrzyżowaniu, pomagając poruszać się po sieci szlaków. Po zatrzymaniu na szlaku rowerowym podczas aktywności zostanie wyświetlona strona ForkSight z informacjami o opcjach dotyczących nadchodzącego szlaku, takich jak wskazówki nawigacyjne, podjazdy i zjazdy oraz profil wysokości.



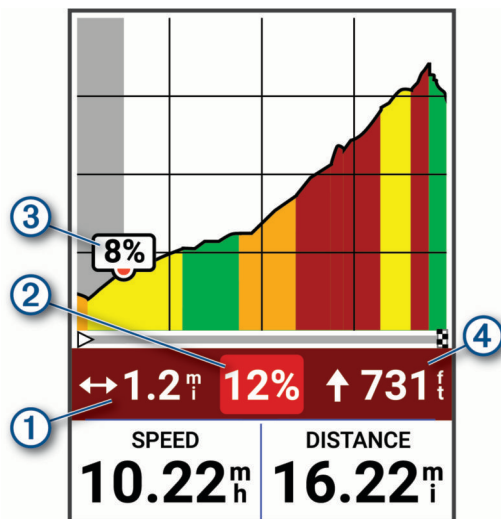
Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem zbliżających się wzniesień. Możesz zobaczyć szczegółowe informacje o podjazdach, w tym o czasie wystąpienia podjazdu, jego średnim nachyleniu i całkowitym wzniosie. Oceny podjazdów, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

PORADA: Informacje o podjazdach pojawiają się również w szczegółach kursu ([Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 23](#)).

- 1 W menu głównym włącz funkcję ClimbPro dla profilu aktywności ([Ustawienia treningu, strona 63](#)).
- 2 Wybierz **Wykrywanie podjazdu**.
- 3 Wybierz kategorie podjazdów, które mają być uwzględnione, w oparciu o trudność ([Kategorie podjazdów, strona 27](#)).
- 4 Wybierz **Tryb**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podczas nawigacji**, aby używać funkcji ClimbPro tylko wtedy, gdy podążasz kursem ([Kursy, strona 22](#)) lub jedziesz do celu podróży ([Podróż do pozycji, strona 18](#)).
 - Wybierz **Zawsze**, aby używać funkcji ClimbPro podczas każdej jazdy.
- 6 Wybierz **Typ terenu**, a następnie wybierz jedną z opcji.
- 7 Idź pojeździć.

Na początku podjazdu automatycznie pojawia się ekran ClimbPro.



①	Pozostały dystans w bieżącym podejździe
②	Pozostałe średnie nachylenie w bieżącym podejździe
③	Bieżące nachylenie
④	Pozostały wznios w bieżącym podejździe

Po zapisaniu jazdy można wyświetlić czasy częściowe podjazdu w historii jazdy.

Kategorie podjazdów

Kategorie podjazdów są określane przez wynik podjazdu, który jest obliczany poprzez pomnożenie nachylenia przez długość wzniosu. Wznios musi mieć co najmniej 500 m długości oraz co najmniej 3-procentowe średnie nachylenie, by mógł być określony podjazdem.

kategoria	Wynik podjazdu	planu
Kategoria Hors (HC)	Większy niż 80 000	
Kategoria 1	Większy niż 64 000	
Kategoria 2	Większy niż 32 000	
Kategoria 3	Większy niż 16 000	
Kategoria 4	Większy niż 8 000	
Bez kategorii	Większy niż 1500	

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa**.

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

Automatyczne przybliżanie: Umożliwia wybranie poziomu powiększenia mapy. W przypadku wybrania opcji Wyłączono operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Tekst przewodnika: Pozwala określić, kiedy są wyświetlane szczegółowe komunikaty nawigacyjne (wymagana mapa z pełną funkcją wyznaczania tras).

Wygląd: Umożliwia dostosowanie ustawień wyglądu mapy ([Ustawienia wyglądu mapy, strona 27](#))).

O mapie: Włącza i wyłącza mapy dostępne aktualnie w urządzeniu.

Ustawienia wyglądu mapy

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **Wygląd**.

Mapa popularności: Wyróżnia popularne drogi lub szlaki dla danego typu jazdy. Im ciemniejsza droga lub szlak, tym większa ich popularność.

Wysoki kontrast: Umożliwia wyświetlanie na mapach danych o większym poziomie kontrastu, aby poprawić widoczność w trudnych warunkach.

Szczegółowość map: Pozwala określić szczegółowość mapy.

Schemat kolorów: Dostosowuje wygląd mapy do typu jazdy.

Kolor przebytej trasy: Umożliwia zmianę koloru linii dla przebytej drogi.

Zaawansowane: Umożliwia ustawienie poziomów powiększenia i rozmiaru tekstu, a także włączenie cieniowanego reliefu i poziomicy.

Zresetuj domyślne ustawienia mapy: Przywraca domyślne ustawienia wyglądu mapy.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **Orientacja**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
 - Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.

Dostosowywanie ikon mapy

Można dostosować ikony mapy, aby umożliwić rozróżnianie typów zapisanych pozycji, takich jak pozycja domowa lub miejsca, w których można coś wypić czy zjeść.

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Zapisane lokalizacje**.
- 2 Wybierz zapisaną pozycję.
- 3 Wybierz kolejno **Szczegóły** > **Edytuj** > **Zmień symbol**.
- 4 Wybierz opcję.
- 5 Naciśnij .

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie**.

Wyznaczanie tras wg popularności: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne przejazdy z Garmin Connect.

Tryb wyznaczania trasy: Ustawienie środka transportu w celu optymalizacji trasy.

Metoda obliczeń: Ustawia metodę używaną do obliczania trasy.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Ustawienia unikania: Ustawienie rodzajów dróg, które będą unikane podczas nawigacji.

Ponowne przeliczenie kursu: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z kursu.

Ponowne przeliczenie trasy: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z trasy.

Wybieranie aktywność do obliczenia trasy

Można ustawić urządzenie, aby obliczało trasy na podstawie rodzaju aktywności.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie** > **Tryb wyznaczania trasy**.
- 4 Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

Na przykład można wybrać Kolarstwo szosowe w przypadku nawigacji po drogach lub Jazda górską w przypadku nawigacji po bezdrożach.

Historia

Podgląd historii w komputerze rowerowym Edge MTB zawiera takie informacje jak czas, dystans, kalorie, prędkość, okrążenia, wysokość oraz opcjonalne informacje dotyczące czujników przy użyciu technologii ANT+.

UWAGA: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper aktywności jest zatrzymany lub wstrzymany.

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Od czasu do czasu przesyłaj historię na konto Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy

- 1 Naciśnij  na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego (*Dostosowywanie podglądów, strona 70*).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Wybierz jazdę.
- 5 Wybierz opcję.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych

Zanim będzie możliwe wyświetlenie czasu w poszczególnych strefach treningowych, należy sparować urządzenie ze zgodnym czujnikiem tętna lub mocy, a następnie wykonać i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna i mocy umożliwia dostosowanie intensywności treningu. Można dostosować strefy mocy (*Ustawianie stref mocy, strona 43*) i strefy tętna (*Ustawianie stref tętna, strona 15*) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych (*Dodawanie ekranu danych, strona 64*).

- 1 Naciśnij  na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego (*Dostosowywanie podglądów, strona 70*).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Wybierz jazdę.
- 5 Wybierz opcję **Podsumowanie**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Strefy tętna**.
 - Wybierz opcję **Strefy mocy**.

Usuwanie jazdy

- 1 Naciśnij  na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego (*Dostosowywanie podglądów, strona 70*).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Wybierz jazdę.
- 5 Wybierz kolejno  > .

Wyświetlanie podsumowania danych

Istnieje możliwość wyświetlenia zgromadzonych danych zapisanych w urządzeniu, w tym liczbę jazd, czas, dystans i spalone kalorie.

- 1 Naciśnij  na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego (*Dostosowywanie podglądów, strona 70*).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Podsumowanie**.

Usuwanie podsumowania danych

- 1 Naciśnij  na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.
UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 70](#)).
- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Podsumowanie**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno , aby usunąć z historii wszystkie podsumowania danych.
 - Wybierz profil aktywności, aby usunąć podsumowania danych zgromadzone dla pojedynczego profilu.**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 5 Wybierz .

Zapis danych

Urządzenie zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę pozwala uzyskać bardzo szczegółowy ślad, zajmuje jednak więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia.

Informacje na temat uśredniania danych dotyczących rytmu i mocy znajdują się na stronie [Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 42](#).

Zarządzanie danymi

Podłączanie urządzenia do komputera

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Podłącz jedną wtyczkę przewodu do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz drugą wtyczkę przewodu do portu USB komputera.
Urządzenie w komputerach Windows® jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze „Ten komputer”. Ze względu na to, że systemy operacyjne Mac® zapewniają ograniczoną obsługę trybu przesyłania plików MTP (Media Transfer Protocol), do wyświetlania urządzenia na komputerze Mac należy używać aplikacji Garmin Express.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
Zależnie od systemu operacyjnego zainstalowanego w komputerze urządzenie widoczne jest jako urządzenie przenośne, dysk wymienny lub wolumin wymienny.
UWAGA: Systemy operacyjne Mac nie wykrywają domyślnie urządzenia. Musisz użyć oprogramowania Garmin Express, aby korzystać z plików na urządzeniu.
- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia.
- 6 Przejdź do folderu.
UWAGA: Większość typów plików znajduje się w dedykowanych folderach umieszczonych w katalogu Garmin.
- 7 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.
Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows.

Moje statystyki

Licznik rowerowy Edge MTB może śledzić osobiste statystyki i wykonywać pomiary efektywności. Pomiary efektywności wymagają zgodnego czujnika tętna, miernika mocy lub inteligentnego trenera.

Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/cycling.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Urządzenie wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

Współczynnik FTP: Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). W celu uzyskania dokładniejszej oceny można przeprowadzić test z pomocą.

Krzywa mocy: Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Wartości szacowanego pułapu tlenowego są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego ze zgodnym czujnikiem tętna i miernikiem mocy do wyświetlania szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, załóż czujnik tętna i zamontuj miernik mocy, a następnie sparuj je z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 62](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 15](#)).

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
Zostanie wyświetlony ekran podsumowania jazdy.
- 3 Wybierz opcję **Efekt treningu**.
- 4 Naciśnij , aby wyświetlić korzyści dla wydolności tlenowej i beztlenowej pułapu tlenowego ([Wyświetlanie szacowanego pułapu tlenowego, strona 33](#)).

Wyświetlanie szacowanego pułapu tlenowego

Przed wyświetleniem szacowanego pułapu tlenowego załóż czujnik tętna, zamontuj miernik mocy, sparuj je z urządzeniem i wybierz się na przejażdżkę ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego, strona 32](#)).

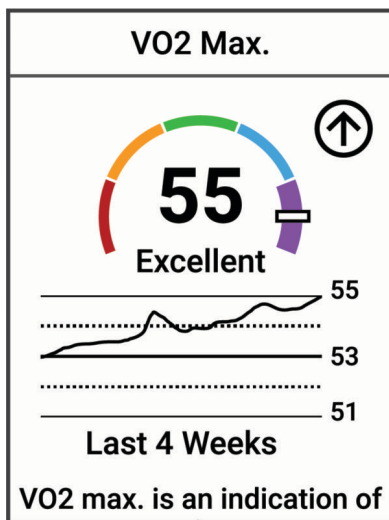
UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Na ekranie głównym naciśnij , aby wyświetlić podgląd pułapu tlenowego.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Wyświetlanie podglądów, strona 4](#)).

- 2 Wybierz podgląd.

Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 95](#)) oraz na stronie www.CooperInstitute.org.

Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

Powodzenie i dokładność kalkulacji maksymalnego pułapu tlenowego zwiększa się gdy jazda odbywa się ze stałym tempem i przy umiarkowanie dużym obciążeniu, a tętno i moc utrzymują się na względnie stałym poziomie.

- Przed rozpoczęciem jazdy sprawdź, czy urządzenie, czujnik tętna i miernik mocy działają prawidłowo, są sparowane, a ich baterie są naładowane.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj tętno na poziomie przekraczającym 70% tętna maksymalnego.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj względnie stałą moc wyjściową.
- Unikaj pagórków.
- Unikaj jazdy w grupie, gdzie występuje zjawisko draftingu.

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Urządzenie Edge MTB wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp).

UWAGA: Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego telefonu.

Duże obciążenie

Obciążenie treningowe to suma ważona nadmiernej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) z ostatnich kilku dni. Wskaźnik informuje, czy aktualne obciążenie jest niskie, optymalne, wysokie lub bardzo wysokie. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

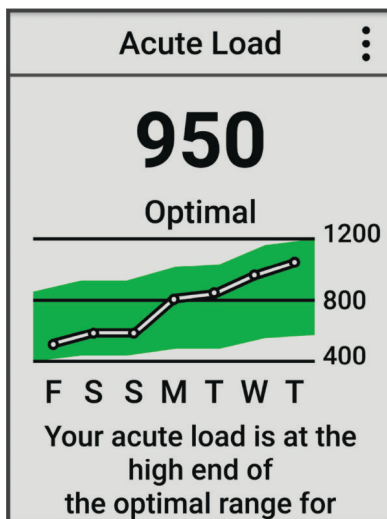
Wyświetlanie krótkoterminowego obciążenia

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego krótkoterminowego obciążenia, załóż czujnik tętna i zamontuj miernik mocy, a następnie sparuj je z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 41).

Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 62) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#), strona 15).

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Należy odbyć przynajmniej jedną jazdę w ciągu siedmiu dni.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
Zostanie wyświetlony ekran podsumowania jazdy.
- 3 Wybierz opcję **Efekt treningu**.
- 4 Naciśnij , aby wyświetlić krótkoterminowe obciążenie.



Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego. Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 sekund) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

Efekt treningu aerobowego oraz Efekt treningu beztlenowego można dodać jako pola danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Efekt treningu	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
Od 0,0 do 0,9	Brak korzyści.	Brak korzyści.
Od 1,0 do 1,9	Niewielka korzyść.	Niewielka korzyść.
Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.	Utrzymanie sprawności beztlenowej.
Od 3,0 do 3,9	Wpływ na sprawność aerobową.	Wpływ na sprawność beztlenową.
Od 4,0 do 4,9	Znaczny wpływ na sprawność aerobową.	Znaczny wpływ na sprawność beztlenową.
5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie firstbeat.com.

Czas odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z nadgarstkowym czujnikiem tętna lub zgodnym piersiowym czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

UWAGA: Zalecenia dotyczące czasu odpoczynku są przekazywane na podstawie szacowanego pułapu tlenowego i początkowo mogą wydawać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby można było korzystać z funkcji czasu odpoczynku, z urządzeniem musi być sparowane urządzenie Garmin z funkcją nadgarstkowego pomiaru tętna lub zgodny piersiowy czujnik tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 62](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 15](#)).

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Regeneracja** >  > **Włącz**.

2 Idź pojeździć.

3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.

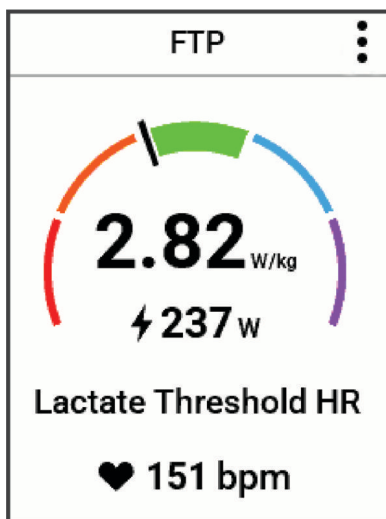
Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni, podczas gdy minimalny czas odpoczynku wynosi 6 godzin.

Określanie współczynnika FTP

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). Aby uzyskać bardziej precyzyjny współczynnik FTP, można przeprowadzić test FTP za pomocą sparowanego miernika mocy i czujnika tętna.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP**.

Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 96](#)).

Automatyczne obliczanie współczynnika FTP

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć współczynnik FTP (Functional Threshold Power), należy najpierw sparować miernik mocy i czujnik tętna z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP** >  > **Automatyczne wykrywanie FTP**.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP**.

Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).

Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc**.
- 2 Naciśnij , aby wyświetlić krzywą mocy.
- 3 Wybierz , aby wybrać przedział czasowy.
- 4 Wybierz okres czasu.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin do licznika rowerowego Edge MTB za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać przejazd za pomocą zegarka Forerunner® i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na liczniku rowerowym Edge MTB.

Zsynchronizuj licznik rowerowy Edge MTB i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 60](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawiają się na liczniku rowerowym Edge MTB.

Wyłączanie powiadomień o wynikach

Powiadomienia o wynikach są domyślnie włączone. Niektóre powiadomienia o wynikach to alerty wyświetlane po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Powiadomienia o wynikach**.
- 2 Wybierz opcję.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Zanim urządzenie będzie mogło dokładnie obliczyć wiek sprawnościowy, należy skonfigurować profil użytkownika w aplikacji Garmin Connect.

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Wiek sprawnościowy**.

Wyświetlanie minut intensywnej aktywności

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć minuty intensywnej aktywności, należy najpierw sparować urządzenie i rozpocząć jazdę ze zgodnym czujnikiem tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności lub 75 minut intensywnej aktywności w tygodniu. Po sparowaniu z czujnikiem tętna komputer rowerowy Edge rejestruje czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Minuty intensywnej aktywności**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie wyświetla maksymalny pomiar mocy zarejestrowany w czasie 20 minut.

Wyświetlanie osobistych rekordów

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz **Poprzedni rekord** > .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz osobisty rekord.
- 3 Wybierz kolejno  > .

Czujniki bezprzewodowe

Komputer rowerowy Edge może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 64*). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
e-Bike	Podczas jazdy na e-rowerze możesz korzystać z urządzenia i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów (Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 47).
Pilot Edge	Możesz sterować licznikiem rowerowym Edge za pomocą pilota Edge, w tym uruchamiać stoper aktywności, oznaczać okrążenia i przewijać ekrany danych.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z kompatybilnego zegarka Garmin na kompatybilnym komputerze rowerowym Edge (Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza, strona 72).
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
inReach	Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą komputera rowerowego Edge (Korzystanie z pilota inReach, strona 47).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 46).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na urządzeniu. Możesz dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (Ustawianie stref mocy, strona 43) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (Ustawianie alertów zakresowych, strona 66).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 46).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W komputerze rowerowym Edge MTB wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W komputerze rowerowym Edge MTB wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano E-Bike	Podczas jazdy na e-rowerze Shimano możesz korzystać z komputera rowerowego i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów (Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 47).
Inteligentny trenażer	Komputera rowerowego można używać wraz z wewnętrznym trenażerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu (Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 16).
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane na komputerze rowerowym podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (Rozmiar i obwód kół, strona 96).
Tempe	Czujnik temperatury tempe można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.
VIRB	Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą komputera rowerowego.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu licznik rowerowy Edge będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników.

- 3 Przytrzymaj .

- 4 Wybierz kolejno **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz typ czujnika.
- Wybierz **Szukaj wszystko**, aby wyszukać wszystkie czujniki znajdujące się w pobliżu.

Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.

- 6 Wybierz jeden lub więcej czujników do sparowania z urządzeniem.

- 7 Wybierz **Dodaj**.

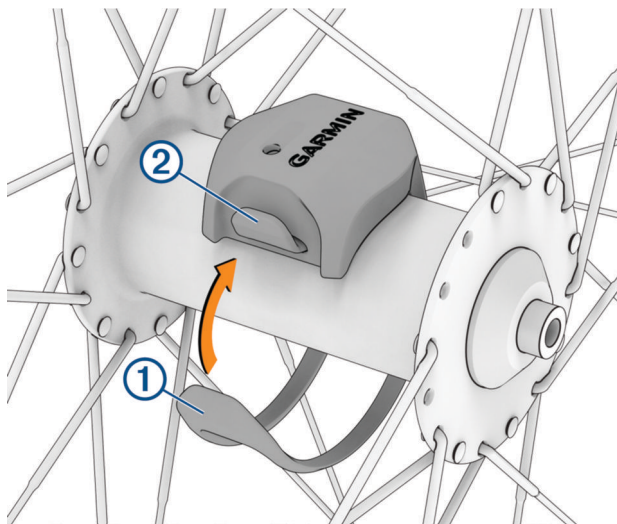
Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się na Połączono. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Montaż czujnika prędkości

UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Umieść czujnik prędkości u góry piasty i przytrzymaj go.
- 2 Przeciągnij pasek ① wokół piasty i zamocuj go w uchwycie ② czujnika.



W przypadku instalacji na piaście asymetrycznej czujnik może być pochylony. Nie wpłynie to na jego działanie.

- 3 Obróć koło, aby sprawdzić, czy odstęp jest odpowiedni.

Czujnik nie powinien dotykać żadnych innych elementów roweru.

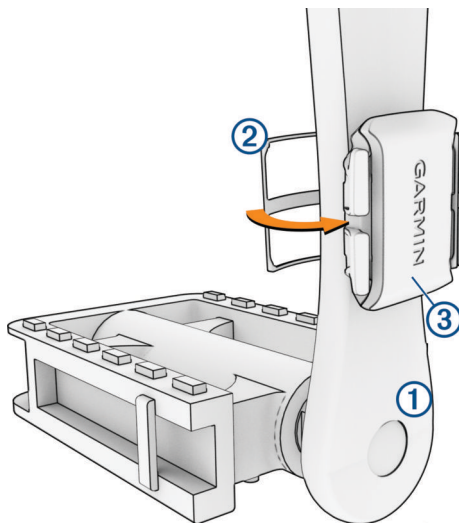
UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

Montaż czujnika rytmu

UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Rozmiar opaski powinien gwarantować właściwe przyleganie czujnika do ramienia korby ①.
Wybierz opaskę o najmniejszym rozmiarze umożliwiającym rozciągnięcie jej wokół ramienia korby.
- 2 Umieść czujnik rytmu po wewnętrznej stronie ramienia korby, po stronie przeciwległej do układu napędowego, i przytrzymaj go.
- 3 Przeciągnij opaskę ② wokół ramienia korby i zamocuj ją w uchwytach ③ czujnika.



- 4 Obróć ramię korby, aby sprawdzić odpowiedni odstęp.

Czujnik i opaska nie powinny dotykać żadnych innych elementów roweru ani buta.

UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

- 5 Zrób sobie 15-minutową przejażdżkę próbną, po czym sprawdź, czy czujnik i opaska nie noszą żadnych śladów uszkodzenia.

Informacje o czujnikach prędkości i rytmu

Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rytmu są zawsze rejestrowane. Jeśli z urządzeniem nie jest sparowany żaden czujnik rytmu, do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS.

Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr./min).

Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym czujnikiem rytmu lub miernikiem mocy. Ustawienie domyślne nie uwzględnia wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Można zmienić wartość tego ustawienia (*Ustawienia zapisu danych, strona 71*).

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę garmin.com/intosports, aby zapoznać się z listą mierników mocy zgodnych z posiadanym licznikiem rowerowym Edge (np. systemami Rally i Vector).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (*Ustawianie stref mocy, strona 43*).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (*Ustawianie alertów zakresowych, strona 66*).
- Dostosuj pola danych mocy (*Dodawanie ekranu danych, strona 64*).

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Strefy treningowe** > **Strefy mocy**.
- 2 Podaj wartość współczynnika FTP.
- 3 Wybierz **Według:**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
 - Wybierz **Konfiguracja**, aby edytować liczbę stref mocy.

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji zainstaluj miernik mocy, a następnie sparuj go z urządzeniem i upewnij się, że aktywnie przesyła dane.

Instrukcje kalibracji posiadanego miernika mocy można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
- 2 Wybierz miernik mocy.
- 3 Wybierz **Kalibruj**.
PORADA: Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Moc na pedale

Rally mierzy moc na pedale.

Miernik Rally mierzy siłę przykładaną do pedału kilkaset razy w ciągu każdej sekundy. Rally mierzy także tempo i prędkość obrotową podczas pedalowania. Mierząc siłę, kierunek, obroty ramienia korby i czas, Rally może określać moc (W). Ponieważ Rally mierzy niezależnie moc na obu pedałach, może pokazywać bilans lewej i prawej nogi.

UWAGA: System Rally z jednym czujnikiem nie zapewnia informacji o bilansie mocy lewej i prawej nogi.

Dynamika jazdy

Pomiar dynamiki jazdy dotyczy ilości mocy, która jest generowana przy pełnym ruchu korby, a także miejsca, gdzie jest przykładana siła. Pozwala on także zrozumieć sposób jazdy użytkownika. Informacja o tym, jak i gdzie tworzona jest moc, pozwala na zwiększenie wydajności treningów i ocenę sprawności.

UWAGA: Do wykonania pomiaru dynamiki jazdy konieczne jest posiadanie zgodnego miernika mocy z dwoma czujnikami, podłączonego przy użyciu technologii ANT+.

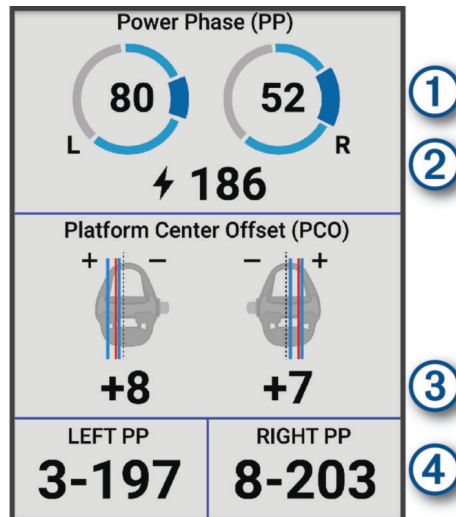
Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/cycling.

Wykorzystanie dynamiki jazdy

Zanim będzie można wykorzystać funkcję dynamiki jazdy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem, korzystając z technologii ANT+ ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).

UWAGA: Rejestrowanie dynamiki jazdy wykorzystuje dodatkową pamięć urządzenia.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Przewiń do ekranu dynamiki jazdy, aby wyświetlić dane dotyczące fazy mocy ①, łączną fazę mocy ② i przesunięcie od środka pedału ③.



- 3 W razie konieczności wybierz **Pola danych**, aby zmienić pole danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 64](#)).

UWAGA: Dwa pola danych na dole ekranu ④ można dostosować.

Dane dotyczące jazdy można przesłać do aplikacji Garmin Connect w celu wyświetlenia dodatkowych informacji o dynamice jazdy ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 60](#)).

Dane odnośnie fazy mocy

Faza mocy to pozycja pedałów (między początkowym a końcowym kątem korby), w której generowana jest moc dodatnia.

Przesunięcie od środka pedału

Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca, gdzie należy przyłożyć siłę.

Dostosowywanie funkcji dynamiki jazdy

Zanim będzie można dostosować funkcje Rally, należy sparować miernik mocy Rally z urządzeniem.

- 1 Wybierz kolejno > **Czujniki**.
- 2 Wybierz miernik mocy Rally.
- 3 Wybierz kolejno **Dane czujnika** > **Dynamika jazdy**.
- 4 Wybierz opcję.
- 5 W razie konieczności za pomocą przełączników włącz/wyłącz efektywność momentu obrotowego, równomierność pedałowania i dynamikę jazdy.

Aktualizowanie oprogramowania systemowego Rally przy użyciu licznika rowerowego Edge

Przed wykonaniem aktualizacji oprogramowania należy sparować licznik rowerowy Edge z systemem Rally.

- 1 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 60](#)).
Garmin Connect automatycznie wyszukuje aktualizacje oprogramowania i przesyła je do licznika rowerowego Edge .
- 2 Zbliź licznik rowerowy Edge do miernika mocy, aby był w jego zasięgu (3 m).
- 3 Obróć ramię korby kilka razy. Licznik rowerowy Edge wyświetli monit o zainstalowanie wszystkich oczekujących aktualizacji oprogramowania.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Żywotność baterii czujnika bezprzewodowego

Po zakończeniu jazdy wyświetlane są poziomy naładowania baterii czujników bezprzewodowych, które były podłączone podczas aktywności. Lista jest posortowana według poziomu naładowania baterii.

Świadomość sytuacyjna

OSTRZEŻENIE

Urządzenia Varia zwiększające bezpieczeństwo podczas jazdy mogą poprawić świadomość sytuacyjną. Nie zwalnia to jednak rowerzysty z obowiązku zachowania pełnej koncentracji i rozwagi. Należy zawsze zwracać uwagę na otoczenie i bezpiecznie kierować rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Posiadany licznik rowerowy Edge może być używany z urządzeniami Varia zwiększającymi bezpieczeństwo podczas jazdy ([Czujniki bezprzewodowe, strona 39](#)). Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika akcesorium.

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

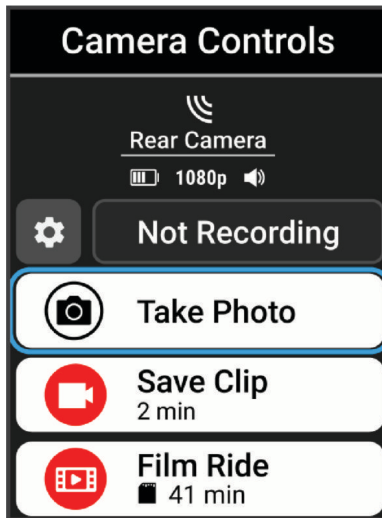
NOTYFIKACJA

W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, sparuj akcesorium z komputerem rowerowym ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).

1 Naciśnij i wybierz opcję **Sterowanie kamerą**.

Komputer rowerowy wyświetla elementy sterujące kamery, a także tryb nagrywania, stan baterii, rozdzielczość filmów i stan dźwięku wszystkich połączonych kamer.



2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Św.przed.z fun.kam.** lub **Radar z funkcją kamery**, aby dostosować ustawienia kamery.
- Wybierz **Zrób zdjęcie**, **Zapisz klip** lub **Nagrywaj jazdę**.

Elektroniczne manetki zmiany biegów

Aby korzystać z kompatybilnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano Di2 lub SRAM® AXS, musisz najpierw sparować je z posiadanym komputerem rowerowym Edge ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).

Dostępne przyciski manetki zmiany biegów możesz skonfigurować tak, aby sterowały czynnościami wykonywanymi przez komputer rowerowy Edge, takimi jak uruchamianie i zatrzymywanie aktywności oraz rejestrowanie okrążeń. Możesz także dostosować opcjonalne pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 64](#)). Podczas dokładnej regulacji pozycji elektronicznej manetki zmiany biegów komputer rowerowy Edge może wyświetlać wartości regulacji trymu.

Trening na e-rowerze

Aby korzystać z kompatybilnego e-roweru, np. e-roweru Shimano, sparuj go z posiadanym urządzeniem Edge ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)). Możesz dostosować opcjonalny ekran danych e-roweru i pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 64](#))).

Wyświetlanie danych czujnika e-roweru

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
 - 2 Wybierz swój e-rower.
 - 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dane e-roweru, takie jak licznik lub dystans, wybierz kolejno **Dane czujnika** > **Dane e-roweru**.
 - Aby wyświetlić komunikaty błędów e-roweru, wybierz .
- Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika e-roweru.

inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą licznika rowerowego Edge. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
 - 2 Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik** > **inReach**.
 - 3 Wybierz posiadany komunikator satelitarny inReach, a następnie **Dodaj**.
 - 4 Na ekranie głównym wybierz  > **inReach**.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz kolejno **Wiadomości** > **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości** > **Zacznij konwersację**, a następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wyświetlić stoper i dystans pokonany w trakcie sesji śledzenia, wybierz kolejno **Śledzenie inReach** > **Rozpocznij śledzenie**.
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **SOS**.
- UWAGA:** Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.

Funkcje online

OSTRZEŻENIE

Podczas jazdy na rowerze nie należy korzystać z wyświetlacza w celu wpisywania informacji, czytania lub odpowiadania na wiadomości, ponieważ może to spowodować rozproszenie uwagi, co może doprowadzić do wypadku, a w konsekwencji do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Funkcje online są dostępne dla licznika rowerowego Edge po połączeniu ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online komputera rowerowego Edge, sparuj go bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w telefonie.

1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.

2 Jeśli jest to pierwsze uruchomienie urządzenia, wybierz język urządzenia.

Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.

3 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

UWAGA: W zależności od konta Garmin Connect i akcesoriów urządzenie podczas konfiguracji może zasugerować profile aktywności i pola danych. Jeśli z poprzednim urządzeniem są sparowane czujniki, można je przesłać podczas konfiguracji.

4 W razie potrzeby możesz ręcznie przejść do trybu parowania poprzez przytrzymanie przycisku , a następnie wybranie kolejno **Telefon > Paruj smartfon**.

UWAGA: W przypadku parowania nowego telefonu wybierz nazwę dotychczasowego sparowanego telefonu, a następnie wybierz , aby zapomnieć ten telefon. **Paruj smartfon** pojawi się po zapomnieniu dotychczas sparowanego telefonu.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat, a komputer rowerowy zsynchronizuje się automatycznie z telefonem.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Edge udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona z zainstalowanymi aplikacjami Garmin Connect i Connect IQ. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/apps.

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect: Automatyczne przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Alarm rowerowy: Umożliwia włączenie alertu dźwiękowego w urządzeniu i wysłanie alertu do telefonu, gdy urządzenie wykryje ruch.

Funkcje Connect IQ do pobrania: Pozwala pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Connect IQ.

Pobieranie kursów, segmentów i treningów z Garmin Connect: Umożliwia wyszukiwanie aktywności w serwisie Garmin Connect przy użyciu smartfona oraz wysyłanie ich do urządzenia.

Pobieranie kursów i segmentów z Garmin Connect: Umożliwia wyszukiwanie kursów i segmentów w serwisie Garmin Connect przy użyciu smartfona oraz wysyłanie ich do urządzenia.

Przesyłanie między urządzeniami: Umożliwia bezprzewodowe przesyłanie plików do innego zgodnego urządzenia Edge.

Znajdź mój Edge: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Edge sparowane ze smartfonem.

Powiadomienia: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania: (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 49*)

Interakcje w serwisach społecznościowych: Umożliwia aktualizację w ulubionym serwisie społecznościowym po przesłaniu aktywności do serwisu Garmin Connect.

Bieżące informacje o pogodzie: Funkcja przesyła do urządzenia bieżące informacje o pogodzie oraz alerty.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji, urządzenie Edge MTB musi mieć włączoną funkcję GPS i być połączone z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Urządzenie Edge MTB ma funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, które należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy urządzenie Edge MTB wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła ono automatyczną wiadomość, łączy LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.

GroupRide: Umożliwia tworzenie i przechodzenie do udostępnionych kursów, wysyłanie wiadomości grupowych i udostępnianie danych o aktualnej pozycji do innych rowerzystów.

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wysyła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia, jeśli są dostępne, do wskazanych kontaktów alarmowych.

W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 30 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Wykrywanie zdarzeń**.
- 2 Wybierz profil aktywności, aby włączyć wykrywanie zdarzeń.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest domyślnie włączone w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. W zależności od ukształtowania terenu i stylu jazdy mogą wystąpić fałszywe ostrzeżenia.

PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Połączenie urządzenia Edge z włączonym odbiornikiem GPS z aplikacją Garmin Connect umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz pozycją GPS, jeśli jest dostępna, do kontaktów alarmowych.

Na urządzeniu zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po zakończeniu odliczania. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować wiadomość.

Wzywanie pomocy

NOTYFIKACJA

Przed wezwaniem pomocy należy włączyć GPS w urządzeniu Edge i skonfigurować informacje o kontaktach w nagłych wypadkach w aplikacji Garmin Connect. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Wciśnij i przytrzymaj przycisk  przez pięć sekund, aby włączyć funkcję pomocy.
Po zakończeniu 5-sekundowego odliczania urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i wyśle wiadomość.
PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać , aby anulować wiadomość.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Wyślij**, aby wysłać wiadomość natychmiast.

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

Aby móc zobaczyć kontakty alarmowe w urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować dane rowerzysty i kontakty alarmowe.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie > Kontakty alarmowe**.

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Anulowanie automatycznych wiadomości

Jeśli urządzenie wykryje zdarzenie, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową w urządzeniu lub sparowanym telefonie, zanim zostanie ona wysłana do kontaktów alarmowych.

Przytrzymaj , a następnie wybierz  przed upływem odliczanych 30 sekund.

Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia

Aby móc wysłać informację o aktualizacji statusu do kontaktów alarmowych, urządzenie musi wykryć zdarzenie i wysłać wiadomość alarmową do tych kontaktów.

Możesz wysłać wiadomość z aktualizacją statusu informującą kontakty alarmowe, że nie potrzebujesz pomocy.

Na stronie stanu wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie > Czuję się dobrze**.

Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

LiveTrack

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o lokalizacji rowerzystom, których znasz i którym ufasz.

Funkcja LiveTrack umożliwia udostępnianie aktywności rowerowych kontaktom zapisanym w smartfonie i na kontach serwisów społecznościowych. Podczas udostępniania Twoi widzowie mogą śledzić aktualną pozycję i wyświetlać bieżące dane na stronie internetowej w czasie rzeczywistym.

Aby korzystać z tej funkcji, urządzenie Edge MTB musi mieć włączoną funkcję GPS i być połączone z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth.

Włączanie LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack należy skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Autostart**, aby rozpocząć sesję LiveTrack za każdym razem po rozpoczęciu tego typu aktywności.
 - Wybierz opcję **Nazwa LiveTrack**, aby zaktualizować nazwę sesji LiveTrack. Aktualna data jest nazwą domyślną.
 - Wybierz opcję **Odbiorcy**, aby wyświetlić odbiorców.
 - Wybierz opcję **Udostępnianie kursów**, aby umożliwić odbiorcom wyświetlenie kursu.
 - Wybierz **Wiadomości od widzów**, jeśli chcesz umożliwić odbiorcom wysyłanie wiadomości tekstowych do Ciebie podczas jazdy na rowerze (*Wiadomości od widzów, strona 57*).
 - Wybierz opcję **Przedłuż sesję LiveTrack**, aby przedłużyć podgląd sesji LiveTrack do 24 godzin.

- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.

Odbiorcy mogą śledzić Twoje postępy na stronie śledzenia Garmin Connect.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Przed rozpoczęciem sesji GroupTrack musisz sparować aplikację Garmin Connect na smartfonie z posiadanym urządzeniem (*Parowanie smartfonu, strona 48*).

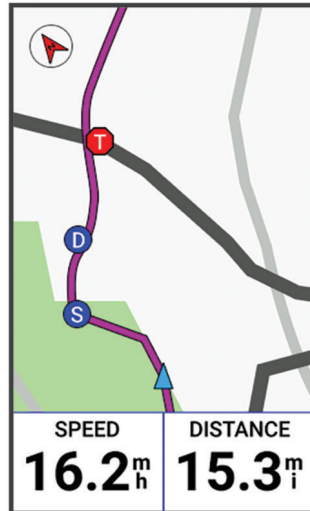
UWAGA: Funkcja ta jest wymagana do jazd grupowych z użytkownikami komputera rowerowego Edge x30 series, jak i jego starszych modeli.

W przypadku komputera rowerowego Edge 1040, 840, 540 i jego nowszych modeli użyj funkcji GroupRide (*Rozpoczynanie sesji GroupRide, strona 53*).

Podczas jazdy możesz zobaczyć na mapie innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 1 W komputerze rowerowym Edge wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie połączeń na ekranie mapy i powiadomienia o wiadomościach.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > Ustawienia udostępniania > GroupTrack > Wszyscy znajomi**.
- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 4 Z poziomu licznika rowerowego Edge naciśnij  i rozpocznij jazdę.

5 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



6 Przewiń do listy GroupTrack.

Wybierz rowerzystę z listy, a widok mapy zostanie na nim wyśrodkowany.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy rowerzyści w grupie muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj kompatybilny komputer rowerowy Edge MTB ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Znajomi**, a następnie zaktualizuj listę rowerzystów w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

GroupRide

⚠ OSTRZEŻENIE

W trakcie jazdy na rowerze zawsze zwracaj uwagę na otoczenie i bezpiecznie kieruj rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym rowerzystom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o lokalizacji i dane dotyczące jazdy (w tym tętno) rowerzystom, których znasz i którym ufasz.

Za pomocą funkcji GroupRide w komputerze rowerowym Edge możesz tworzyć kursy i przechodzić do udostępnionych kursów, wysyłać wiadomości grupowe i dane o aktualnej pozycji do innych rowerzystów wyposażonych w kompatybilne urządzenia.

Rozpoczynanie sesji GroupRide

Przed rozpoczęciem sesji GroupRide musisz sparować aplikację Garmin Connect na smartfonie z posiadanym urządzeniem ([Parowanie smartfonu, strona 48](#)). Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie swojej lokalizacji na żywo innym kolarzom.

1 Wybierz podgląd **GroupRide**.

2 Wybierz **Utwórz sesję GroupRide**.

3 Wybierz **Nazwa**, **Data** lub **Czas rozpoczęcia**, aby edytować informacje.

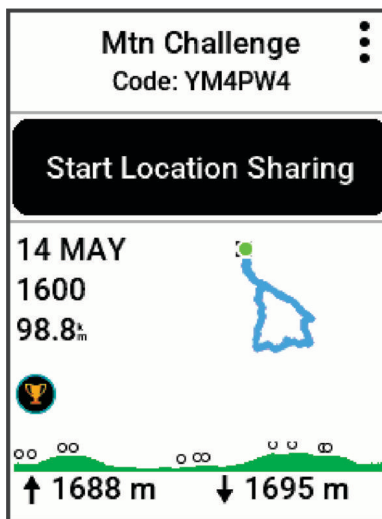
4 Wybierz **Dodaj kurs**, aby udostępnić kurs innym rowerzystom.

Możesz wybrać jeden z zapisanych kursów lub wybrać Utwórz nowy, aby utworzyć nowy kurs ([Kursy, strona 22](#)).

5 Wybierz **Wyścigi**, aby rywalizować z innymi zawodnikami o rankingi i nagrody.

6 Wybierz **Wygeneruj kod**.

Komputer rowerowy Edge wygeneruje kod, który możesz udostępnić innym rowerzystom.



7 Wybierz kolejno **Udostępni kod** > **✓**.

8 Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **Wyświetl kod** > **Udostępni**.

9 Wybierz sposób udostępniania kodu innym rowerzystom.

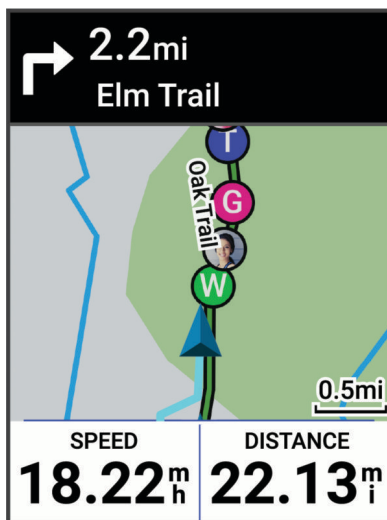
Aplikacja Garmin Connect udostępni kod GroupRide Twoim kontaktom.

10 W komputerze rowerowym Edge wybierz **Rozpocznij udostępnianie pozycji**.

11 Naciśnij  i idź pojeździć na rowerze.

Do ekranów danych aktywnego profilu zostanie dodany ekran danych GroupRide.

12 Wybierz rowerzystę z ekranu danych **GroupRide**, aby wyświetlić jego pozycję na mapie lub przewiń do mapy, aby wyświetlić wszystkich rowerzystów (*Status mapy GroupRide, strona 55*).



Dołączanie do sesji GroupRide

Możesz dołączyć do sesji GroupRide w komputerze rowerowym Edge, gdy udostępniono Ci kod GroupRide. Możesz wpisać kod przed rozpoczęciem jazdy.

1 Przewiń do podglądu **GroupRide**.

PORADA: Możesz dodać podgląd GroupRide do pętli podglądów (*Dostosowywanie podglądów, strona 70*).

2 Wybierz podgląd, aby go otworzyć.

3 Wybierz **Podaj kod**.

4 Wpisz 6-cyfrowy kod, a następnie wybierz .

Komputer rowerowy Edge automatycznie pobierze kurs.

5 W dzień jazdy wybierz **Rozpocznij udostępnianie pozycji**.

6 Naciśnij  i idź pojeździć na rowerze.

Wysyłanie wiadomości GroupRide

Możesz wysłać wiadomości do innych rowerzystów podczas sesji GroupRide.

- 1 Na ekranie danych **GroupRide** w komputerze rowerowym Edge naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz opcję:

- Wybierz wiadomość z listy odpowiedzi z gotowym tekstem.
- Wybierz **Wpisz wiadomość**, aby wysłać własną wiadomość.

UWAGA: Możesz dostosować odpowiedzi z gotowym tekstem w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect. Gdy dostosujesz ustawienia, musisz następnie zsynchronizować dane, aby zastosować zmiany w posiadanym komputerze rowerowym Edge.



UWAGA: Możesz przewinąć do góry ekranu wiadomości, aby wyświetlić starsze wiadomości, w tym wiadomości wysłane przed dołączeniem do sesji GroupRide ([Dołączanie do sesji GroupRide, strona 54](#)).

Status mapy GroupRide

Podczas jazdy możesz zobaczyć na mapie innych rowerzystów w sesji GroupRide.

PORADA: Litery wewnątrz ikon mapy odpowiadają pierwszej literze imienia rowerzysty.

Ikona	Kształt	planu	Ruch	Połączenie z aplikacją Garmin Connect
	Kółko	Biały	Tak	Nie
	Kółko	Niebieski	Tak	Tak
	Kwadrat	Biały	Nie	Nie
	Kwadrat	Czerwony	Nie	Tak
	Kółko	Szare	Nieznany	Nieznany

UWAGA: Aby dostosować ustawienia mapy, na stronie GroupRide wybierz .

Opuszczanie sesji GroupRide

Aby umożliwić komputerowi rowerowemu Edge usunięcie siebie z map i list innych rowerzystów, urządzenie musi mieć aktywne połączenie z Internetem.

Sesję GroupRide możesz opuścić w dowolnym momencie.

Wybierz opcję:

- Podczas jazdy naciśnij , a następnie wybierz **Opuść sesję GroupRide**.
- Na stronie **GroupRide** wybierz **Opuść sesję GroupRide**.
- Naciśnij  > **Zapisz**, aby zatrzymać liczony czas aktywności i zakończyć aktywność.

PORADA: Komputer rowerowy Edge automatycznie usuwa sesję GroupRide, gdy upłynie jej ważność (*Porady dotyczące sesji GroupRide, strona 56*).

Porady dotyczące sesji GroupRide

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj zgodny komputer rowerowy Edge ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Rowerzyści w grupie mogą dodać sesję GroupRide do swoich urządzeń w dowolnym momencie, a następnie dołączyć do niej w dniu jazdy. Sesja wygasa 24 godziny po jej rozpoczęciu.
- Aby udostępnić kod GroupRide podczas jazdy, wybierz kolejno  > **Udostępnij kod** na ekranie danych **GroupRide** w komputerze rowerowym Edge.
- Możesz wybrać  > **Wycisz wiadomości**, aby wyciszyć wszystkie monity wiadomości dla danej sesji GroupRide.
- Lista rowerzystów odświeża się co 15 sekund i wyświetla maks. 25 najbliższych rowerzystów w promieniu 40 km (25 mil). Aby wyświetlić większą liczbę rowerzystów, którzy znajdują się poza promieniem 40 km (25 mil), wybierz **Pokaż więcej**.
- Podczas jazdy naciśnij , aby wyświetlić więcej opcji.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupRide (*Status mapy GroupRide, strona 55*).
- Aby przestać udostępniać bieżącą pozycję i dane jazdy, opuść sesję GroupRide w komputerze rowerowym. Aby przestać udostępniać wyniki jazdy i nagrody, opuść sesję GroupRide w aplikacji Garmin Connect (*Serwis Garmin Connect, strona 59*).

Udostępnianie zdarzeń na żywo

Udostępnianie zdarzeń na żywo umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia. Przed rozpoczęciem wydarzenia możesz dostosować listę odbiorców oraz treść wiadomości w aplikacji Garmin Connect.

Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo

Przed używaniem udostępniania zdarzeń na żywo, funkcję LiveTrack należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Funkcje LiveTrack są dostępne, gdy posiadane urządzenie jest połączone z aplikacją Garmin Connect przy użyciu technologii Bluetooth ze zgodnym smartfonem Android™.

- 1 Włącz licznik rowerowy Edge.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
- 3 Wybierz **Urządzenia**, a następnie wybierz licznik rowerowy Edge.
- 4 Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję **Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
- 5 Wybierz **Gotowe**.
- 6 Wybierz **Odbiorcy**, aby dodać osoby z listy kontaktów.
- 7 Wybierz **Opcje wiadomości**, aby dostosować opcje i elementy wyzwalające wysyłanie wiadomości.
- 8 Wyjdź na zewnątrz i wybierz profil jazdy na rowerze GPS na komputerze rowerowym Edge MTB.

Udostępnianie zdarzeń na żywo zostanie włączone na 24 godziny.

Wiadomości od widzów

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Wiadomości od widzów to funkcja pozwalająca osobom obserwującym Ciebie na LiveTrack na wysyłanie do Ciebie wiadomości tekstowych podczas jazdy na rowerze. Możesz skonfigurować tę funkcję w ustawieniach LiveTrack aplikacji Garmin Connect.

Blokowanie wiadomości od widzów

Jeśli chcesz zablokować wiadomości od widzów, firma Garmin zaleca wyłączenie ich przed rozpoczęciem aktywności.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **Wiadomości od widzów**.

Ustawianie alarmu rowerowego

Możesz włączyć alarm rowerowy, gdy jesteś z dala od roweru, na przykład podczas przerwy w długiej jeździe. Alarm rowerowy można kontrolować za pomocą urządzenia lub ustawień urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Alarm rowerowy**.

2 Utwórz lub zaktualizuj hasło.

Po wyłączeniu alarmu rowerowego w urządzeniu Edge zostanie wyświetlony monit o wprowadzenie hasła.

3 Naciśnij i przytrzymaj , a następnie wybierz **Alarm rowerowy**.

Jeśli urządzenie wykryje ruch, włączy alarm i wyśle alert do podłączonego telefonu.

Słuchanie muzyki

OSTRZEŻENIE

Nie słuchaj muzyki podczas jazdy na drogach publicznych, ponieważ może to doprowadzić do rozproszenia uwagi, a w efekcie do wypadku drogowego, obrażeń ciała lub śmierci. Użytkownik jest odpowiedzialny za poznanie i zrozumienie przepisów obowiązujących na danym obszarze dotyczących korzystania ze słuchawek podczas jazdy na rowerze.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu licznika rowerowego Edge .

1 Na telefonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.

2 Wybierz opcję:

- Na ekranie stopera komputera rowerowego Edge naciśnij , wybierz **Widżety**, a następnie naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.

UWAGA: Do pętli widżetów można dodać opcje ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 70](#)).

- Przechodź przez ekrany danych, aż wyświetlisz ekran danych sterowania muzyką ([Dodawanie ekranu danych sterowania muzyką, strona 64](#)).

3 Zaczynaj słuchać muzyki na sparowanym smartfonie.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu licznika rowerowego Edge .

Garmin Share

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi®.

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Urządzenie Edge może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 58*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Wybierz kolejno  > **Garmin Share** > **Udostępnij**.
- 2 Wybierz kategorię i wybierz co najmniej jeden element.
- 3 Wybierz **Udostępnij elementy: %1**.
- 4 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 5 Wybierz urządzenie.
- 6 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 7 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 8 Wybierz **Udostępnij pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 9 Wybierz **Gotowe**.

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Wybierz kolejno  > **Garmin Share**.
- 2 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 3 Wybierz .
- 4 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 5 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 6 Wybierz **Gotowe**.

Odebrane dane możesz wyświetlić w menu Trening lub Nawigacja. Na ekranie głównym wyświetlany jest ostatnio odebrany element.

Ustawienia Garmin Share

Wybierz kolejno  > **Garmin Share** > .

Stan: Umożliwia komputerowi rowerowemu Edge odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa urządzenia, którym komputer rowerowy wcześniej udostępniał elementy.

Aplikacje na telefon i na komputer

Możesz połączyć komputer rowerowy z wieloma aplikacjami Garmin na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.

Serwis Garmin Connect

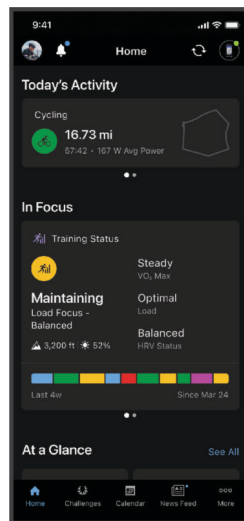
Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak jazdy, biegi, chodzenie, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlony i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia ze smartfonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to w serwisie connect.garmin.com.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesłać ją do serwisu Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

UWAGA: Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



Planuj treningi: Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

Zarządzaj ustawieniami: Ustawienia komputera rowerowego i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu komputera rowerowego z telefonem możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect ([Parowanie smartfonu, strona 48](#)).

UWAGA: Możesz dostosować ustawienia komputera rowerowego, profile aktywności, pola danych i ustawienia użytkownika na swoim koncie Garmin Connect, korzystając z aplikacji Garmin Connect lub witryny internetowej Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.
- 2 Umieść komputer rowerowy w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).
Komputer rowerowy automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, musisz najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 48](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia.

Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

Podstawowe urządzenie treningowe: Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

Podstawowe urządzenie noszone na ciele: Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

PORADA: Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Zsynchronizuj licznik rowerowy Edge z aplikacją Garmin Connect na smartfonie.
- Użyj przewodu USB dołączonego do licznika rowerowego Edge, aby przesłać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przysyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia. Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania urządzenia i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę garmin.com/express.
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

Subskrypcja Garmin Connect+

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Monitorowanie aktywności w pomieszczeniu: Wyświetlaj dane dotyczące aktywności i treningów w pomieszczeniu w czasie rzeczywistym – jest to idealna opcja do dostosowania swojej wydajności w trakcie aktywności.

Wskazówki dotyczące treningu: Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin Coach.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Funkcje Connect IQ do pobrania

Możesz dodać do urządzenia funkcje Connect IQ oferowane przez Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

Widżety: Pozwalają na szybki odczyt informacji, takich jak dane z czujnika czy powiadomienia.

Aplikacje: Umożliwiają dodanie do urządzenia interaktywnych funkcji, takich jak nowe typy aktywności na dworze i fitness.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, musisz najpierw sparować zegarek Garmin lub komputer rowerowy z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 48](#)).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz zegarek lub komputer rowerowy.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę apps.garmin.com i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dostosowywanie urządzenia

Profile

Licznik rowerowy Edge zapewnia kilka sposobów na dostosowanie urządzenia, w tym także dostępnych profili. Profile są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Można na przykład wybrać różne ustawienia i widoki dla treningów i jazdy górskiej.

Podczas korzystania z profilu, po zmianie takich ustawień, jak pola danych czy jednostki miary, zmiany są automatycznie zapisywane jako część profilu.

Profil aktywności: Możesz utworzyć profile aktywności dla każdego rodzaju jazdy rowerem. Możesz na przykład utworzyć oddzielny profil aktywności na potrzeby treningu, wyścigów i kolarstwa górskiego. Profil aktywności obejmuje dostosowane strony danych, podsumowane aktywności, alerty, strefy treningowe (np. tętno i prędkość), ustawienia treningu (np. funkcje Auto Pause® i Auto Lap®) oraz ustawienia nawigacji.

PORADA: Po synchronizacji profile aktywności zapisane na koncie Garmin Connect można przesyłać do posiadanego urządzenia w dowolnym momencie.

Profil użytkownika: Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa czy wzrost. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

Profile aktywności rowerowej

Podczas każdej jazdy z komputerem rowerowym Edge wyświetlany jest monit o wybranie profilu aktywności. Każdy profil aktywności zawiera ustawienia treningu, opcje wyznaczania tras i preferencje wyświetlania zoptymalizowane pod kątem wybranej aktywności. Profil aktywności najlepiej wybrać na podstawie rodzaju jazdy lub nawierzchni ([Aktualizowanie profilu aktywności, strona 63](#)).

Kolarstwo górskie — Enduro: Jest to profil dla rowerów górskich, który osobno monitoruje podjazdy i zjazdy na nieutwardzonym terenie i rejestruje dane GPS zjazdów w rozdzielczości 5 Hz w przypadku jego włączenia ([Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz, strona 71](#)). Podczas przejazdu między podjazdami i zjazdami naciśnij ręcznie przycisk , a komputer rowerowy wyświetli powiadomienie podsumowujące ostatni międzyczas. Ustawienia Auto Pause możesz włączyć dla podjazdów i zjazdów. Ten profil aktywności monitoruje również trudność szlaku, a mapa domyślnie pokazuje cieniowane reliefy i poziomice.

Kolarstwo górskie — downhill: Z tego profilu najlepiej korzystać podczas jazdy wyciągiem lub korzystania z transportu roweru pod górę i przejazdów typu downhill. Ten profil monitoruje zjazdy na nieutwardzonym terenie i rejestruje dane GPS zjazdów w rozdzielczości 5 Hz w przypadku jego włączenia. Po każdym przejeździe typu downhill komputer rowerowy wyświetla powiadomienie z danymi podsumowującymi zjazd. Ogólne podsumowanie aktywności nie zawiera danych dotyczących podjazdów. Ten profil aktywności monitoruje również trudność szlaku, a mapa domyślnie pokazuje cieniowane reliefy i poziomice.

KOLARSTWO REKREACYJNE: Ten profil aktywności jest idealny do docierania do określonych miejsc docelowych w terenie mieszanym. Na przykład, jeśli utworzysz trasę, która obejmuje szlaki oraz przydrożne atrakcje lub kempingi.

Kolarstwo stacjonarne: Komputer rowerowy ma profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Wybierz ten profil, jeśli trenujesz w pomieszczeniu lub chcesz oszczędzać baterię. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest kompatybilny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia ([Czujniki bezprzewodowe, strona 39](#)).

Ustawianie profilu użytkownika

Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa czy wzrost. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji urządzenia trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji urządzenia.

Ustawienia treningu

Poniższe opcje i ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do potrzeb treningowych. Te ustawienia są zapisywane w profilu aktywności. Można na przykład ustawić alerty czasu dla profilu jazdy po szosie i ustawić wyzwalacz pozycji Auto Lap dla profilu jazdy górskiej.

PORADA: Profile aktywności można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect. Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**, a następnie wybierz profil.

Alerty i monity: Ustawia sposób uruchamiania okrążenia i dostosowuje alerty treningu i nawigacji dla danej aktywności (*Ustawienia alertów i monitorów, strona 65*).

Autoblokada: Umożliwia urządzeniu automatyczne blokowanie przycisków urządzenia, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich podczas jazdy (*Blokowanie i odblokowywanie komputera rowerowego, strona 69*).

Autouśpienie: Umożliwia automatyczne przejście urządzenia w tryb uśpienia po pięciu minutach bezczynności (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 68*).

Podjazdy: Włącza funkcję ClimbPro i określa, jakie typy podjazdów urządzenie ma wykrywać (*Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 26*).

Ekran danych: Umożliwia dostosowanie wyświetlanych na ekranie danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 64*).

MTB/CX: Umożliwia rejestrowanie wskaźników trudności, płynności i skoku. Wybierz to ustawienie, aby włączyć alerty o skokach. Możesz także włączyć lub wyłączyć tryb **ForkSight** w profilach aktywności kolarstwa, np. **Kolarstwo górskie** lub **Kolarstwo górskie – Enduro** (*ForkSight, strona 25*).

Nawigacja: Ustawia wiadomości nawigacyjne i dostosowuje ustawienia mapy i wyznaczania trasy (*Ustawienia mapy, strona 27*) (*Ustawienia trasy, strona 28*).

Odżywianie/nawodnienie: Umożliwia monitorowanie spożycia żywności i napojów.

Typ jazdy: Umożliwia ustawienie dla tego profilu aktywności standardowy typ jazdy, np. dojazd do pracy.

UWAGA: W przypadku jazdy niestandardowej można ręcznie zaktualizować typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.

Systemy satelitarne: Umożliwia wyłączenie odbiornika GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 16*) lub ustawienie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności (*Zmiana ustawień satelitów, strona 69*).

Segmenty: Włącza dostępne segmenty (*Włączanie segmentów, strona 12*).

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością (*Ocenianie aktywności, strona 7*).

Minutnik: Ustawia preferencje stopera. Opcja **Auto Pause** umożliwia ustawienie czasu, w którym stoper aktywności ma się automatycznie zatrzymywać (*Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 68*). Opcja **Tryb uruchamiania stopera** umożliwia ustawienie sposobu, w jaki urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper aktywności (*Automatyczne uruchamianie stopera, strona 69*).

Aktualizowanie profilu aktywności

Możesz dostosować swoje profile aktywności. Ustawienia i pola danych możesz dostosować do określonej formy aktywności lub podróży (*Ustawienia treningu, strona 63*).

PORADA: Profile aktywności można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz profil.
- Wybierz **Utwórz nowy**, aby utworzyć nowy profil, kopiując dotychczasowy profil lub wykorzystując szablon.

3 W razie potrzeby wybierz , aby zmienić nazwę i kolor profilu lub go usunąć.

PORADA: W przypadku jazdy niestandardowej można ręcznie zaktualizować typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.

Dodawanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj ekran danych** > **Ekran danych**.
- 4 Wybierz kategorię i wybierz jedno lub więcej pól danych.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do sekcji (*Pola danych, strona 85*).
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać więcej pól danych, wybierz inną kategorię.
 - Przytrzymaj , aby wybrać .
- 7 Naciśnij  lub , aby zmienić układ.
- 8 Wybierz .
- 9 Wybierz opcję:
 - Wybierz jedno, a następnie kolejne pole danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Wybierz pole danych dwukrotnie, aby zmienić jego wartość.
- 10 Przytrzymaj , aby wybrać .

Dodany ekran danych pojawi się na liście ekranów danych dla danego profilu (*Zmiana kolejności ekranów danych, strona 65*).

Dodawanie ekranu danych sterowania muzyką

Możesz dodać ekran danych do wyświetlania elementów sterujących muzyką (*Słuchanie muzyki, strona 57*).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
 - 2 Wybierz profil.
 - 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj ekran danych** > **Sterowanie muzyką**.
- Dodany ekran danych muzyki pojawi się na liście ekranów danych dla danego profilu (*Zmiana kolejności ekranów danych, strona 65*).

Dodawanie pól danych treningu

Możesz dostosować ekran danych, tak aby wyświetlał dane treningu w czasie rzeczywistym, takie jak cel główny lub odliczanie czasu trwania (*Treningi, strona 8*).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj ekran danych** > **Ekran danych** > **Treningi**.
- 4 Wybierz co najmniej jedno pole danych do dodania lub usunięcia.
- 5 Naciśnij .
- 6 Przytrzymaj , aby wybrać .
- 7 Naciśnij  lub , aby zmienić układ.
- 8 Naciśnij .
- 9 Wybierz opcję:
 - Wybierz jedno, a następnie kolejne pole danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Wybierz pole danych dwukrotnie, aby zmienić jego wartość.
- 10 Przytrzymaj , aby wybrać .

Dodany ekran danych pojawi się na liście ekranów danych dla danego profilu (*Zmiana kolejności ekranów danych, strona 65*).

Edytowanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekran danych**.
- 4 Wybierz ekran danych.
- 5 Wybierz **Układ i pola danych**.
- 6 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 7 Naciśnij .
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz jedno, a następnie kolejne pole danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Wybierz pole danych dwukrotnie, aby zmienić jego wartość.
- 9 Przytrzymaj .

Zmiana kolejności ekranów danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekran danych** >  > **Zmień kolejność**.
- 4 Wybierz ekran danych.
- 5 Wybierz  lub .
- 6 Naciśnij  > .

Ustawienia alertów i monitów

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Można również skonfigurować alerty nawigacyjne. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności ([Ustawienia treningu, strona 63](#)).

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz **Alerty i monity**.

Ostrzeżenia o ostrych zakrętach: Włącza alerty dotyczące trudnych zakrętów.

Ostrzeżenia o drodze z dużym ruchem: Włącza alerty dotyczące obszarów o dużym natężeniu ruchu.

Ostrz. o zagroż. na drodze: Włącza alerty dotyczące zagrożeń na drodze, takich jak dziury lub przeszkody ([Zgłaszanie zagrożenia, strona 21](#)).

Ostrzeżenie o drodze nieutwardzonej: Włącza alerty dotyczące dróg gruntowych, takich jak drogi szutrowe lub żwirowe.

Alerty o celu treningu: Włącza alert wyświetlany po osiągnięciu celu podczas treningu.

Okrążenie: Ustawia sposób uruchamiania okrążenia ([Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 67](#)).

Alert czasu: Ustawia alert na określoną godzinę ([Ustawianie alertów cyklicznych, strona 66](#)).

Alert dystansu: Ustawia alert dla określonego dystansu ([Ustawianie alertów cyklicznych, strona 66](#)).

Alert kalorii: Ustawia alert wyświetlany po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert tętna: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 66](#)).

Alert kadencji: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście rytmu odpowiednio poniżej lub powyżej własnego zakresu powtórzeń na minutę ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 66](#)).

Alert mocy: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście mocy odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 66](#)).

Czas zawrócić: Ustawia alert informujący o momencie, w którym należy zawrócić.

Czas coś zjeść: Ustawia alert przypominający o jedzeniu, który jest uruchamiany o określonej godzinie, po osiągnięciu określonego dystansu lub w odpowiednim odstępie czasu podczas jazdy ([Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i picu, strona 66](#)).

Czas się napić: Ustawia alert przypominający o picciu, który jest uruchamiany o określonej godzinie, po osiągnięciu określonego dystansu lub w odpowiednim odstępie czasu podczas jazdy (*Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i picciu, strona 66*).

Podłącz alerty IQ: Włącza alerty skonfigurowane w aplikacjach Connect IQ.

Ustawianie alertów zakresowych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik rytmu lub miernik mocy, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku rytmu poniżej 40 obr./min. i wzroście powyżej 90 obr./min. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej (*Ustawianie stref tętna, strona 15, Ustawianie stref mocy, strona 43*).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Wybierz kolejno **Alert tętna**, **Alert kadencji** lub **Alert mocy**.
- 5 Wybierz wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefy.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 71*).

Ustawianie alertów cyklicznych

Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie zarejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby alert uruchamiał się co 30 minut.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Ustaw typ alertu.
- 5 Włącz alert.
- 6 Podaj wartość.
- 7 Wybierz .

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 71*).

Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i picciu

Inteligentny alert informuje o konieczności zjedzenia przekąski lub napicia się w odpowiednich odstępach czasu w oparciu o aktualne warunki jazdy. Szacunki inteligentnego alertu dotyczące jazdy są oparte na temperaturze, wzroście wysokości, prędkości, czasie trwania, tętnie i danych o mocy (jeśli ma to zastosowanie).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Wybierz alert **Czas coś zjeść** lub **Czas się napić**.
- 5 Włącz alert.
- 6 Wybierz kolejno **Typ** > **Inteligentny**.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana szacowana wartość, dla której ustawiono inteligentny alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 71*).

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. długi podjazd lub sprint treningowy). Podczas wykonywania kursów można korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji**.
- 6 Wybierz **Okrążenie co**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym naciśnięciu  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych lokalizacji.
 - Wybierz kolejno **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po naciśnięciu  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy, oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 8 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 64](#)).

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia po przebyciu określonego dystansu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 10 mil lub 40 km).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie co**.
- 7 Podaj wartość.
- 8 Wybierz .
- 9 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 64](#)).

Oznaczanie okrążeń wg czasu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia po upływie określonego czasu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 20 minut).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg czasu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie co**.
- 7 Wybierz wartość godzin, minut lub sekund.
- 8 Wybierz  lub , aby wprowadzić wartość.
- 9 Wybierz .
- 10 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 64](#)).

Personalizacja banera okrężenia

Pola danych wyświetlane na banerze okrężenia można dostosować do własnych potrzeb.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrężenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz **Własny baner okrężenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Korzystanie z funkcji Autouśpienie

Funkcja Autouśpienie umożliwia automatyczne przełączanie urządzenia w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności. W trybie uśpienia ekran jest wygaszony, a czujniki, technologia Bluetooth i moduł GPS są wyłączone.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Autouśpienie**.

Korzystanie z funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy prędkość spada poniżej określonej wartości. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie treningu znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

UWAGA: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper aktywności jest zatrzymany lub wstrzymany.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Minutnik** > **Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własne**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu ([Dodawanie ekranu danych, strona 64](#)).

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja Autoprzewijanie umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** >  > **Autoprzewijanie**.
- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

Automatyczne uruchamianie stopera

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Włącza stoper aktywności lub przypomina o konieczności jego włączenia w celu rejestrowania danych jazdy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Minutnik** > **Tryb uruchamiania stopera**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ręcznie** i wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Monit**, aby wyświetlać wizualne przypomnienie po osiągnięciu prędkości z informacji o starcie.
 - Wybierz **Automat.**, aby automatycznie uruchomić stoper po osiągnięciu prędkości startowej.

Blokowanie i odblokowywanie komputera rowerowego

Możesz włączyć opcję Autoblokada, aby automatycznie blokować komputer rowerowy i w ten sposób zapobiec przypadkowemu naciśnięciu przycisków podczas jazdy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Autoblokada**.

Podczas jazdy przytrzymaj dowolny przycisk, aby odblokować urządzenie.

Zmiana ustawień satelitów

W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć ustawienie Wiele systemów GNSS lub Wiele systemów wielopasmowych GNSS. Użycie GPS wraz z innym satelitą powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Systemy satelitarne**.
- 4 Wybierz opcję.

Ustawienia telefonu

Wybierz kolejno  > **Telefon**.

Włącz: Umożliwia włączenie Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu technologii Bluetooth.

Przyjazna nazwa: Pozwala na wpisanie przyjaznej nazwy, która służy do identyfikacji posiadanego urządzenia w innych urządzeniach z Bluetooth.

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth, w tym z LiveTrack, i przesyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

Synchronizuj teraz: Umożliwia synchronizację urządzenia ze zgodnym smartfonem.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.

Pominięte powiadomienia: Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

Podpis do odpowiedzi SMS: Włącz podpisy w odpowiedziach na wiadomości tekstowe. Funkcja ta jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **System**.

- Ustawienia wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 70*)
- Ustawienia widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 70*)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych, strona 71*)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary, strona 71*)
- Ustawienia dźwięków (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 71*)
- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia, strona 71*)

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlacz**.

Automatyczna jasność: Automatycznie ustawia jasność w oparciu o oświetlenie otoczenia.

Jasność: Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Umożliwia wyświetlanie przez urządzenie ciemnych lub jasnych kolorów. Wybierz opcję Automat., aby urządzenie automatycznie ustawiało kolory ciemne lub jasne w oparciu o aktualny czas.

Zrzut ekranowy: Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia po naciśnięciu .

Korzystanie z podświetlenia

Można wybrać dowolny przycisk, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia (*Ustawienia wyświetlania, strona 70*).

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlacz**.

2 Wybierz opcję:

- Aby włączyć w urządzeniu automatyczne ustawianie jasności w oparciu o oświetlenie otoczenia, włącz funkcję **Automatyczna jasność**.
- Aby ręcznie dostosować ustawienia jasności, wyłącz funkcję **Automatyczna jasność**, wybierz **Jasność**, a następnie wybierz  lub .

Dostosowywanie podglądów

1 Przewiń do dolnej części ekranu głównego.

2 Wybierz .

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Dodaj podglądy**, aby dodać nowy podgląd do pętli.
- Wybierz podgląd, a następnie **Zmień kolejność**, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
- Wybierz podgląd, a następnie **Usuń**, aby usunąć go z pętli podglądów.

Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Widżety**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Dodaj widżety**, aby dodać widżet do pętli widżetów.
- Wybierz widżet, a następnie **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.
- Wybierz widżet, a następnie **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno  > **System** > **Zapis danych**.

Uśrednianie kadencji: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (*Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 42*).

Uśrednianie mocy: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (*Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 42*).

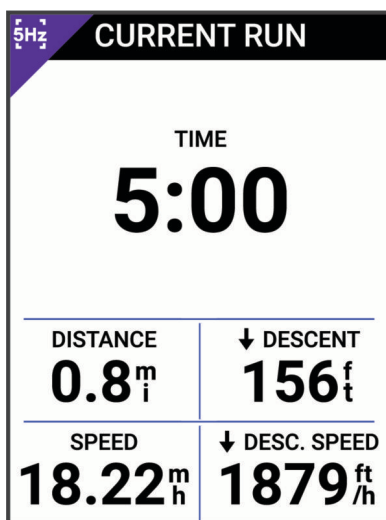
Rejestruj zmienność tętna: Uruchamia rejestrowanie zmienności tętna podczas aktywności.

5 Hz GPS: Uruchamia rejestrowanie danych w wysokiej częstotliwości podczas zjazdów typu downhill (*Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz, strona 71*).

Rejestrowanie danych w rozdzielczości 5 Hz

Urządzenie Edge MTB może rejestrować dane w rozdzielczości 5 Hz, co pozwala na dokładniejszą analizę pozycji podczas zjazdów typu downhill.

Jeśli funkcja ta jest włączona, urządzenie rejestruje dane w rozdzielczości 5 Hz podczas tras typu downhill oraz zjazdów dla profili aktywności **Kolarstwo górskie – Enduro** i **Kolarstwo górskie – downhill** (*Profile aktywności rowerowej, strona 62*). Komputer rowerowy Edge wyświetla wskaźnik 5 Hz na stoperze jazdy podczas zjazdów oraz na podsumowaniu jazdy.



UWAGA: Komputer rowerowy nie rejestruje danych w rozdzielczości 5 Hz w trybie oszczędzania baterii.

Po zakończeniu i zapisaniu jazdy możesz wyświetlić szczegółową analizę danych zjazdu w rozdzielczości 5 Hz na swoim koncie Garmin Connect (*Serwis Garmin Connect, strona 59*).

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, temperatury, wagi, format pozycji i format czasu.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Jednostki**.
- 2 Wybierz wielkość fizyczną.
- 3 Wybierz jednostkę miary dla ustawienia.

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

- 1 Wybierz kolejno  > **System**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić ustawienia alertów i powiadomień, wybierz **Dźwięki**.
 - Aby zmienić ustawienia naciskanych klawiszy, wybierz **Dźwięki klawiszy**.

Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno  > **System** > **Język**.

Strefy czasowe

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych lub zsynchronizowaniu z telefonem urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Możesz używać komputera rowerowego Edge MTB jako dodatkowego wyświetlacza, aby wyświetlać ekrany danych z kompatybilnego zegarka wielodyscyplinowego Garmin. Na przykład można sparować zgodny zegarek Forerunner, aby wyświetlać jego ekrany z danymi na liczniku rowerowym Edge podczas triathlonu.

- 1 Z poziomu komputera rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Dodatkowy wyświetlacz** > **Sparuj zegarek**.
- 2 W kompatybilnym zegarku Garmin wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowe** > **Dodatkowy wyświetlacz**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie licznika rowerowego Edge i zegarka Garmin, aby zakończyć proces parowania.

Po sparowaniu urządzeń ekrany z danymi ze sparowanego zegarka pojawią się na liczniku rowerowym Edge.

UWAGA: Podczas korzystania z trybu Dodatkowy wyświetlacz zwykłe funkcje Edge zostaną wyłączone.

Po sparowaniu zgodnego zegarka Garmin z licznikiem rowerowym Edge przy kolejnym przejściu w tryb Dodatkowego wyświetlacza połączenie między urządzeniami zostanie nawiązane automatycznie.

Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Gdy urządzenie znajduje się w trybie dodatkowego wyświetlacza, wybierz kolejno  > **Wyłącz tryb dodatkowego wyświetlacza** > .

Informacje o urządzeniu

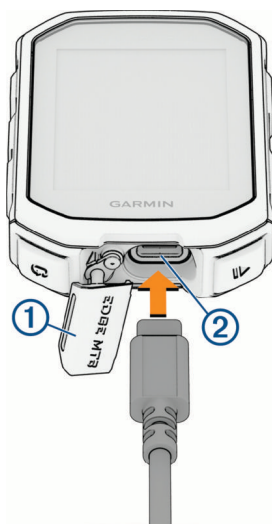
Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Dane techniczne, strona 81*).

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz przewód zasilający do portu w urządzeniu.
 - 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.
 - 4 Całkowicie naładuj urządzenie.
- Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Informacje o baterii

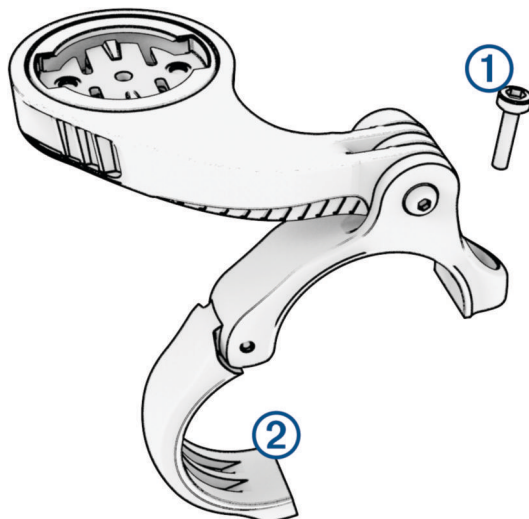
⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Instalowanie uchwytu do roweru górskiego

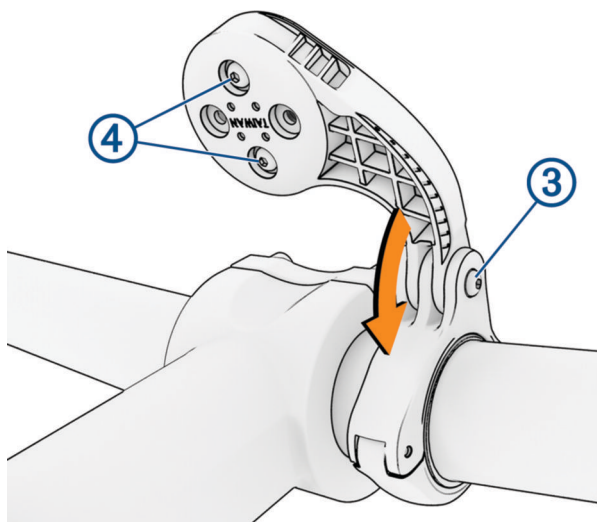
UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby wykręcić śrubę ① z zacisku na kierownicy ②.



- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm lub 26 mm, umieść wokół kierownicy grubszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, umieść wokół kierownicy cieńszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.
- 4 Umieść zacisk na kierownicę wokół kierownicy, tak aby uchwyt znajdował się powyżej wspornika kierownicy.
- 5 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby poluzować śrubę ③ przy uchwycie. Ustaw uchwyt i przykręć śrubę.

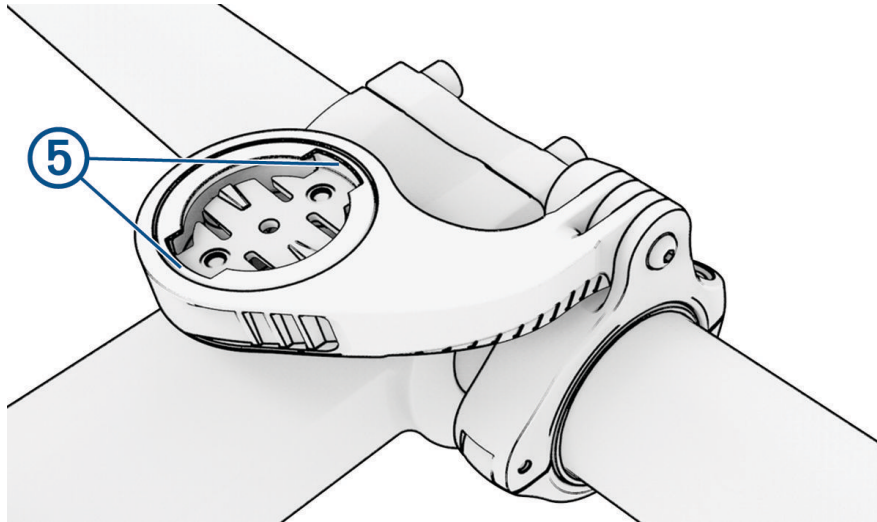
UWAGA: Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 2,26 Nm (20 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.



- 6 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, za pomocą klucza imbusowego 2 mm wykręć dwie śruby z tyłu uchwytu ④, wyjmij i obróć złącze i ponownie wkręć śruby.
- 7 Wymień i dokręć śrubę na zacisku na kierownicę.

UWAGA: Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 0,8 Nm (7 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.

- 8 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.



- 9 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie Edge w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.

Odlaczanie urządzenia Edge

- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Montaż uchwyty do montażu na górnej rurze kierownicy ze śrubą

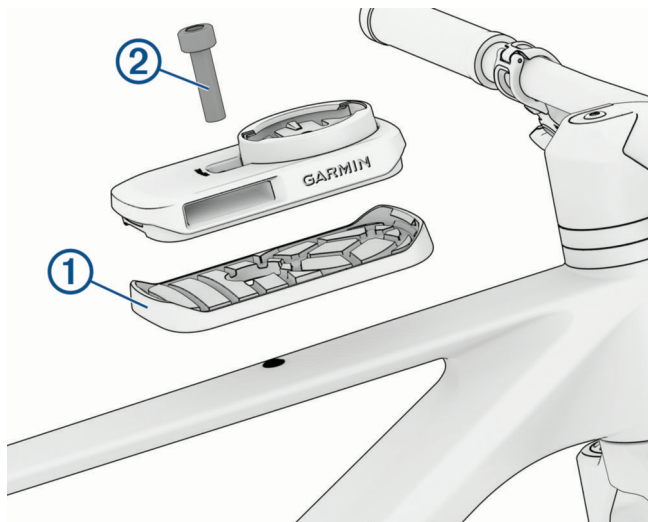
Możesz użyć uchwyty do montażu na kierownicy, aby zamontować komputer rowerowy Edge. Aby uzyskać najlepszy odbiór sygnału GPS i najlepszą widoczność ekranu, ustaw uchwyt rowerowy tak, aby urządzenie było ustawione poziomo względem podłoża, a przód urządzenia był skierowany w stronę nieba.

UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwyty, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania licznika rowerowego Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.

- 2 Umieść gumową podkładkę ① z tyłu uchwyty rowerowego.

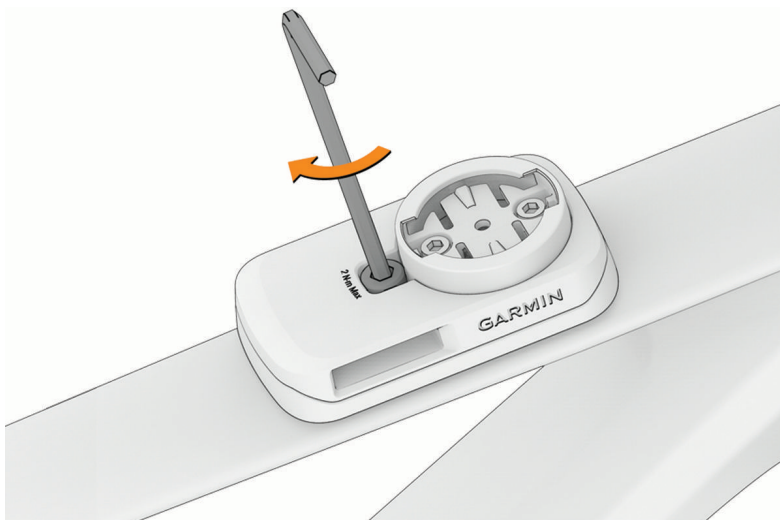
Zestaw zawiera dwie gumowe podkładki, więc możesz wybrać tę, która najlepiej pasuje do Twojego roweru. Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwyty rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



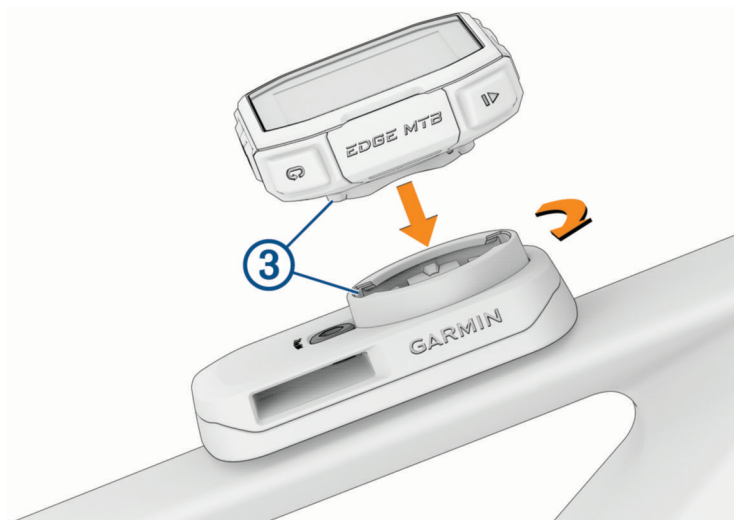
- 3 Przymocuj uchwyt rowerowy do górnej rury kierownicy.

- 4 Użyj klucza imbusowego o średnicy 4 mm, aby bezpiecznie zamontować uchwyt rowerowy za pomocą dołączonej śruby ②.

UWAGA: Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona. Firma Garmin zaleca stosowanie momentu obrotowego o wartości 2,0 Nm (17,7 lbf/in.).



- 5 Dopasuj wypustki na tylnej części licznika rowerowego Edge do rowków na uchwycie roweru ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć komputer rowerowy w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się on na swoim miejscu.

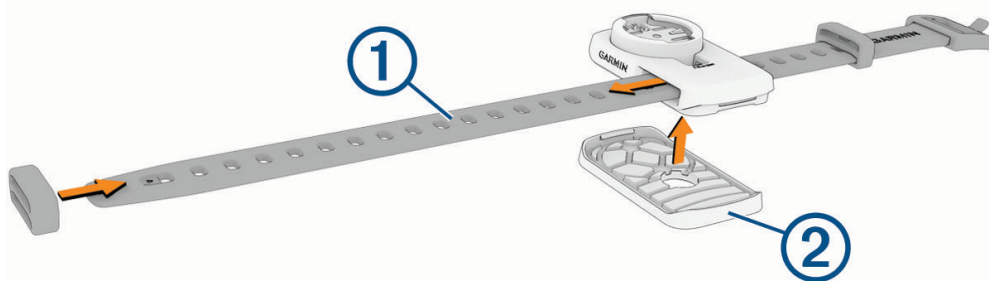


Montaż uchwytu na górnej rurze roweru za pomocą paska

Możesz użyć uchwytu do montażu na górnej rurze, aby zamontować komputer rowerowy Edge. Aby uzyskać najlepszy odbiór sygnału GPS i najlepszą widoczność ekranu, ustaw uchwyt rowerowy tak, aby urządzenie było ustawione poziomo względem podłoża, a przód urządzenia był skierowany w stronę nieba.

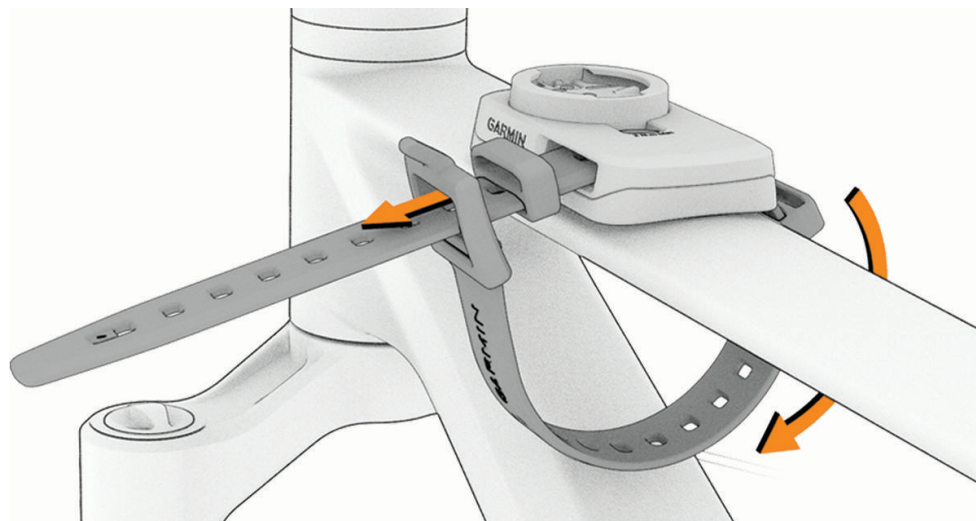
UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Włóż pasek do szczelin po bokach uchwytu ①.
Loga firmy Garmin (na uchwycie i na pasku) powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

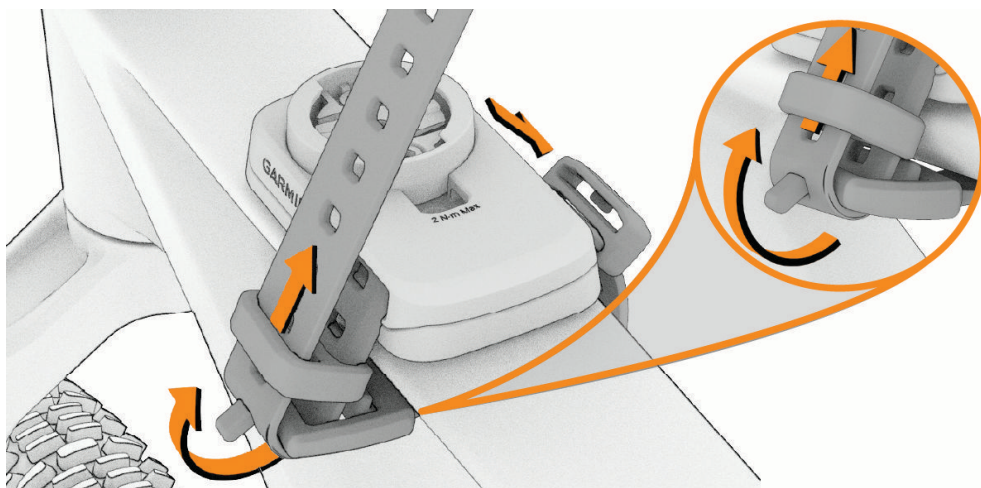


- 3 Wsuń szlufkę na pasek.
- 4 Umieść gumową podkładkę ② z tyłu uchwytu rowerowego.
Zestaw zawiera dwie gumowe podkładki, więc możesz wybrać tę, która najlepiej pasuje do Twojego roweru. Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.
- 5 Przymocuj uchwyt rowerowy do górnej rury roweru.

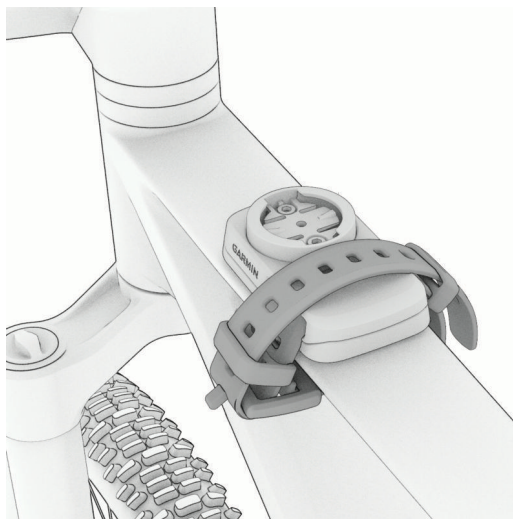
- 6 Owiń koniec paska z klamerką wokół ramy roweru i przełóż drugi koniec paska przez otwór w klamerce.



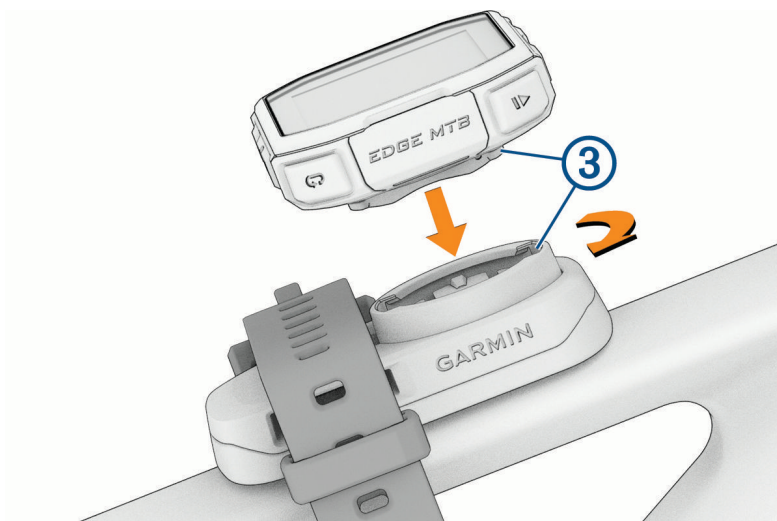
- 7 Lekko naciągnij pasek i załóż go na języczek lub metalową wypustkę klamerki i włóż w szlufkę. Języczek klamerki jest zamocowany w wycięciu paska.



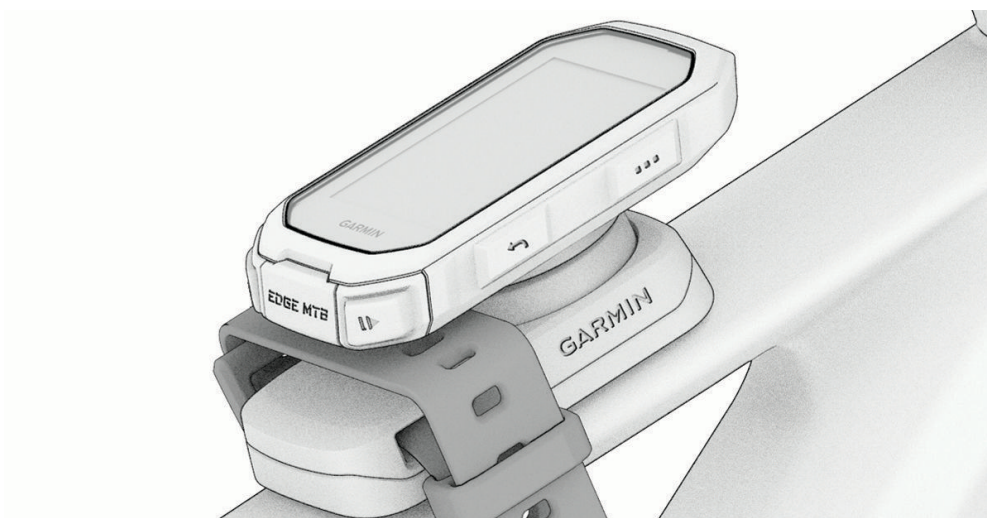
- 8 Owiń pozostałą część paska wokół uchwytu i włóż ją w szlufkę.



- 9 Dopasuj wypustki na tylnej części licznika rowerowego Edge do rowków na uchwycie roweru ③.



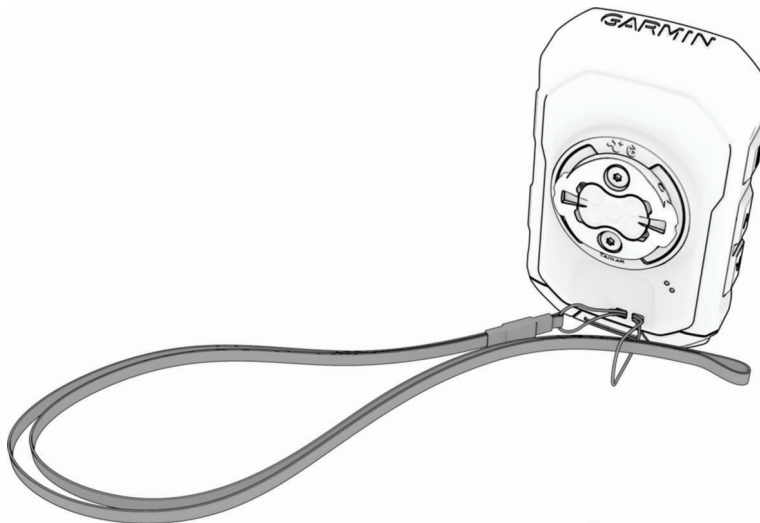
- 10 Delikatnie dociśnij i obróć komputer rowerowy w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż zatrzaśnie się na swoim miejscu.



Dołączanie linki zabezpieczającej

Możesz wykorzystać opcjonalną linkę zabezpieczającą do przymocowania komputera rowerowego Edge do kierownicy roweru.

- 1 Zaczynając od tylnej części urządzenia, wsuń pętelkę linki zabezpieczającej przez szczelinę w urządzeniu.



- 2 Przełóż drugi koniec linki zabezpieczającej przez pętelkę i mocno zaciągnij.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników, kremów z filtrem przeciwsłonecznym ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom portu USB.

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenia poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Czyszczenie portu USB

- 1 Wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania.

- 2 Wyczyść port USB, używając miękkiej, czystej i niestrzępiącej się ściereczki lub wacika.

UWAGA: W razie potrzeby możesz lekko zwilżyć ściereczkę lub wacik alkoholem izopropylowym.

- 3 Przed podłączeniem urządzenia do zasilania odczekaj, aż całkowicie wyschnie.

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu ([Ustawienia systemowe, strona 70](#)). Zainstaluj na komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map

UWAGA: Aktualizacje map są dostępne za pośrednictwem Garmin Express.

- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, musisz najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 48](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 14 godz. Do 26 godzin w trybie oszczędzania baterii (Włączanie trybu oszczędzania baterii, strona 83)
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 5,45 dBm (maks.)
Klasa wodoodporności	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **System > Informacje prawne**.
- 3 Wybierz .

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie komputera rowerowego Edge

Jeśli komputer rowerowy przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to wyczyszczenia żadnych danych ani ustawień.

Przytrzymaj  przez 12 sekund.

Komputer rowerowy zresetuje się i włączy.

Przywracanie ustawień domyślnych

Możesz przywrócić domyślne ustawienia konfiguracyjne i profile aktywności. Nie usunie to historii ani danych (jazdy, treningów, kursów itp.).

Wybierz kolejno  > **System > Zresetuj urządzenie > Przywróć ustawienia domyślne > **.

Usuwanie ustawień i danych użytkownika

Można usunąć wszystkie dane użytkownika i przywrócić ustawienia początkowe urządzenia. Usuwa to historię i dane (jazdy, treningi, kursy itp.) oraz resetuje ustawienia urządzenia i profile aktywności. Pliki dodane do urządzenia z komputera nie zostaną usunięte.

Wybierz kolejno  > **System > Zresetuj urządzenie > Skasuj dane i zresetuj ustawienia > **.

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji komputera rowerowego Edge.

- 1 Ośmiokrotnie naciśnij .
- 2 Wybierz .

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Oszczędzanie baterii** (*Włączanie trybu oszczędzania baterii, strona 83*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia (*Korzystanie z podświetlenia, strona 70*) lub włącz ustawienie **Automatyczna jasność** (*Ustawienia wyświetlania, strona 70*).
- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 70*).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 68*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Telefon** (*Ustawienia telefonu, strona 69*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów, strona 69*).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.

Włączanie trybu oszczędzania baterii

Tryb oszczędzania baterii umożliwia dostosowanie ustawień w celu wydłużenia czasu pracy baterii w przypadku dłuższej jazdy.

1 Wybierz kolejno  > **Oszczędzanie baterii** > **Włącz**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ściemnij podświetlenie**, aby zmniejszyć jasność podświetlenia.
- Wybierz **Ukryj mapę**, aby ukryć ekran mapy.

UWAGA: Gdy opcja ta jest włączona, komunikaty nawigacyjne o zakrętach są nadal wyświetlane.

- Wybierz **Systemy satelitarne**, aby zmienić ustawienia satelity.

Szacowany pozostały czas pracy baterii jest wyświetlany w górnej części ekranu.

Po skończonej jeździe należy naładować urządzenie i wyłączyć tryb oszczędzania baterii, aby korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.

Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Ustawianie wysokości

Jeśli dysponujesz dokładnymi danymi na temat wysokości aktualnej pozycji, możesz ręcznie skalibrować wysokościomierz urządzenia.

1 Wybierz kolejno **Nawigacja** >  > **Ustaw wysokość**.

2 Podaj wysokość i wybierz .

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Wysokościomierz**.

2 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja**.
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Wpisz ręcznie**.
- Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości (CMW), wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj CMW**.
- Aby podać obecną wysokość z punktu startowego GPS, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj GPS**.

Kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Kalibruj kompas**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Odczyty temperatury

Urządzenie może wyświetlać odczyty temperatury wyższe niż rzeczywista temperatura powietrza, jeśli znajduje się w pełnym słońcu, jest trzymane w dłoni lub jest zasilane przy użyciu baterii zewnętrznej. Dostosowanie się urządzenia do znaczących zmian temperatury również zajmuje nieco czasu.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth w telefonie, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz **•••**, a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Przytrzymaj  i wybierz **Telefon** > **Stan** > **Paruj smartfon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Przewiń w dół do przedostatniej pozycji na liście i wybierz ją.
- 3 Przewiń w dół do dziesiątej pozycji na liście i wybierz ją.
- 4 Wybierz język.

Części zamienne

Części zamienne są dostępne dla tego urządzenia. Więcej informacji można uzyskać u lokalnego sprzedawcy produktów Garmin i na stronie internetowej [garmin.com](https://www.garmin.com).

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Załącznik

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania zgodnych akcesoriów. Niektóre pola danych są wyświetlane na urządzeniu w więcej niż jednej kategorii. Niektóre pola danych są grupami powiązanych danych, na przykład danych dotyczących kadencji lub mocy.

PORADA: Pola danych można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Dynamika jazdy

Nazwa	Opis
Średnia szczytowa faza mocy (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie PoŚ	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia szczytowa faza mocy (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Szczytowa faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
PoŚ okrążenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
Szczytowa faza mocy okrążenia (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Czas okrążenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas okrążenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (lewa)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Przesunięcie od środka pedału	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Nazwa	Opis
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (prawa)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Przewaga	Dystans lepszy lub gorszy od Virtual Partner.
Licznik	Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

e-Bike

Nazwa	Opis
Tryb wspomagania	Bieżący tryb wspomagania e-Bike.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-Bike.
Sugestie zmiany biegów	Zalecenia dotyczące zmiany biegu na wyższy lub niższy na podstawie bieżącego wysiłku. E-rower musi działać w trybie manualnej zmiany biegów.
Zasięg podróży	Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.
INT. ZASIĘG PODRÓŻY	Szacowany pozostały dystans, na którym e-rower będzie udzielał pomocy, z uwzględnieniem lokalnego ukształtowania terenu.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
VAM z 30 s	Średnia prędkość podjeżdżania w okresie 30 sekund.
VDM z 30 s	Średnia prędkość zjeżdżania w okresie 30 sekund.
Wznios do następnego punktu kursu	Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Pozostały wznios	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.
Średni VAM	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.
Średni VDM	Średnia prędkość zjeżdżania.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Nachylenie	Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdych 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
VAM okrążenia	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącego okrążenia.
VDM okrążenia	Prędkość zjeżdżania dla bieżącego okrążenia.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
VAM	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.
VDM	Tempo zjeżdżania w miarę upływu czasu.

Siła

Nazwa	Opis
Siła z 3 s	Średnia siła z 3-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła z 10 s	Średnia siła z 10-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła z 30 s	Średnia siła z 30-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Śr. siła	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas aktywności wyrażona w niutonach.
Siła	Siła wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła okrążenia	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znorm. okrąż.	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła ostatniego okrążenia	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas poprzedniego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znorm. ost. okrąż.	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów podczas poprzedniego okrążenia wyrażona w niutonach.
Maks. siła	Maksymalna siła wywierana na platformy pedałów podczas aktywności wyrażona w niutonach.
Maks. siła okrążenia	Maksymalna siła wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znormalizowana	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.

Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Tryb zmiany biegów Di2	Aktualny tryb zmiany biegów czujnika Di2.
Przednia zębatka	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tylna zębatka	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Widok graficzny

Nazwa	Opis
Paski kadencji	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.
Wykres kadencji	Wykres liniowy przedstawiający wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.
Kompas	Wizualnie przedstawiony kierunek, w którym zwrócone jest urządzenie.
Wykres wysokości	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą wysokość, całkowity wznios i całkowity spadek w ramach bieżącej aktywności.
Paski tętna	Wykres słupkowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.
Wykres tętna	Wykres liniowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.
Pasek strefy tętna	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).
Mapa	Wizualne przedstawienie cech fizycznych otoczenia oraz kierunku, w którym porusza się urządzenie.
Paski mocy	Wykres słupkowy przedstawiający średnią moc wyjściową z 3 s w ramach bieżącej aktywności.
Wykres mocy	Wykres liniowy przedstawiający średnią moc wyjściową z 3 s w ramach bieżącej aktywności.
Paski prędkości	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Wykres prędkości	Wykres liniowy przedstawiający prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna lub innego urządzenia z nadgarstkowym pomiarem tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
% rezerwy tętna okrażenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrażenia.
Tętno okrażenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrażenia.
% maksymalnego tętna okrażenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrażenia.
Tętno ostatniego okrażenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrażenia.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Światła

Nazwa	Opis
Stan naładowania baterii	Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.
Tryb kąta wiązki	Tryb wiązki przedniej.
Tryb oświetlenia	Tryb konfiguracji połączonych świateł.
Połączone światła	Liczba połączonych świateł.

Wydajność podczas jazdy w górach

Nazwa	Opis
Płynność z 60 s	Średnia prędkość dla poziomu płynności w okresie 60 sekund.
Trudność z 60 s	Średnia prędkość dla poziomu trudności w okresie 60 sekund.
Płynność	Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.
Trudność	Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.
Płynność okrążenia	Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.
Trudność okrążenia	Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Pozostały wznios	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.
Wznios do następnego punktu kursu	Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Dystans do punktu kursu	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Lokalizacja docelowa	Pozycja celu podróży.
Dystans do punktu	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu.
Dystans do celu	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do celu	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do celu	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do następnego	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do punktu	Czas pozostały do następnego punktu.

Inne pola

Nazwa	Opis
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii.
Moc sygnału GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarne GPS.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Najniższa temperatura ostatnich 24 godzin	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najwyższa temp. ostatnich 24 godzin	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
W/kg z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund w watach na kilogram.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
W/kg z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund w watach na kilogram.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
W/kg z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund w watach na kilogram.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia W/kg	Średnia moc wyjściowa w watach na kilogram.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Nazwa	Opis
Kilodżule	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
NP okrążenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
NP ostatniego okrążenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
W/kg okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia w watach na kilogram.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Normalized Power	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
Moc	Kolarstwo. Bieżąca moc wyjściowa w watach.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–9) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Efektywność momentu obrotowego	Pomiar obrazujący efektywność pedalowania.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Wat/kg	Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

Inteligentny trener

Nazwa	Opis
Sterowanie trenerem	Podczas treningu pokazuje siła oporu wywierana przez trenera rowerowy.

Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maks. prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.

Pola stopera

Nazwa	Opis
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i jedziesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i jedziesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.
Przewaga	Czas lepszy lub gorszy od Virtual Partner.
CZAS SEGMENTU	Ilość czasu spędzonego na ściganiu się na segmencie podczas bieżącej aktywności.
Delta międzyczasu bramek pomiaru czasu	Podczas wykonywania trasy z bramkami pomiaru czasu jest to różnica między aktualnym czasem odcinka a najlepszym ukończonym odcinkiem.

Treningi

Nazwa	Opis
Pozostałe kalorie	Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.
Dystans do końca	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.
Czas trwania	Pozostały czas dla bieżącego etapu treningu.
Tętno do końca	Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
Cel główny	Podczas treningu pokazuje cel głównego etapu treningu.
Pozostałe serie	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Cel dodatkowy	Podczas treningu pokazuje cel dodatkowego etapu treningu.
Dystans etapu	Podczas treningu pokazuje dystans bieżącego etapu.
Czas trwania	Czas, który upłynął dla bieżącego etapu treningu.
Czas do końca	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.
Porównanie treningów	Wykres porównujący bieżący wysiłek z celem treningu.
Etap treningu	Podczas treningu pokazuje bieżący etap z łącznej liczby etapów.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Niezły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Niezły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Nieźły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Nieźły	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

