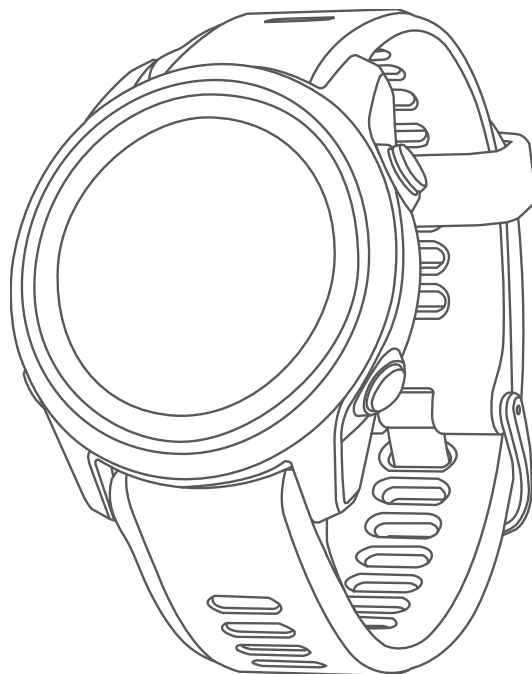


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Podręcznik użytkownika

© 2019 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® oraz Xero® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, 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 LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® 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. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym Cisco Systems, Inc., używanym w ramach licencji Apple Inc. Shimano® i Di2™ są znakami towarowymi Shimano, Inc. STRAVA i Strava™ są znakami towarowymi Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ i Normalized Power™ są znakami towarowymi Peaksware, LLC. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® Oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Nr modelu: A03949

Spis treści

Wstęp.....	1	Rejestrowanie dystansu.....	13
Ogólne informacje o urządzeniu.....	1	Pływanie — terminologia.....	13
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	2	Styl pływania.....	14
Konfigurowanie zegarka.....	3	Porady dotyczące aktywności pływackich.....	14
Aktywności i aplikacje.....	3	Odpoczynek w trakcie pływania na basenie.....	14
Bieganie.....	4	Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek.....	15
Rozpoczynanie aktywności.....	5	Trening z dziennikiem ćwiczeń....	15
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	5	Licznik rowerowy Forerunner a posiadany e-rower.....	15
Zatrzymywanie aktywności.....	5	Narciarstwo i sporty zimowe.....	15
Ocenianie aktywności.....	6	Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	15
Tworzenie własnych aktywności.....	6	Dane mocy podczas biegu narciarskiego.....	16
Health Snapshot™.....	6	Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego.....	16
Aktywności w pomieszczeniu.....	6	Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering.....	16
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	7	Golf.....	17
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	7	Granie w golfa.....	17
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	8	Pobieranie pól golfowych.....	17
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego.....	8	Informacje dotyczące dołków.....	18
Rejestracja aktywności HIIT.....	9	Menu gry w golfa.....	19
Stopery HIIT.....	9	Przesuwanie chorągiewki.....	19
Korzystanie z trenażera rowerowego.....	9	Wyświetlanie zmierzonych uderzeń.....	19
Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu.....	10	Ręczne mierzenie uderzenia.....	20
Aktywności na powietrzu.....	10	Wyświetlanie odległości do lay- upów i doglegów.....	20
Funkcja Wielobój.....	10	Czujniki kijów.....	20
Trening do triathlonu.....	11	Zachowaj wyniki.....	20
Tworzenie aktywności Multisport.....	11	Aktualizacja wyniku.....	20
Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin.....	11	Ustawianie metody punktacji....	20
Bieg lekkoatletyczny.....	11	Ustawianie handicapu.....	21
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	12	Włączanie śledzenia statystyk..	21
Rejestrowanie aktywności ultrabiegu.....	12	Korzystanie z licznika gry w golfa....	22
Pływanie.....	12	Wyświetlanie kierunku do dołka.....	22
Pływanie na otwartym akwenie....	12	Trening.....	22
Pływanie w basenie.....	13	Trenowanie do wyścigu.....	22
Pomiar tętna podczas pływania...	13	Kalendarz wyścigów i wyścig główny.....	23
		Ujednolicony stan wytrenowania.....	23

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	24	Korzystanie z funkcji Virtual Partner®	31
Cel automatyczny	24	Ustawianie celu treningowego	32
Korzystanie z alertów ruchu	24	Anulowanie celu treningowego	32
Włączanie alertu ruchu	25	Wyścig z poprzednią aktywnością	32
Monitorowanie snu	25	Trening PacePro	32
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu	25	Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect	33
Dostosowywanie trybu uśpienia	25	Tworzenie planu PacePro w zegarku	33
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	25	Rozpoczynanie planu PacePro	34
Minut intensywnej aktywności	25	Zatrzymywanie planu PacePro	34
Zliczanie minut intensywnej aktywności	26	Przewodnik mocy	35
Move IQ	26	Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy	35
Treningi	26	Segmenty	35
Realizowanie treningu z Garmin Connect	26	Strava™ Segmenty	35
Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect	27	Wyścig na segmencie	36
Wysyłanie własnego treningu do zegarka	27	Wyświetlanie szczegółów segmentu	36
Rozpoczynanie treningu	28	Korzystanie z metronomu	36
Po polecanym treningu codziennym	28	Tryb dodatkowego wyświetlacza	37
Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego	29	Ustawianie profilu użytkownika	37
Realizowanie treningu pływania w basenie	29	Cele fitness	37
Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania	29	Informacje o strefach tętna	37
Edycja wyników krytycznej prędkości pływania	29	Ustawianie stref tętna	38
Informacje o kalendarzu treningów	29	Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna	38
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect	30	Obliczanie strefy tętna	39
Adaptacyjne plany treningowe	30	Ustawianie stref mocy	39
Rozpoczynanie dzisiejszego treningu	30	Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności	39
Trening interwałowy	30		
Dostosowywanie treningu interwałowego	30	Funkcje związane z tętnem	40
Rozpoczynanie treningu interwałowego	31	Czujnik tętna na nadgarstek	40
Zatrzymywanie treningu interwałowego	31	Noszenie zegarka	40
		Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna	41
		Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	41
		Wyświetlanie podglądu tętna	41
		Przesłanie danych tętna	42
		Przesyłanie danych tętna podczas aktywności	42
		Ustawianie alertów nietypowego tętna	43
		Fitness_Notes	43

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	45	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze...	56
Piersiowy pomiar tętna podczas pływania.....	45	Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego.....	57
Akcesorium HRM-Pro.....	45	Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	57
Zakładanie czujnika tętna.....	46	Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	57
Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro.....	46	Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	58
Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu.....	47	Status zmienności tętna.....	58
Moc biegowa.....	47	Przygotowanie wydolnościowe.....	59
Ustawienia mocy biegowej.....	47	Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	59
Zapis danych tętna dla aktywności na czas.....	47	Określanie współczynnika FTP.....	60
Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna.....	48	Przeprowadzanie testu FTP.....	60
Pływanie w basenie.....	48	Próg mleczanowy.....	61
Dbanie o czujnik tętna.....	48	Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego.....	61
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	48	Sprawdzanie staminy na bieżąco.....	62
Akcesorium HRM-Swim.....	49	Wyświetlanie krzywej mocy.....	62
Regulacja paska czujnika tętna.....	49	Stan wytrenowania.....	63
Zakładanie czujnika tętna.....	49	Poziomy stanu wytrenowania.....	64
Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim.....	49	Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	64
Przechowywanie danych.....	50	Duże obciążenie.....	65
Akcesorium HRM-Tri.....	50	Charakter obciążenia treningowego.....	65
Dynamika biegu.....	50	Informacje o funkcji Training Effect.....	66
Trening z informacjami o dynamice biegu.....	51	Gotowość do treningu.....	67
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	52	Wynik wytrzymałości.....	68
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	53	Wynik na wzniesieniu.....	68
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	53	Wyświetlanie wytrenowania rowerowego.....	69
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	54	Czas odpoczynku.....	69
Pomiary efektywności.....	54	Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	69
Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	55	Tętno odpoczynku.....	69
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	55	Wstrzymywanie i wznawianie stanu wytrenowania.....	70
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	55	Pulsoksymetr.....	70
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	56	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	71
		Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu.....	71

Włączanie trybu całonocnego	71
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru	72
Korzystanie z podglądu poziomu stresu	72
Body Battery	72
Wyświetlanie podglądów Body Battery	73
Porady dotyczące uzyskiwania lepszycy danych Body Battery	73

Funkcje telefoniczne..... 73

Parowanie telefonu	73
Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect	73
Włączenie powiadomień Bluetooth	74
Wyświetlanie powiadomień	74
Zarządzanie powiadomieniami	74
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth	74
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem	74
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności	75
Funkcje online Bluetooth	75
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect	75
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego	76
Funkcje online LTE	76
Podglądy	76
Wyświetlanie podglądów i widżetów	79
Wyświetlanie menu elementów sterujących	79
Dostosowywanie menu elementów sterujących	79
Poranny raport	80
Dostosowywanie raportu porannego	80
Wyświetlanie podglądu pogody	80
Aktualizowanie lokalizacji dla pogody	80
Stan zdrowia kobiet	80
Śledzenie cyklu menstruacyjnego	80

Śledzenie ciąży	80
Uruchamianie funkcji sterowania muzyką	81
Funkcje Connect IQ	81
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	81
Funkcje online Wi-Fi	81
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi	81

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....82

Dodawanie kontaktów alarmowych	82
Wzywanie pomocy	83
Dodawanie kontaktów	83
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń	83
Udostępnianie zdarzeń na żywo	83
Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo	84
Wiadomości od widzów	84
Blokowanie wiadomości od widzów	84
Rozpoczynanie sesji GroupTrack	84
Porady dotyczące sesji GroupTrack	85

Muzyka..... 85

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych	85
Łączenie się z dostawcą zewnętrznym	85
Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych	86
Odlączenie od dostawcy zewnętrznego	86
Słuchanie muzyki	86
Sterowanie odtwarzaniem muzyki ...	87
Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu ...	87
Zmiana trybu dźwięku	87
Podłączanie słuchawek Bluetooth	88

Garmin Pay.....88

Konfigurowanie portfela Garmin Pay ...	88
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka	88

Dodawanie karty płatniczej do portfela		Mapa.....	97
Garmin Pay	89	Wyświetlanie mapy	98
Zarządzanie kartami Garmin Pay	89	Zapisywanie lub nawigowanie do	
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay	89	pozycji na mapie	98
Historia.....	89	Nawigowanie przy użyciu funkcji	
Korzystanie z historii	90	W okolicy	99
Historia funkcji Multisport	90	Przesuwanie i powiększanie mapy..	99
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref		Ustawienia mapy	100
tętna	90	Wysokościomierz i barometr	100
Osobiste rekordy	90	Kompas	100
Wyświetlanie osobistych		Ustawienia nawigacji	100
rekordów	90	Dostosowywanie ekranów danych	
Przywracanie osobistego rekordu	91	nawigacji	101
Usuwanie osobistego rekordu	91	Wstawienia wskaźnika kierunku	101
Usuwanie wszystkich osobistych		Ustawianie alertów nawigacyjnych	101
rekordów	91	Czujniki bezprzewodowe.....	102
Wyświetlanie podsumowania		Parowanie czujników	
danych	91	bezprzewodowych	104
Usuwanie historii	91	Czujnik na nogę	104
Garmin Connect	92	Bieganie z czujnikiem na nogę	104
Korzystanie z serwisu Garmin Connect		Kalibracja czujnika na nogę	104
na komputerze	92	Usprawnienie kalibracji czujnika na	
Zarządzanie danymi	92	nogę	105
Usuwanie plików	93	Ręczna kalibracja czujnika na	
Nawigacja.....	93	nogę	105
Kursy	93	Ustawianie prędkości i dystansu dla	
Podążanie kursem w urządzeniu	94	czujnika na nogę	105
Tworzenie kursu trasy powrotnej	94	Korzystanie z opcjonalnego rowerowego	
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin		czujnika prędkości lub rytmu	
Connect	94	pedałowania	105
Wysyłanie kursu do urządzenia	94	Trening z miernikami mocy	106
Wyświetlanie szczegółów kursu	95	Korzystanie z elektronicznych	
Zapisywanie pozycji	95	manetek	106
Edytowanie zapisanych pozycji	95	Świadomość sytuacyjna	106
Odwzorowanie punktu	95	Korzystanie z elementów sterujących	
Podróżowanie do celu	96	kamery Varia	106
Nawigacja do punktu szczególnego	96	tempe	106
Punkty szczególne	96	inReachPilot	106
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj		Korzystanie z pilota inReach	107
i idź	96	VIRBPilot	107
Nawigacja do punktu startowego		Sterowanie kamerą sportową	
podczas aktywności	97	VIRB	107
Nawigacja do punktu startowego		Sterowanie kamerą sportową VIRB	
ostatniej zapisanej aktywności	97	podczas aktywności	108
Przerywanie podróży wyznaczoną		Dostosowywanie urządzenia.....	108
trasą	97	Konfiguracja pętli podglądów	108

Tworzenie folderów podglądów.....	109	Zmiana ustawień ekranu.....	122
Dostosowywanie listy aktywności.....	109	Dostosowywanie przycisków	
Ustawienia aktywności i aplikacji.....	109	dostępu.....	123
Dostosowywanie ekranów danych	111	Zmieniając jednostek miary.....	123
Dodawanie punktu do aktywności.	112	Zegary.....	123
Alerty aktywności.....	112	Ustawianie alarmu.....	123
Ustawianie alertu.....	113	Edycja alarmu.....	123
Ustawienia mapy aktywności.....	113	Korzystanie ze stopera.....	124
Ustawienia wyznaczania trasy.....	113	Włączanie minutnika.....	124
Auto Lap.....	114	Usuwanie minutnika.....	125
Oznaczanie okrążeń wg		Synchronizowanie czasu przez	
dystansu.....	114	GPS.....	125
Dostosowywanie komunikatu		Ręczne ustawianie czasu.....	125
alertu okrążenia.....	114	Alternatywne strefy czasowe.....	125
Włączanie funkcji Auto Pause.....	114	Edytowanie alternatywnej strefy	
Korzystanie z funkcji ClimbPro.....	115	czasowej.....	125
Włączanie funkcji automatycznej		Informacje o urządzeniu.....	125
wspinaczki.....	115	Wyświetlanie informacji	
Włączanie samooceny.....	116	o urządzeniu.....	125
Prędkość 3D i dystans.....	116	Wyświetlanie informacji dotyczących	
Korzystanie z funkcji		zgodności i przepisów związanych z e-	
autoprzewijania.....	116	etykietami.....	126
Zmiana ustawień satelitów.....	117	Ładowanie zegarka.....	126
UltraTrac.....	117	Wskazówki dotyczące ładowania	
Ustawienia funkcji Czas do		zegarka.....	126
oszczędzania energii.....	117	Dane techniczne.....	127
Usuwanie aktywności lub aplikacji....	117	Forerunner – dane techniczne.....	127
Ustawienia GroupTrack.....	118	HRM-Pro – dane techniczne.....	127
Ustawienia tarczy zegarka.....	118	HRM-Swim i HRM-Tri – dane	
Dostosowywanie tarczy zegarka...	118	techniczne.....	128
Ustawienia czujników.....	118	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	
Ustawienia kompasu.....	118	urządzenia.....	128
Ręczna kalibracja kompasu.....	119	Czyszczenie zegarka.....	128
Ustawianie odniesienia		Wymienianie baterii w urządzeniach	
północnego.....	119	HRM-Swim i HRM-Tri.....	129
Ustawienia wysokościomierza.....	119	Wymiana pasków.....	130
Kalibracja wysokościomierza		Rozwiązywanie problemów.....	132
barometrycznego.....	119	Aktualizacje produktów.....	132
Ustawienia barometru.....	120	Konfigurowanie Garmin Express....	132
Kalibrowanie barometru.....	120	Źródła dodatkowych informacji.....	132
Ustawienia lokalizacji zmierzonej		Wskazówki dotyczące korzystania	
laserem Xero®.....	120	z funkcji online LTE.....	132
Ustawienia menedżera zasilania.....	120	Śledzenie aktywności.....	132
Personalizacja opcji oszczędzania		Dzienna liczba kroków nie jest	
baterii.....	121	wyświetlana.....	132
Ustawienia systemowe.....	121	Liczba kroków jest niedokładna....	133
Ustawienia czasu.....	122		
Ustawianie alertów czasu.....	122		

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	133
Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe.....	133
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	133
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	133
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	134
Ponowne uruchamianie zegarka.....	134
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	134
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect	134
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	135
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	135
Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	135
Mój telefon nie łączy się z zegarkiem	135
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	136
Pomiar temperatury nie jest dokładny.....	136
Jak ręcznie sparować czujniki?.....	136
Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	137
Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność.....	137

Załącznik..... 137

Pola danych.....	137
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	145
Współczynniki FTP.....	146
Oceny wyniku wytrzymałości.....	147
Rozmiar i obwód kół.....	148
Znaczenie symboli.....	148

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Ogólne informacje o urządzeniu



①



LIGHT

Wybierz, aby włączyć urządzenie.
Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania.

②

START
STOP

Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.
Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.

③

BACK



Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
Wybierz, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście podczas aktywności.

④

DOWN



Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia.
Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Muzyka, strona 85](#)).

⑤

UP



Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia.
Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.
Przytrzymaj, aby ręcznie zmienić dyscyplinę podczas aktywności.

Stan sygnału GPS i ikony stanu

Gdy sygnał GPS zostanie odebrany podczas wykonywania aktywności na powietrzu, pierścień stanu zmieni się na zielony. Migająca ikona oznacza, że zegarek wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania akumulatora
	Stan połączenia telefonicznego
	Stan technologii Wi-Fi®
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan funkcji GroupTrack
	Stan sygnału LTE
	Stan czujnika tętna
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Status inteligentnego trenera
	Stan miernika mocy
	tempe™ Stan czujnika
	VIRB® Stan kamery

Konfigurowanie zegarka

Aby wykorzystać cały potencjał funkcji urządzenia Forerunner, wykonaj poniższe czynności.

- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą Garmin Connect™ aplikacji ([Parowanie telefonu, strona 73](#)).
- Skonfiguruj LTE Subscription dla urządzenia Forerunner ([Funkcje online LTE, strona 76](#)).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 82](#)).
- Skonfiguruj muzykę ([Muzyka, strona 85](#)).
- Skonfiguruj sieci Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 81](#)).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ ([Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 88](#)).

Aktywności i aplikacje

Z zegarka można korzystać podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników. W oparciu o aktywności domyślne można tworzyć własne lub nowe aktywności ([Tworzenie własnych aktywności, strona 6](#)). Po zakończeniu aktywności można je zapisać i udostępnić społeczności Garmin Connect.

Aktywności i aplikacje można również dodać do zegarka Connect IQ™ za pomocą aplikacji Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 81](#)).

Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź do garmin.com/ataccuracy.

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie zegarka, strona 126](#)).

- 1 Wybierz **START** i wybierz aktywność.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 Idź pobić.



- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper aktywności. Możesz wybrać bieg, aby wyświetlić jego podsumowanie.



- Wybierz **Wznów później**, aby zawiesić bieg i kontynuować zapis później.
- Wybierz **Okrażenie**, aby oznaczyć okrążenie.
- Wybierz kolejno **Odrzuć** > **Tak**, aby usunąć bieg.

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Jeśli korzystasz z dodatkowego czujnika bezprzewodowego, możesz sparować go z zegarkiem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Aktywności oznaczone jako ulubione pojawią się na początku listy ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 109](#)).

3 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Wybierz  i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.

4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż zegarek będzie gotowy.

Zegarek jest gotowy po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).

5 Jeśli korzystasz z technologii LTE i nie masz przy sobie telefonu, wyjdź na zewnątrz i poczekaj aż pojawi się  ([Wskazówki dotyczące korzystania z funkcji online LTE, strona 132](#)).

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

UWAGA: Przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 126](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrężenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj  i wybierz **Zmień sport**, aby przejść do aktywności innego typu.

Gdy aktywność obejmuje co najmniej dwie dyscypliny, jest rejestrowana jako aktywność wielodyscyplinowa.

Zatrzymywanie aktywności

1 Naciśnij **STOP**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, naciśnij przycisk **START** i wybierz opcję.
UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny ([Ocenianie aktywności, strona 6](#)).
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby oznaczyć okrężenie, wybierz **Okrężenie**.
- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
- Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Trasa**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
- Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i 2 minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyj.** i poczekaj, aż skończy się odliczanie.
- Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć**.

UWAGA: Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Włączanie samooceny, strona 116](#)).

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 5](#)).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać **»**, aby pominąć samoocenę.

3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Tworzenie własnych aktywności

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz **Dodaj**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Kopiuj aktyw.**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
- Wybierz **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.

4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.

5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).

6 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

7 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Health Snapshot™

Funkcja Health Snapshot to aktywność na zegarku, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Aktywność Health Snapshot można dodać do listy ulubionych aktywności ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 109](#)).

Aktywności w pomieszczeniu

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 109](#)).

Podczas biegu lub chodu z wyłączonym modułem GPS dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w zegarku. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach lub spacerach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do zegarka (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

Można sparować zegarek ze zgodną aplikacją innego producenta w celu przesyłania danych tempa, tętna i rytmu.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Wirtualny bieg**.
- 3 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 4 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > Tak**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu. Można tworzyć i wyszukiwać treningi siłowe za pomocą Garmin Connect i wysyłać je do zegarka.

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz **Siła**.

Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.

3 Wybierz trening.

UWAGA: Jeśli do zegarka nie zostały pobrane żadne treningi siłowe, możesz wybrać opcję **Dowolny > START** i przejść do kroku 6.

4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).

PORADA: Podczas wyświetlania etapów treningu można nacisnąć przycisk **START**, aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia, jeśli jest dostępna.

5 Naciśnij **START > Zaczynaj trening > START > Rozpocz. trening**, aby uruchomić stoper.

6 Rozpocznij pierwszą serię.

Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.

PORADA: Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.

7 Naciśnij , aby zakończyć serię.

Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.

8 W razie potrzeby można edytować liczbę powtórzeń.

PORADA: Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.

9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij , aby rozpocząć nową serię.

10 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.

11 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij **STOP**, aby zatrzymać czasomierz serii.

12 Wybierz **Przerwij trening > Zapisz**.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.

Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.

- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.

Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.

UWAGA: Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.

- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.

Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

Rejestracja aktywności HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT** ([Stopery HIIT, strona 9](#)).
 - Wybierz **Ćwiczenia**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć pierwszą rundę.
Urządzenie wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Stopery HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

AMRAP: Stoper AMRAP, rejestruje możliwie najwięcej rund w ustawionym czasie.

EMOM: Stoper EMOM, rejestruje ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.

Tabata: Stoper Tabata przełącza między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.

Własny: Możesz ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z zegarkiem za pomocą technologii ANT+® ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Za pomocą zegarka i trenażera rowerowego można symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu. Na czas korzystania z trenażera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Rower stacj.**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenażera**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
 - Wybierz **Wykonaj ćwiczenie**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 26](#)).
 - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 93](#)).
 - Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
 - Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
 - Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki w pomieszczeniu. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż ściany wspinaczkowej w pomieszczeniu.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz opcję **Wspin. ścian..**
- 3 Wybierz opcję **Tak**, aby zarejestrować statystyki trasy.
- 4 Wybierz system ocen.

UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz wspinaczkę w pomieszczeniu, urządzenie użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać System ocen, aby zmienić system.

- 5 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 6 Naciśnij **START**.
- 7 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.

UWAGA: Po włączeniu stoper urządzenie automatycznie blokuje przyciski, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.

- 8 Po zakończeniu trasy zjedź na ziemię.

Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.

UWAGA: W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby zakończyć trasę.

- 9 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
 - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
 - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.

- 10 Wprowadź liczbę upadków na tej trasie.

- 11 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk  i rozpocznij nową trasę.

- 12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.

- 13 Naciśnij **STOP**.

- 14 Wybierz **Zapisz**.

Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Forerunner znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności ([Tworzenie własnych aktywności, strona 6](#)).

Funkcja Wielobój

Triatloniści, dwuboiści oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Wielobój, takich jak Trójbój czy Bieg z pływ.. W trakcie aktywności Wielobój można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Wielobój.

Można dostosować aktywność Wielobój lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

Trening do triathlonu

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć aktywności dla triathlonu, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami i zmierzyć czas dla każdej z nich oraz zapisać daną aktywność.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Trójbój**.
- 2 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 3 Gdy zaczynasz i kończysz przejście, wybierz .
W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć.
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dodaj** > **Wielobój**.
- 2 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 3 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.
- 5 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

- Wybierz **START**, aby rozpocząć pierwszą aktywność.
- Wybierz , aby przejść do następnej aktywności.
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.
- W razie potrzeby wybierz , aby rozpocząć następną aktywność.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Bieg lekkoatletyczny

Przed rozpoczęciem biegu lekkoatletycznego upewnij się, że będziesz biegać po torze o długości 400 m i standardowym kształcie.

Możesz użyć aktywności biegu lekkoatletycznego, aby zapisać dane śladu toru na zewnątrz, w tym dystans mierzony w metrach i czas okrążeń.

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 3 Wybierz **Bieg lekkoatl.**
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 11.
- 6 Naciśnij .
- 7 Wybierz ustawienia aktywności.
- 8 Wybierz **Numer toru**.
- 9 Wybierz numer toru.
- 10 Naciśnij dwa razy **BACK**, aby powrócić do stopera aktywności.
- 11 Wybierz przycisk **START**.
- 12 Rozpocznij bieg po torze.
Po 3 okrążeniach zegarek zarejestruje wymiary toru i skalibruje dystans śladu.
- 13 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż wskaźnik stanu sygnału GPS zmieni kolor na zielony.
- Podczas pierwszego biegu na nieznanym torze przebiegnij co najmniej 3 okrążenia, aby skalibrować długość toru.

Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.

- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.

UWAGA: Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub 4 okrążenia wokół bieżni.

- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Rejestrowanie aktywności ultrabiegu

Przed rozpoczęciem rejestrowania aktywności ultrabiegu możesz wyłączyć rejestrowanie pułapu tlenowego, jeżeli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 57](#)).

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Ultrabieg**.
- 2 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 3 Zaczynaj biec.
- 4 Wybierz , aby zarejestrować okrążenie i uruchomić czas odpoczynku.

UWAGA: Możesz skorzystać z ustawienia Przycisk Lap, aby rejestrować okrążenie i rozpocząć odliczanie czasu odpoczynku, aby tylko rozpocząć odliczanie czasu odpoczynku lub aby tylko rejestrować okrążenie ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 109](#)).

- 5 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby wznowić bieg.
- 6 Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Pływanie

NOTYFIKACJA

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

UWAGA: Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również zgodny z akcesoriami serii HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ ([Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 45](#)). Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

Pływanie na otwartym akwenu

Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo ogólne i tempo ruchów. Ekrany danych można dodać do domyślnej aktywności pływania na otwartym akwenu ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pł. w w. otw.**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 5 Rozpocznij pływanie.
- 6 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Pływanie w basenie

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Wybierz przycisk **START**.
Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 5 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 6 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 7 Podczas odpoczynku naciśnij **STOP**, aby wstrzymać stoper aktywności.
- 8 Naciśnij **START**, aby ponownie uruchomić stoper.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Pomiar tętna podczas pływania

NOTYFIKACJA

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również zgodny z akcesoriami serii HRM-Pro, HRM-Swim oraz HRM-Tri. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 45*).

Rejestrowanie dystansu

Urządzenie Forerunner mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie (*Pływanie w basenie, strona 13*).

PORADA: Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynąć całą długość i pływać przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper podczas odpoczynku.

PORADA: Aby urządzenie dokładnie zliczało długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynąć kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.

PORADA: Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 15*).

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej następujących po sobie długości. Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założony jest zegarek, podczas pływania danym stylem.

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenie wynik SWOLF jest obliczany na dystansie 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Krytyczna prędkość pływania (CSS): Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie tech.	Używane z dziennikiem ćwiczeń (Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 15)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenie.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać przycisk , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić rozmiar.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynąć całą długość basenu i płynąć przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie ([Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek, strona 15](#)).
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynąć kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń ([Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 15](#)).

Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

- W trakcie pływania wybierz , aby rozpocząć odpoczynek.
Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- W trakcie odpoczynku wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).
- Wybierz , aby kontynuować pływanie.
- Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku. Aby wyświetlić inne ekrany danych, możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN.

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania. Funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 109](#)).

PORADA: Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu funkcji automatycznego odpoczynku, należy ograniczyć do minimum ruchy ramion podczas odpoczynku.

Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając .

Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakiegokolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania na basenie naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij .
 - Aby rozpocząć interwał pływania naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Licznik rowerowy Forerunner a posiadany e-rower

Aby korzystać ze zgodnego e-roweru, np. e-roweru Shimano STEPS™, sparuj go z posiadany licznikiem rowerowym Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Narciarstwo i sporty zimowe

Możesz dodać zjazd na nartach lub snowboardzie do listy aktywności ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 109](#)). Możesz dostosować ekrany danych dla każdej aktywności ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)).

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na nartach, gdy zaczynasz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Dane mocy podczas biegu narciarskiego

UWAGA: Akcesorium serii HRM-Pro należy sparować z zegarkiem Forerunner za pomocą technologii ANT+. Jeśli do zegarka Forerunner dołączono akcesorium serii HRM-Pro, urządzenia te są już sparowane.

Możesz użyć zgodnego zegarka Forerunner sparowanego z akcesorium serii HRM-Pro do przekazywania na bieżąco wyników biegu narciarskiego. Moc wyjściowa jest mierzona w watach. Czynniki wpływające na moc obejmują prędkość, zmiany wysokości, wiatr i warunki śniegowe. Możesz wykorzystać moc wyjściową do mierzenia i poprawy swojej sprawności przy biegach narciarskich.

UWAGA: Wartości mocy biegu narciarskiego są na ogół niższe niż wartości jazdy rowerem. Jest to normalne i spowodowane tym, że ludzie są mniej wydajni w jeździe na nartach niż na rowerze. Często wartości moc podczas jazdy na nartach są o 30–40% niższe od wartości podczas jazdy na rowerze przy tej samej intensywności treningu.

Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego

Aktywność narciarstwa lub snowboardingu przełajowego umożliwia przełączanie między trybem podjazdów a trybem zjazdów, dzięki czemu można dokładnie śledzić swoje statystyki. Ustawienie Śledzenie trybów można dostosować, aby automatycznie lub ręcznie przełączać między śledzonymi trybami ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 109](#)).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Narciar. przeł.** lub **Snowboarding przełajowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli rozpoczynasz swoją aktywność na wzniesieniu, wybierz **Podjeżdżanie**.
 - Jeśli zaczynasz swoją aktywność, zjeżdżając ze wzniesienia, wybierz **Zjeżdżanie**.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 5 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby przełączyć się między trybem podjazdów a trybem zjazdów.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki typu bouldering. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż głazu lub małej formacji skalnej.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bouldering**.
- 3 Wybierz system ocen.

UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać System ocen, aby zmienić system.
- 4 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby uruchomić minutnik trasy.
- 6 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
- 7 Naciśnij przycisk , aby zakończyć trasę.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
 - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
 - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową trasę.
- 10 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 11 Po zakończeniu trasy naciśnij przycisk **STOP**, aby wyłączyć minutnik trasy.
- 12 Wybierz **Zapisz**.

Golf

Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj urządzenie ([Ładowanie zegarka, strona 126](#)).

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

4 Wybierz , aby zapisywać wyniki.

5 Wybierz obszar tee.

6 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.

Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.

PORADA: Możesz nacisnąć przycisk **START**, aby otworzyć menu gry w golfa ([Menu gry w golfa, strona 19](#)).

7 Po zakończeniu aktywności wybierz **START** > **Zakończ partię** > **Zakończ partię**.

Pobieranie pól golfowych

Zanim po raz pierwszy rozpoczniesz grę na polu golfowym, musisz pobrać je za pomocą aplikacji Garmin Connect.

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .

2 Wybierz kolejno **Pobierz pola golfowe** > .

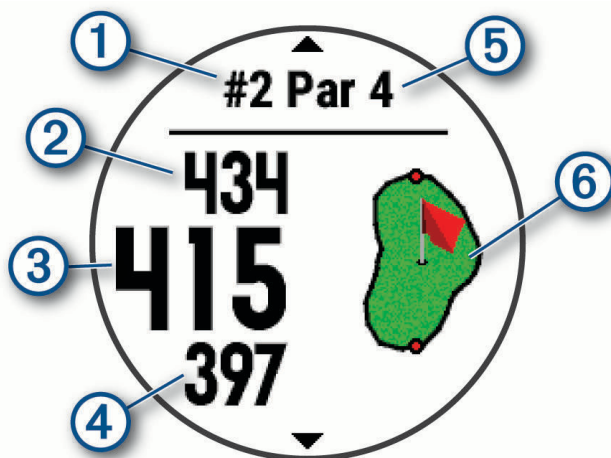
3 Wybierz pole golfowe.

4 Wybierz **Pobierz**.

Po zakończeniu pobierania pole pojawi się na liście w zegarku Forerunner.

Informacje dotyczące dołków

Zegarek oblicza odległość do przedniej i tylnej części greena oraz do wybranej pozycji chorągiewki (*Przesuwanie chorągiewki*, strona 19).



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do wybranej pozycji chorągiewki
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
⑥	Mapa greena

Menu gry w golfa

Podczas partii możesz nacisnąć **START**, aby wyświetlić dodatkowe funkcje w menu gry w golfa.

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Wstrzymaj rundę: Wstrzymuje bieżącą partię. Partię można wznowić w dowolnym momencie, rozpoczynając aktywność Golf.

Przesuń flagę: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości (*Przesuwanie chorągiewki, strona 19*).

Hazardy: Pokazuje bunkry i hazardy wodne dla bieżącego dołka.

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ (*Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 19*). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie (*Ręczne mierzenie uderzenia, strona 20*).

Lay-upy: Pokazuje lay-upy i odległości do nich dla bieżącego dołka (tylko w przypadku dołków par 4 i par 5).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii (*Zachowaj wyniki, strona 20*).

Licznik: Wyświetla zarejestrowany czas, odległość i przebyte kroki. Licznik automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię. Licznik kilometrów można wyzerować w trakcie partii.

PinPointer: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START > Przesuń flagę**.

2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przesunąć chorągiewkę.

3 Wybierz **START**.

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków są aktualizowane, tak aby wskazywać nowe położenie chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Aby umożliwić urządzeniu automatyczne wykrywanie i mierzenie uderzeń, należy włączyć punktację.

Urządzenie jest wyposażone w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya urządzenie zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić.

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia urządzenia na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

1 Podczas grania w golfa wybierz kolejno **START > Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

UWAGA: W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

2 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dystanse poprzednio zarejestrowanych uderzeń.

Ręczne mierzenie uderzenia

Uderzenie można dodać ręcznie, jeśli zegarek go nie wykrył. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk **START**.
- 3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.
- 4 Wybierz przycisk **START**.
- 5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie** > .
- 6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.
- 7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

Podczas kolejnego uderzenia zegarek automatycznie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

Wybierz kolejno **START** > **Lay-upy**.

Na ekranie zostaną wyświetlone wszystkie lay-upy oraz odległości do nich.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości będą znikać z listy.

Czujniki kijów

Zegarek współpracuje z czujnikami kijów golfowych Approach® CT10. Możesz korzystać ze sparowanych czujników kijów golfowych, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija. Więcej informacji na temat czujników kijów golfowych znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Zachowaj wyniki

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno **START**.
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
- 4 Naciśnij **START**, aby wybrać dołek.
- 5 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wynik.
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

Aktualizacja wyniku

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk **START**.
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
- 4 Naciśnij przycisk **START**, aby wybrać dołek.
- 5 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby zmienić wynik dla tego dołka.
Łączny wynik został zaktualizowany.

Ustawianie metody punktacji

Można wybrać metodę, której urządzenie będzie używać do rejestrowania wyników.

- 1 Na ekranie informacji o dołku przytrzymaj .
- 2 Wybierz ustawienia aktywności.
- 3 Wybierz **Metoda punktacji**.
- 4 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawianie metody punktacji, strona 20](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

Ustawianie handicapu

- 1 Na ekranie informacji o dołku przytrzymaj
- 2 Wybierz ustawienia aktywności.
- 3 Wybierz **Wynik handicapu**.
- 4 Wybierz opcję wyniku handicapu:
 - Aby wprowadzić liczbę uderzeń do odliczenia od całkowitego wyniku, wybierz **Handicap lokalny**.
 - Aby wprowadzić handicap gracza i współczynnik SR, używany do obliczania handicapu pola, wybierz **HCP/ Slope**.
- 5 Ustaw handicap.

Włączanie śledzenia statystyk

Funkcja Śledzenie statystyk umożliwia śledzenie poszczególnych statystyk podczas gry w golfa.

- 1 Na ekranie informacji o dołku przytrzymaj
- 2 Wybierz ustawienia aktywności.
- 3 Wybierz **Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Włączanie śledzenia statystyk, strona 21](#)).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij **START**.
- 3 Ustaw liczbę puttów i naciśnij **START**.
UWAGA: Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
UWAGA: Jeśli jesteś na dołku o normie 3, informacje o fairway'u nie są wyświetlane.
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz **Na fairwayu**.
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz **Chybione w prawo** lub **Chybione w lewo**.
- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Korzystanie z licznika gry w golfa

Licznik służy do rejestrowania czasu, dystansu i liczby wykonanych kroków. Licznik automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Licznik**.
- 3 W razie potrzeby wybierz **Zeruj**, aby wyzerować licznik.

Wyświetlanie kierunku do dołka

Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno **START**.
- 2 Wybierz **PinPointer**.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Trening

Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)).

- 1 Przejdź do kalendarza Garmin Connect w telefonie lub komputerze.
- 2 Wybierz dzień wydarzenia i dodaj wyścig.
Możesz wyszukiwać wydarzenia w swojej okolicy lub utworzyć własne.
- 3 Dodaj szczegóły wydarzenia i trasę, jeśli jest dostępna.
- 4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 5 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wydarzeń, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 6 Na tarczy zegarka naciśnij **START**, a następnie wybierz bieganie lub jazdę rowerem.

UWAGA: Jeśli ukończono co najmniej 1 bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub 1 jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugerowane ćwiczenia.

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy, strona 76](#)). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.



UWAGA: Historyczne informacje pogodowe dla danej lokalizacji i daty są dostępne od razu. Lokalne dane progностyczne pojawiają się na około 14 dni przed wydarzeniem.

Jeśli dodasz więcej niż jeden wyścig, wyświetli się monit o wybranie wydarzenia głównego.

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro™ ([Trening PacePro, strona 32](#)).

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 menu aplikacji Garmin Connect wybierz 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.

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno z nadgarstka: Umożliwia dostosowanie ustawień nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 41*).

Tryb pulsoksymetru: Umożliwia wybór trybu pulsoksymetru (*Włączanie trybu całodniowego, strona 71*).

Codzienne podsumowanie: Włącza codzienne podsumowanie Body Battery™, które pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery (*Body Battery, strona 72*).

Alerty dotyczące stresu: Powiadamiają, gdy okresy wzmożonego stresu wyczerpują poziom Body Battery.

Alerty odpoczynku: Powiadamiają o przejściu odprężającego okresu i jego wpływie na poziom Body Battery.

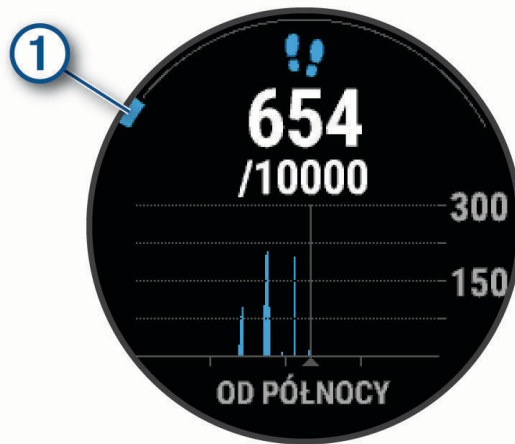
Alert ruchu: Włącza lub wyłącza funkcję Alert ruchu (*Korzystanie z alertów ruchu, strona 24*).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ®. Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Cel automatyczny

Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 121*).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkuminutowy), aby zresetować alert ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączono**.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka ([Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 25](#)). Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 25](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące monitorowania snu na stronę Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 75](#)).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Na zegarku Forerunner możesz wyświetlić informacje o śnie z ostatniej nocy ([Podglądy, strona 76](#)).

Dostosowywanie trybu uśpienia

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Tryb snu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Harmonogram**, wybierz dzień i podaj normalne godziny snu.
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
 - Wybierz **Podświetlenie**, aby skonfigurować ustawienia ekranu.
 - Wybierz **Alarm drzemki**, aby ustawić sposób odtwarzania alarmu drzemki, tj. dźwięk, wibracja lub oba jednocześnie.
 - Wybierz **Nie przeszkadzać**, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączania podświetlenia ostrzeżeń dźwiękowych i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Można włączyć opcję Czas zaśnięcia w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać ([Ustawienia systemowe, strona 121](#)).

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnej i intensywnej aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Zegarek sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Forerunner oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanej intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś zegarek przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Move IQ

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. W trakcie aktywności możesz wyświetlić specjalne ekrany danych dla danego treningu, które zawierają informacje o etapach treningu, takie jak dystans etapu lub bieżące tempo.

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Dostosowywanie listy aktywności, strona 109*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 26*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 92*).

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.

Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 92](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi > Utwórz trening**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Utwórz własny trening.
- 5 Wybierz **Notatka dźwiękowa**, aby nagrać krótką notatkę na temat treningu lub etapu treningu (funkcja dostępna dla wszystkich treningów oprócz treningów pływackich).
Notatki dźwiękowe są odtwarzane przez połączone słuchawki Bluetooth®, jeśli są dostępne ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 88](#)).
- 6 Wybierz **Zapisz**.
- 7 Wpisz nazwę treningu i wybierz **Zapisz**.
Nowo utworzony trening jest wyświetlany na liście treningów.

UWAGA: Możesz wysłać ten trening do zegarka ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 26](#)).

Wysyłanie własnego treningu do zegarka

Do zegarka można również wysłać własne treningi utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect, strona 27](#))

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- 3 Wybierz trening z listy.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodny zegarek.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Rozpoczynanie treningu

Twój zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Ćwiczenia**.
- 4 Wybierz trening.

UWAGA: Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.



- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).

PORADA: Możesz nacisnąć **START**, aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia lub odsłuchać notatki dźwiękowe za pomocą słuchawek Bluetooth (opcjonalnie).

- 6 Wybierz kolejno **START** > **Zacznij trening**.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu zegarek wyświetli każdy etap treningu, opcjonalne etapy, bieżące dane o treningu oraz odtworzy notatki dźwiękowe.

Po polecanym treningu codziennym

Zanim zegarek będzie mógł zaproponować codzienny trening biegowy lub rowerowy, musisz mieć określone szacowane wartości pułapu tlenowego dla danej aktywności ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.
Pojawi się polecany trening codzienny.
- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić szczegółowe informacje o treningu, takie jak kroki i szacowane korzyści (opcjonalnie).
- 4 Wybierz **START**, a następnie wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
 - Aby pominąć trening, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wyświetlić propozycje treningów na nadchodzący tydzień, wybierz **Więcej propozycji**.
 - Aby wyświetlić ustawienia treningu, takie jak **Typ celu**, wybierz **Ustawienia**.

Polecany trening automatycznie dostosowuje się do zmian w nawykach treningowych, czasie odpoczynku i pułapie tlenowym.

Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego

Zaleca się polecane treningi codzienne w oparciu o poprzednie aktywności zapisane na koncie Garmin Connect.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Trening** > **Ćwiczenia** > **Codziennie sugestie** > **Ustawienia** > **Wskazówka treningowa**.
- 5 Naciśnij **START**, aby wyłączyć lub włączyć monity.

Realizowanie treningu pływania w basenie

Zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu pływackiego. Tworzenie i wysyłanie treningów pływackich w basenie jest podobne do [Treningi, strona 26](#) i [Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 26](#).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Trening**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ćwiczenia**, aby wykonać treningi pobrane z serwisu Garmin Connect.
 - Wybierz **Krytyczna prędkość pływania**, aby zarejestrować test krytycznej prędkości pływania (CSS) test, lub podaj wartość CSS ręcznie ([Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania, strona 29](#)).
 - Wybierz **Kalend. trening.**, aby wykonać lub wyświetlić zaplanowane treningi.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

Wartość krytycznej prędkości pływania (CSS) jest wynikiem testu opartego na próbie czasowej, który jest wyrażony jako tempo na 100 metrów. Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Krytyczna prędkość pływania** > **Wykonaj test krytycznej prędk. pływania..**
- 5 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Wybierz przycisk **START**.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności..
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Edycja wyników krytycznej prędkości pływania

Można ręcznie edytować wartość CSS lub wprowadzić dla niej nowy czas.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Pływanie na basenie** > **Opcje** > **Krytyczna prędkość pływania** > **Krytyczna prędkość pływania**.
- 2 Wprowadź minuty.
- 3 Wprowadź sekundy.

Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w zegarku stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego na koncie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane w podglądzie kalendarza. Po wybraniu dnia w kalendarzu można wyświetlić lub zacząć trening. Zaplanowany trening pozostaje w zegarku bez względu na to, czy zostanie zrealizowany czy pominięty. Zaplanowane treningi pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejący kalendarz treningów.

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 92) i sparować zegarek Forerunner ze zgodnym smartfonem.

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

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu podgląd trenera Garmin jest dodawany do pętli podglądów w zegarku Forerunner.

Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego programu Garmin Coach do zegarka w pętli podglądów pojawi się podgląd Garmin Coach ([Konfiguracja pętli podglądów](#), strona 108).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd Garmin Coach.
Jeśli trening dla danej aktywności jest zaplanowany na dziś, zegarek wyświetli nazwę treningu i poprosi o jego rozpoczęcie.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).
- 4 Naciśnij **START** i wybierz **Zacznij trening**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

Treningi interwałowe mogą być otwarte lub usystematyzowane. Usystematyzowane powtórzenia mogą być oparte na dystansie lub czasie. Urządzenie zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Usystematyzowane powtórzenia**.
Zostanie wyświetlony trening.
- 5 Naciśnij **START** i wybierz **Edytuj trening**.
- 6 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączono**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Wyciszenie > Włączono**.
- 7 Naciśnij **BACK**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek przytrzymując .
 - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > START > Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy opartego na dystansie lub czasie.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 7 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz , aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Aby zatrzymać minutnik aktywności w dowolnym momencie, wybierz **STOP**. Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).
- 8 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.



Ustawianie celu treningowego

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 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 tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.

- 6 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.

Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj cel > Tak**.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **START > Zapisz**.

Trening PacePro

Wielu biegaczy lubi korzystać z zakresów tempa podczas wyścigu – są one dla nich pomocne w osiągnięciu celu. Funkcja PacePro umożliwia utworzenie własnego zakresu tempa na podstawie dystansu i tempa lub dystansu i czasu. Możesz także utworzyć zakres tempa dla znanego kursu, aby określić optymalne tempo w oparciu o zmiany wysokości.

Plan PacePro możesz utworzyć za pomocą aplikacji Garmin Connect. Przed uruchomieniem kursu możesz wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości.

Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 92](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz ●●●.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz **Trening i planowanie > Strategie tempa PacePro**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć i zapisać plan PacePro.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku należy utworzyć kurs i załadować go do zegarka ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 94](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz kolejno **PacePro > Utwórz nowy**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
 - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.Urządzenie wyświetli dostosowany zakres tempa.
PORADA: Możesz nacisnąć przycisk **DOWN**, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych.
- 8 Wybierz **START**.
- 9 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj planu > ✓**, aby włączyć nawigację po kursie i rozpocząć plan.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić podgląd kursu.

Rozpoczynanie planu PacePro

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj **≡**
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Plany PacePro**.
- 5 Wybierz plan.
PORADA: Wybierz kolejno **DOWN > Pokaż czasy cząstkowe**, aby wyświetlić czasy cząstkowe.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić plan.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz **Tak**, aby uruchomić nawigację po kursie.
- 8 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.



①	Docelowe tempo cząstkowe
②	Bieżące tempo cząstkowe
③	Postęp ukończenia dla czasu cząstkowego
④	Dystans pozostały w czasie cząstkowym
⑤	Całkowita różnica między czasem bieżącym a docelowym

Zatrzymywanie planu PacePro

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz kolejno **Zatrzymaj PacePro > Tak**.
Urządzenie zatrzyma plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

Przewodnik mocy

Aby zaplanować swój wysiłek na trasie, można utworzyć strategię mocy i jej używać. Urządzenie Forerunner wykorzystuje wskaźnik FTP, wysokość kursu i przewidywany czas potrzebny na jego pokonanie, aby utworzyć spersonalizowany przewodnik mocy.

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie (*Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy, strona 35*). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.

Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w aplikacji Garmin Connect i zsynchronizować ze zgodnymi urządzeniami Garmin. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104*).

Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104*). W zegarku musi być również załadowany kurs (*Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 94*).

W aplikacji Garmin Connect można również utworzyć przewodnik mocy.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność rowerową na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Przewodnik mocy > Utwórz nowy**.
- 5 Wybierz kurs (*Kursy, strona 93*).
- 6 Wybierz pozycję jazdy.
- 7 Wybierz wagę sprzętu.
- 8 Naciśnij przycisk **START** i wybierz **Użyj planu**.

PORADA: Możesz wyświetlić podgląd map, wykresu wysokości, wysiłku, ustawień i czasów cząstkowych. Przed rozpoczęciem jazdy możesz również dostosować wysiłek, ukształtowanie terenu, pozycję jazdy i wagę sprzętu.

Segmenty

Można przesyłać segmenty biegowe i rowerowe z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect można również pobrać wszystkie dostępne w nim segmenty.

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Forerunner. 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.

Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmencie i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, wynikami innych osób, danymi znajomych na koncie Garmin Connect lub wynikami innych członków społeczności biegowych lub rowerowych. 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 **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.
Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.

- 4 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 5 Wybierz segment.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Czasy wyścigu**, aby wyświetlić czas trwania wyścigu i średnią prędkość lub tempo lidera segmentu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

Korzystanie z metronomu

Funkcja metronomu odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączono**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
 - Wybierz **Częst. alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
 - Wybierz **Dźwięk i wibracje**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Rozpocznij bieg (*Bieganie, strona 4*).
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj , aby zmienić ustawienia metronomu.

Tryb dodatkowego wyświetlacza

Możesz użyć trybu dodatkowego wyświetlacza, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z zegarka Forerunner na zgodnym liczniku rowerowym Edge®. Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika Edge.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS) ([Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania, strona 29](#)). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

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 39](#)), 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.

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.

Ustawianie stref tętna

Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.

3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 39](#)).

4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego.

Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z pomocą ([Próg mleczanowy, strona 61](#)). Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 39](#)).

5 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.

Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.

6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz % **maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
- Wybierz % **r. 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.

8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

9 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).

10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają urządzeniu wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 37](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

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

Ustawianie stref mocy

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power) lub TP (ang. Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Moc**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować wartość Threshold Power podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 39](#)).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona. Zegarek może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy zegarek może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Funkcje związane z tętnem

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodny z piersiowymi czujnikami tętna. Można wyświetlać dane tętna, korzystając z podglądu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

W domyślnej pętli dostępnych poglądów jest kilka funkcji powiązanych z pomiarami tętna.



Bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Dostępny jest wykres Twojego tętna z ostatnich czterech godzin, najwyższa i najniższa wartość są podświetlone.



Poziom stresu. Zegarek mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie stresu. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.



Bieżący poziom energii Body Battery. Zegarek obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.



Bieżący poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku.

UWAGA: Czujnik pulsoksymetru znajduje się z tyłu zegarka.

Czujnik tętna na nadgarstek

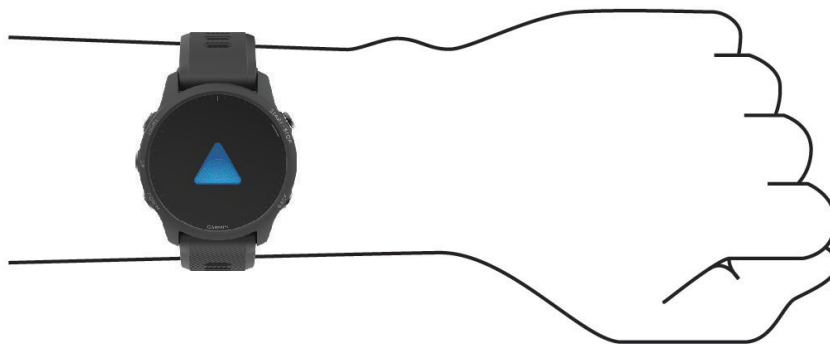
Noszenie zegarka

PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesunąć po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesunąć po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 41.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 72.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Przytrzymaj **≡** i wybierz **Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka**.

Stan: Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna. Wartością domyślną jest ustawienie Automatycznie, które automatycznie wykorzystuje nadgarstkowy czujnik tętna, chyba że sparowany zostanie zewnętrzny czujnik tętna.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru.

Podczas pływania: Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna podczas pływania.

Alert nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie zegarka, tak aby ostrzegało, gdy tętno spadnie lub wzrośnie odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 43*).

Transmituj tętno: Umożliwia rozpoczęcie transmisji danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesyłanie danych tętna podczas aktywności, strona 42*).

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

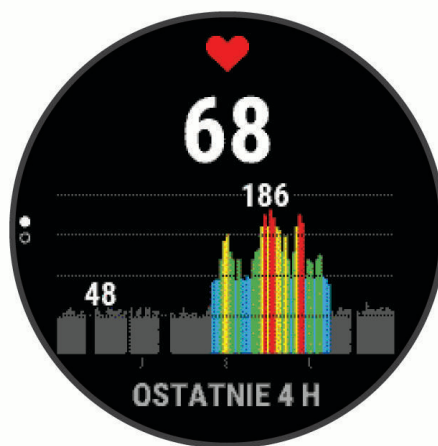
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Wyświetlanie podglądu tętna

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd tętna.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 108*).

- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.



- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

Przesyłanie danych tętna

Możesz przysyłać dane tętna z zegarka i przeglądać je w sparowanych urządzeniach. Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby automatycznie przysyłać dane tętna po rozpoczęciu aktywności ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 109](#)). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj  i wybierz **Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk **LIGHT**, aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz .

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

2 Wybierz przycisk **START**.

Zegarek rozpocznie przysyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

4 Naciśnij **STOP**, aby zatrzymać przysyłanie danych tętna.

Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W zegarku Forerunner można wybrać automatyczne przysyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge podczas jazdy rowerem.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz aktywność.

3 Naciśnij .

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Transmituj tętno**.

Zegarek Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.

UWAGA: Zegarek nie został wyposażony we wskaźnik informujący o trwającym przysyłaniu danych tętna podczas aktywności.

6 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).

7 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, przerwij aktywność ([Zatrzymywanie aktywności, strona 5](#)).

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Alert nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej zegarek zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

Fitness_Notes

OSTRZEŻENIE

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

Baterii nie wolno wyciągać przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchloran – może być konieczny specjalny sposób postępowania. Odwiedź stronę www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

PRZESTROGA

Szpilka jest ostra. Zachowaj ostrożność.

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość uderzeń na minutę, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie braku aktywności. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

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

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Po wyczyszczeniu zawsze należy wytrzeć urządzenie do sucha.

Po wyczyszczeniu lub użyciu zawsze należy wytrzeć urządzenie do sucha, i przechowywać je w suchym, chłodnym miejscu.

Przed próbą wymiany baterii prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcjami w podręczniku użytkownika.

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

Urządzenie jest wodoszczelne zgodnie ze standardem IEC 60529 IPX7. Może być zanurzane w wodzie na głębokość 1 m przez 30 minut. Przedłużone zanurzanie urządzenia może spowodować jego uszkodzenie. Po zanurzeniu urządzenia należy je wytrzeć i pozostawić do wyschnięcia, nim rozpocznie się jego używanie lub ładowanie.

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych](#), strona 82). 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).

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

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

UWAGA: Urządzenie nie może zapisywać danych o tętnie podczas pływania.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii.

UWAGA: Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

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

UWAGA: Jeśli nie masz urządzenia GSC™ 10, możesz pominąć tę czynność.

UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

UWAGA: W niskich temperaturach należy stosownie się ubierać, aby czujnik tętna znajdował się w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

UWAGA: To urządzenie nie jest zgodne z systemami operacyjnymi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS 10.3 i wcześniejszymi.

UWAGA: Jeśli korzystasz z wagi obliczającej skład ciała, zdejmij buty i skarpetki, aby wszystkie parametry dotyczące składu ciała mogły zostać odczytane i zapisane.

UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

UWAGA: Urządzenie nie jest przeznaczone do korzystania podczas pływania.

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

NOTYFIKACJA

Czujnik tętna może spowodować otarcia, jeśli korzysta się z niego przez dłuższy czas. Aby temu zapobiec, należy nałożyć środek nawilżający lub żel w środku modułu, w miejscu, w którym styka się ze skórą. Nie należy nakładać żelu ani środka nawilżającego na elektrody. Nie należy używać żeli ani środków nawilżających zawierających filtry przeciwsłoneczne.

UWAGA: Urządzenie nie może zapisywać danych nadgarstkowego pomiaru tętna podczas pływania.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślna wartość ustawienia Tętno z nadgarstka to Automatycznie. Zegarek automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że zostanie sparowany ze zgodnym czujnikiem tętna z technologią ANT+ lub Bluetooth.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Tętno z nadgarstka** > **Stan** > **Wyłączono**.

Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM-Pro, HRM-Swim i akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri rejestrują i zapisują dane Twojego tętna, gdy pływasz. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)).

UWAGA: Gdy piersiowy czujnik tętna znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych zegarkach.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym zegarku należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwału odpoczynku, gdy jesteś poza wodą, czujnik tętna przesyła dane tętna do zegarka. Zegarek automatycznie pobiera zapisane dane tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu zegarka (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

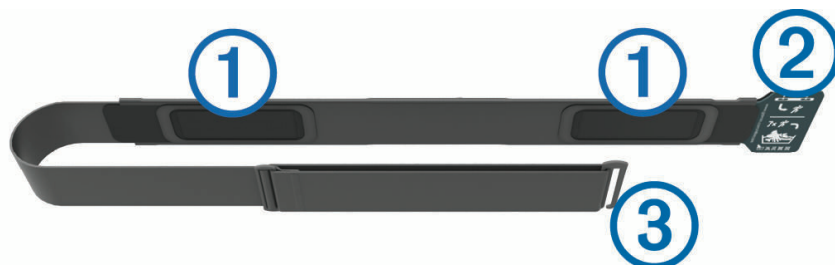
Akcesorium HRM-Pro

Urządzenie rejestruje tętno podczas pływania ([Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 45](#)).

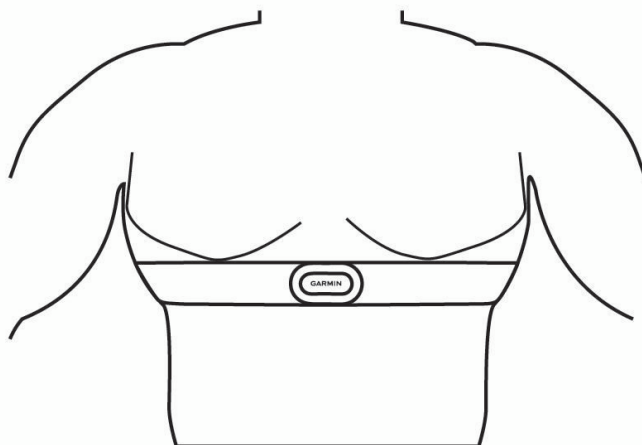
Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmieniał położenia podczas aktywności. W razie potrzeby na stronie buy.garmin.com można kupić przedłużacz paska.

- 1 Zwiłż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 2 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 3 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro

Akcesorium z serii HRM-Pro oblicza tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym zegarku Forerunner. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium z serii HRM-Pro kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim podłączonym do zgodnego zegarka Forerunner.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku profilu aktywności dla aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 47*).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 7*).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Forerunner ([Aktualizacje produktów, strona 132](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 7](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 7](#)).

Moc biegowa

Moc biegowa Garmin jest obliczana na podstawie zmierzonych informacji o dynamice biegu, masie użytkownika, danych środowiskowych i innych danych z czujników. Pomiar mocy określa wielkość mocy, jaką biegacz przykładá do powierzchni drogi, i jest wyświetlany w watach. Wykorzystanie mocy biegowej jako wskaźnika wysiłku może być dla niektórych biegaczy lepsze niż stosowanie tempa lub tętna. Moc biegowa może być bardziej czuła niż tętno, jeśli chodzi o wskazywanie poziomu wysiłku, i może uwzględniać podbiegi i zbiegi oraz wiatr, czego nie robi pomiar tempa. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data/running/.

Moc biegowa może być mierzona za pomocą zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu ([Pola danych, strona 137](#)). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy ([Alerty aktywności, strona 112](#)).

Strefy mocy podczas biegania są podobne do stref mocy podczas jazdy na rowerze. Wartości dla stref to wartości domyślne na podstawie płci, wagi i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect ([Ustawianie stref mocy, strona 39](#)).

Ustawienia mocy biegowej

Przytrzymaj , wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

Stan: Włącza lub wyłącza rejestrowanie danych mocy biegowej firmy Garmin. Z tego ustawienia można korzystać, jeśli użytkownik woli korzystać z danych mocy biegowej innej firmy.

Źródło: Umożliwia wybór urządzenia do rejestrowania danych mocy biegowej. Opcja Tryb inteligentny automatycznie wykrywa i wykorzystuje akcesorium wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu, jeśli jest dostępne. Zegarek wykorzystuje dane mocy biegowej mierzone na nadgarstku, gdy akcesorium nie jest połączone.

Poprawka na wiatr: Włącza lub wyłącza korzystanie z danych wiatru podczas obliczania mocy biegowej. Dane wiatru to połączenie danych o prędkości, kierunku i barometrze z zegarka oraz dostępnych danych wiatru ze smartfona.

Zapis danych tętna dla aktywności na czas.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na zgodnym, sparowanym urządzeniu Forerunner czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka.

Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do zgodnego urządzenia Forerunner. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna

W przypadku zapisania aktywności na czas przed przesłaniem zapisanych danych tętna można te dane pobrać z akcesorium HRM-Pro.

UWAGA: Akcesorium HRM-Pro przechowuje w pamięci do 18 godzin historii aktywności. Gdy pamięć czujnika zostanie zapelniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 W urządzeniu Garmin wybierz menu Historia.
- 3 Wybierz aktywność na czas zapisaną w czasie noszenia czujnika tętna
- 4 Wybierz **Pobierz tętno**.

Pływanie w basenie

NOTYFIKACJA

Po kontakcie czujnika tętna z wodą chlorowaną lub innymi środkami stosowanymi w wodzie basenowej umyj go. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia czujnika.

Akcesorium HRM-Pro zostało opracowane głównie do pływania w otwartym akwenie, jednak może być okazjonalnie stosowane w basenach. W czasie pływania czujnik tętna powinien znajdować się pod strojem kąpielowym. W przeciwnym razie może się ześlizgnąć z klatki piersiowej w chwili odpychania się od ściany basenu.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić czujnik tętna i zmniejszyć jego możliwość raportowania dokładnych danych.

Używanie zbyt dużej ilości środka czyszczącego podczas czyszczenia czujnika tętna może go uszkodzić.

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika i po każdym jego kontakcie z wodą basenową umyj go w ciepłej wodzie o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F) z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- Dokładnie opłucz pasek po umyciu czujnika tętna, aby usunąć pozostałości środka czyszczącego, które mogą powodować podrażnienie skóry.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie ([Dbanie o czujnik tętna, strona 48](#)).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

Akcesorium HRM-Swim

Urządzenie rejestruje tętno podczas pływania (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 45*).

Regulacja paska czujnika tętna

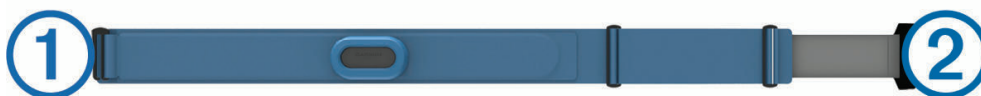
Przed pierwszym użyciem czujnika tętna dostosuj długość jego paska. Powinien on być tak dopasowany, aby się nie ześlizgiwał podczas odpychania się od ściany basenu.

- Wybierz odpowiedni przedłużacz paska i przymocuj go do elastycznej końcówki czujnika.
Do czujnika tętna są dołączone trzy przedłużacze, umożliwiające dostosowanie długości paska do różnych rozmiarów klatki piersiowej.
- PORADA:** Średni przedłużacz jest odpowiedni dla większości użytkowników (noszących odzież w rozmiarze od M do XL).
- Założ czujnik tętna tyłem do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na przedłużaczu.
- Przesuń czujnik tętna do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na czujniku.

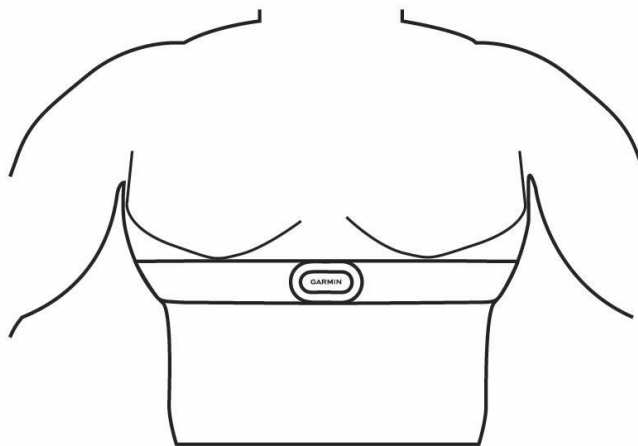
Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka.

- Wybierz przedłużacz paska o odpowiedniej długości.
- Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.
Haczyk ① i pętla ② powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.



- Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.



UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

- Zaciśnij pasek czujnika tętna tak, aby dokładnie przylegał do klatki piersiowej, ale nie ograniczał ruchów.
Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do zapisywania i przesyłania danych.

Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim

- Jeśli czujnik tętna zsuwa się z klatki piersiowej podczas odpychania się od ściany basenu, dopasuj długość paska czujnika i jego przedłużacza.
- Między interwałami stawaj prosto, aby wynurzyć czujnik tętna z wody i móc zobaczyć zarejestrowane dane.

Przechowywanie danych

W ramach jednego pomiaru aktywności czujnik tętna może zapisać dane z maksymalnie 20 godzin. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na sparowanym urządzeniu Forerunner czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka. Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do urządzenia Forerunner. Podczas przysyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

Akcesorium HRM-Tri

W sekcji HRM-Swim tego podręcznika użytkownika wyjaśniono, w jaki sposób przebiega rejestrowanie tętna podczas pływania (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 45*).

Dynamika biegu

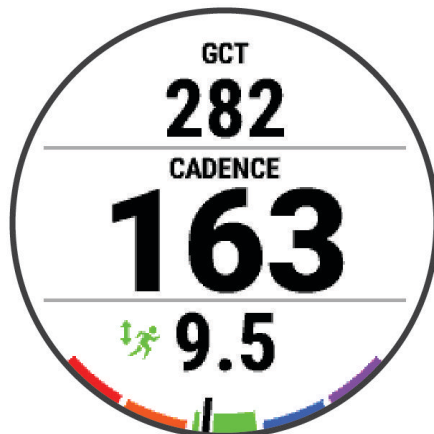
Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek Forerunner jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby uzyskać wszystkie sześć parametrów formy biegacza, zegarek Forerunner trzeba sparować z akcesorium serii HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data/running/.

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. UWAGA: Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

Trening z informacjami o dynamice biegu

Zegarek automatycznie korzysta z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu, chyba że został sparowany ze zgodnym akcesorium do jej pomiaru (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104*). Ekran dynamiki biegu można dodać do dowolnej aktywności biegowej (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 111*).

- 1 Naciśnij **START**, a następnie wybierz aktywność biegania.
- 2 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 3 Idź pobiegać.
- 4 Przewiń do ekranu informacji o dynamice, aby wyświetlić wskaźniki.



PAMIĘTAJ: Bilans czasu kontaktu z podłożem jest dostępny tylko wtedy, gdy korzystasz ze zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu.

- 5 W razie potrzeby przytrzymaj , aby edytować sposób wyświetlania danych dynamiki biegu.

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranach danych dynamiki biegu wyświetlany jest kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe, czas kontaktu z podłożem, bilans czasu kontaktu z podłożem lub odchylenie do długości. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i większy rytm niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data/running/. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem
 Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 218 ms
 Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	218–248 ms
 Zielony	30–69	164–173 kroki/min	249–277 ms
 Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	278–308 ms
 Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 308 ms

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

Bilans czasu kontaktu z podłożem mierzy symetrię biegu i jest wyświetlany jako procent całkowitego czasu kontaktu z podłożem. Na przykład wartość 51,3% ze strzałką skierowaną w lewo oznacza, że biegacz spędza więcej czasu na podłożu na lewej nodze. Jeśli na ekranie danych wyświetlane są obie liczby, na przykład 48–52, wartość 48% odpowiada lewej stopie, a 52% odpowiada prawej stopie.

Kolorowa strefa	 Czerwony	 Pomarańczowy	 Zielony	 Pomarańczowy	 Czerwony
Symetria	Słaby	Nieźły	Dobry	Nieźły	Słaby
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria serii HRM-Pro, HRM-Run™ lub HRM-Tri) czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

W tym temacie przedstawiono wskazówki dotyczące używania zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu. Jeśli akcesorium nie jest podłączone do zegarka, zegarek automatycznie przełącza się na korzystanie z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem serii HRM-Pro. Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu .
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+, a nie Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

PAMIĘTAJ: Bilans czasu kontaktu z podłożem nie jest obliczany w przypadku korzystania z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

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 www.garmin.com/performance-data/running/.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Zegarek 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 (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55*).

Przewidywane czasy dla wyścigów: Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 58*).

Status zmienności tętna: Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 58*).

Przygotowanie wydolnościowe: Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 59*).

Współczynnik FTP: Zegarek 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 (*Określanie współczynnika FTP, strona 60*).

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 61*).

Wytrzymałość: Zegarek wykorzystuje dane dotyczące pułapu tlenowego i dane tętna w celu oszacowania wytrzymałości w czasie rzeczywistym. Funkcję tę można dodać jako ekran danych, aby widzieć swoją potencjalną i aktualną wytrzymałość podczas aktywności.

Krzywa mocy (rower): Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku (*Wyświetlanie krzywej mocy, strona 62*).

Wyłączanie powiadomień o wynikach

Niektóre powiadomienia o wynikach wyświetlają się po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy. Możesz wyłączyć funkcję przygotowania wydolnościowego, aby uniknąć niektórych z tych powiadomień.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **System** > **Przygotowanie wydolnościowe**.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek Forerunner za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą licznika rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności i ogólne obciążenie treningowe na zegarku Forerunner.

Zsynchronizuj zegarek Forerunner 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 23](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku Forerunner.

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. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, porównując je z danymi typowymi dla danego wieku i płci.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 145*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104*). Jeśli do zegarka był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 37*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 38*). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy (*Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 57*).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 3 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104*). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem. Jeśli do zegarka był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 37*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 38*). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Rozpocznij aktywność jazdy na rowerze.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego

W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz **Bieg przełaj**. lub **Ultrabieg**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Rejestruj pułap tlenowy**. > **Wyłączono**

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Zegarek wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Garmin Index™, zegarek 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.

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 37](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > Profil użytkownika > Wiek sprawnościowy**.

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. Zegarek Forerunner 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). Aklimatyzację cieplną oraz wysokościową można monitorować w podglądzie stanu wytrenowania.

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

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 37](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 38](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd wydajności.
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić podglądów szczegółów.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić przewidywany czas wyścigu.

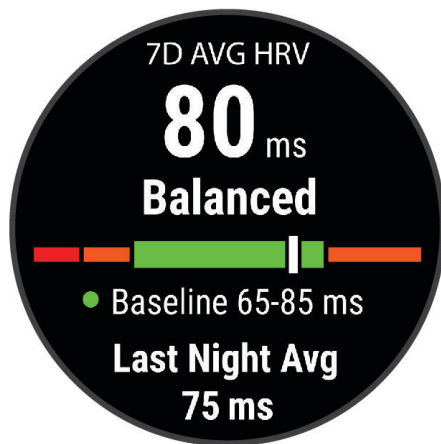


- 4 Naciśnij **START**, aby wyświetlić prognozy dla innych odległości.

UWAGA: Początkowo prognozy mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

Status zmienności tętna

Zegarek analizuje odczyty tętna na nadgarstku podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV). Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, zegarek potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z okresu trzech tygodni.



Kolorowa strefa	Stan działania	Opis
 Zielony	Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
 Pomarańczowy	Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
 Czerwony	Mało jasne	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Brak koloru	Słaby Brak stanu	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku. Brak stanu oznacza, że nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Możesz zsynchronizować zegarek z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna, trendy i informacje edukacyjne.

Przygotowanie wydolnościowe

Po zakończeniu aktywności, takiej jak bieganie lub jazda na rowerze, funkcja przygotowania wydolnościowego przeanalizuje tempo, tętno i zmienność tętna, aby w czasie rzeczywistym określić przygotowanie wydolnościowe w porównaniu do ogólnego poziomu kondycji. Jest to przybliżona wartość procentowa bieżącego odchylenia od Twojego bazowego szacowanego pułapu tlenowego.

Zakres wartości przygotowania wydolnościowego waha się od -20 do +20. Po pierwszych 6–20 minutach aktywności urządzenie wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że trenujący jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu lub przejazdu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całej aktywności. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu lub przejazdu treningowego.

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

- 1 Dodaj **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzenie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 56](#)).

Do określenia współczynnika FTP zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Podczas jazdy stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna i miernikiem mocy zegarek automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP.

- 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd efektywności.
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić szczegóły podglądu.
- 3 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić szacowane wartości 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 146](#)).

UWAGA: W przypadku otrzymania powiadomienia o nowym wskaźniku można wybrać Akceptuj, aby zapisać nowy wskaźnik FTP lub Odrzuć, aby zachować dotychczasowy wskaźnik FTP.

Przeprowadzanie testu FTP

Przed wykonaniem testu określającego wskaźnik FTP najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzenie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 56](#)).

UWAGA: Test współczynnika FTP to wymagający trening, który zajmuje około 30 minut. Wybierz praktyczną i najbardziej płaską trasę, która umożliwi jazdę przy stałym rosnącym wysiłku, podobnie jak w przypadku próby czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność jazdy na rowerze.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test FTP z instrukcjami**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

- 6 Po ukończeniu testu z pomocą wykonaj ćwiczenia rozluźniające, zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.
Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Akceptuj**, aby zapisać nowy współczynnik FTP.
 - Wybierz **Odrzuć**, aby zachować bieżący współczynnik FTP.

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 38](#)). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Do określenia progu mleczanowego urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, a także szacunkowy pułap tlenowy. Podczas biegu stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna urządzenie automatycznie wykryje Twój próg mleczanowy.

PORADA: Należy wykonać kilka biegów z piersiowym czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy. Jeśli masz problem z oszacowaniem swojego progu mleczanowego, spróbuj ręcznie obniżyć maksymalną wartość tętna.

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz bieganie na powietrzu.

Do ukończenia testu wymagany jest GPS.

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz kolejno **Trening > Test progu mleczanowego z pomocą**.

5 Uruchom stoper i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po rozpoczęciu biegu urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane tętna. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

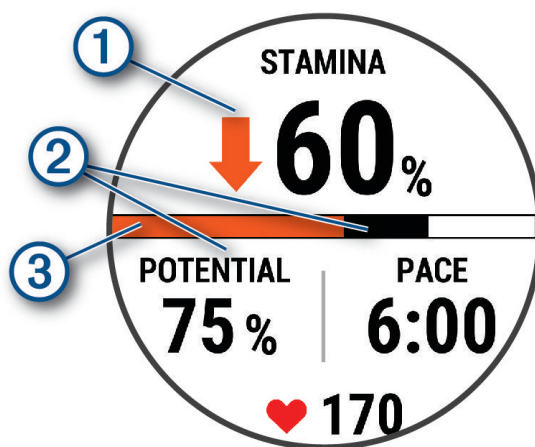
6 Po zakończeniu testu z pomocą zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.

Jeśli jest to Twoja pierwsza szacowana wartość progu mleczanowego, urządzenie poprosi Cię o zaktualizowanie stref tętna na podstawie Twojego tętna progu mleczanowego. Dla każdej dodatkowej szacowanej wartości progu mleczanowego urządzenie poprosi Cię o zaakceptowanie lub odrzucenie wartości.

Sprawdzanie staminy na bieżąco

Zegarek może dostarczyć bieżące dane szacunkowe dotyczące staminy, oparte na danych tętna i szacowanej wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Stamina**.
- 6 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby zmienić położenie ekranu danych (opcjonalnie).
- 7 Naciśnij przycisk **START**, aby edytować pole danych podstawowej staminy (opcjonalnie).
- 8 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).
- 9 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć do ekranu danych.



① Pole danych podstawowej staminy. Pokazuje wartość procentową bieżącej staminy, pozostały dystans lub pozostały czas.

② Potencjalna stamina.

Aktualna wytrzymałość.

- ③
-  Czerwony: stamina się wyczerpuje.
 -  Pomarańczowy: stamina jest na stabilnym poziomie.
 -  Zielony: stamina regeneruje się.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, w ciągu ostatnich 90 dni należy zarejestrować przejazd trwający co najmniej godzinę, korzystając z miernika mocy ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Treningi można tworzyć na swoim koncie Garmin Connect. Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

Z menu aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Krzywa mocy**.

Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonywania aktywności przez dwa tygodnie z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

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



Stan wytrenowania: Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej.

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 (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55*).

HRV: HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni (*Status zmienności tętna, strona 58*).

Duże obciążenie: Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. (*Duże obciążenie, strona 65*).

Charakter obciążenia treningowego: Zegarek analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Zegarek wyświetla rozkład obciążenia treningowego w ciągu ostatnich 4 tygodni (*Charakter obciążenia treningowego, strona 65*).

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku (*Czas odpoczynku, strona 69*).

Poziomy stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, zegarek musi rejestrować przez dwa tygodnie różne aktywności, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Roztrenowanie: Nastąpiła przerwa w rutynie treningowej lub przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle. Roztrenowanie oznacza, że nie jesteś w stanie utrzymać swojego poziomu sprawności fizycznej. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

Wyrównanie: Lżejsze obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację, która ma kluczowe znaczenie podczas długich okresów intensywnego treningu. Możesz wrócić do bardziej wymagającego obciążenia treningowego, gdy uznasz to za stosowane.

Utrzymanie: Aktualne obciążenie treningowe wystarcza do utrzymania obecnego poziomu sprawności fizycznej. Aby zaobserwować poprawę, spróbuj urozmaicić treningi lub zwiększyć liczbę treningów.

Efektywny: Obecne obciążenie treningowe sprawia, że poziom sprawności oraz wydolność zmagają w dobrą stronę. Zaplanuj okresy regeneracji w treningu, aby utrzymać obecny poziom sprawności fizycznej.

Szczytowy: To idealny stan do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

Ponad siły: Obciążenie treningowe jest bardzo duże i przynosi odwrotne skutki od zamierzonych. Organizm potrzebuje odpoczynku. Należy przeznaczyć pewien czas na regenerację przez włączenie lżejszych treningów do harmonogramu.

Bezproduktywne: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Spróbuj skupić się na odpoczynku, odżywianiu i radzeniu sobie ze stresem.

Zmęczenie: Istnieje brak równowagi między regeneracją a obciążeniem treningowym. Jest to normalne zjawisko po ciężkim treningu lub ważnym wydarzeniu. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia.

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziomu sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)). Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączenie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 57](#)).

Aby maksymalnie wykorzystać możliwości funkcji stanu wytrenowania, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek.

- Co najmniej raz w tygodniu biegnij lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 55](#)).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

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.

Charakter obciążenia treningowego

W celu zmaksymalizowania wydajności i poprawy sprawności fizycznej trening powinien zawierać ćwiczenia z trzech kategorii: spokojne aerobowe, intensywne aerobowe oraz beztlenowe. Charakter obciążenia treningowego pokazuje, ile ćwiczeń w Twoim treningu znajduje się w każdej z tych kategorii, a także przedstawia cele treningowe. Charakter obciążenia treningowego wymaga co najmniej 7 dni treningów w celu określenia, czy obciążenie treningowe jest niskie, optymalne czy wysokie. Po 4 tygodniach ćwiczeń szacowane obciążenie treningowe będzie zawierać więcej szczegółów, które mogą pomóc w zrównoważeniu treningów.

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności. Spróbuj wydłużyć czas trwania lub częstotliwość ćwiczeń.

Niedobór spokojnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej spokojnych ćwiczeń aerobowych, aby zapewnić odpowiednią równowagę i regenerację podczas bardziej intensywnych ćwiczeń.

Niedobór intensywnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej intensywnych ćwiczeń aerobowych, aby z czasem poprawić próg mleczanowy oraz pułap tlenowy.

Niedobór ćwiczeń beztlenowych: Spróbuj dodać kilka bardziej intensywnych ćwiczeń beztlenowych, aby z czasem zwiększyć tempo i wydolność beztlenową.

Zrównoważone: Twój trening jest zrównoważony i zapewnia ogólne korzyści dla Twojej kondycji podczas treningu.

Głównie spokojne aerobowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie spokojne ćwiczenia aerobowe. Zapewnia to solidną podstawę i przygotowuje Cię do bardziej intensywnych treningów.

Głównie intensywne aerobowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera głównie intensywne ćwiczenia aerobowe. Aktywności te pomagają poprawić próg mleczanowy, pułap tlenowy i wytrzymałość.

Głównie beztlenowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie ćwiczenia intensywne. Prowadzi to do szybkiego wzrostu sprawności, ale taki trening powinien być zrównoważony spokojnymi ćwiczeniami aerobowymi.

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest wyższe niż optymalne, przez co należy rozważyć skrócenie czasu trwania i częstotliwości ćwiczeń.

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 (*Charakter obciążenia treningowego, strona 65*). 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 s) 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 www.firstbeat.com.

Gotowość do treningu

Gotowość do treningu to wynik i krótka wiadomość, która pomaga określić gotowość do treningu każdego dnia. Wynik jest stale obliczany i aktualizowany w ciągu dnia na podstawie poniższych czynników:

- Wynik snu (ostatnia noc)
- Czas odpoczynku
- Status zmienności tętna
- Duże obciążenie
- Historia snu (ostatnie 3 noce)
- Historia poziomu stresu (ostatnie 3 dni)

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Fioletowy	95–100	Znakomity Najlepszy
 Niebieski	75–94	Bardzo jasne Gotowość na wyzwania
 Zielony	50–74	Umiarkowane Ogólna gotowość
 Pomarańczowy	25–49	Mało jasne Czas zwolnić
 Czerwony	1–24	Słaby Pozwól, aby ciało się zregenerowało



Aby zobaczyć trendy dotyczące gotowości do treningu w dłuższym okresie, przejdź do konta Garmin Connect.

Wynik wytrzymałości

Wynik wytrzymałości ułatwia zrozumienie ogólnej wytrzymałości określonej na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności z odczytem tętna. Możesz przeglądać zalecenia dotyczące poprawy wyniku wytrzymałości oraz najlepsze dyscypliny sportowe, które mogą z czasem przyczynić się do poprawy Twojego wyniku.

Kolorowa strefa	Opis
 Różowy	Elita
 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Ekspert
 Zielony	Dobrze wytrenowany
 Żółty	Wytrenowany
 Pomarańczowy	Średnio zaawansowany
 Czerwony	Rekreacyjny

Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Oceny wyniku wytrzymałości, strona 147*).

Wynik na wzniesieniu

Wynik na wzniesieniu może pomóc w poznaniu obecnej zdolności do biegania pod górę, która jest określana na podstawie historii treningów i szacowanej wartości pułapu tlenowego. Zegarek wykrywa położenie odcinków pod górę o nachyleniu wynoszącym 2% lub więcej podczas biegu na zewnątrz. Wytrzymałość na wzniesieniu, siłę na wzniesieniu i zmiany w wyniku na wzniesieniu w miarę upływu czasu są dostępne do wyświetlenia.

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Różowy	95–100	Elita
 Fioletowy	85–94	Ekspert
 Niebieski	70–84	Wprawny
 Zielony	50–69	Wytrenowany
 Pomarańczowy	25–49	Rywal
 Czerwony	1–24	Rekreacyjny

Wyświetlanie wytrenowania rowerowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie wytrenowania, należy mieć historię treningów z ostatnich 7 dni, dane dotyczące pułapu tlenowego zapisane w profilu użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)) oraz dane krzywej mocy ze sparowanego miernika mocy ([Wyświetlanie krzywej mocy, strona 62](#)).

Wytrenowanie rowerowe to pomiar wydajności w trzech kategoriach: wytrzymałości aerobowej, wydolności tlenowej i wydolności beztlenowej. Wytrenowanie rowerowe uwzględnia bieżący typ kolarza, np. góral. Informacje wprowadzane w profilu użytkownika, takie jak masa ciała, pomagają również określić typ kolarza ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 37](#)).

- 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd wytrenowania rowerowego.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 108](#)).

- 2 Naciśnij przycisk **START**, aby wyświetlić aktualny typ kolarza.

- 3 Naciśnij przycisk **START**, aby wyświetlić szczegółową analizę wytrenowania rowerowego (opcjonalnie).

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 uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 37](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 38](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.

- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni.

UWAGA: Na tarczy zegarka można nacisnąć **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd stanu wytrenowania, a następnie nacisnąć **START**, aby przewinąć pomiary i wyświetlić czas odpoczynku.

Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

PORADA: Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku.

Wstrzymywanie i wznowianie stanu wytrenowania

Jeśli masz kontuzję lub źle się czujesz, możesz wstrzymać stan wytrenowania. Możesz w dalszym ciągu rejestrować aktywności fitness, ale Twój stan wytrenowania, charakter obciążenia treningowego, informacje o regeneracji oraz porady dotyczące treningu są tymczasowo wyłączone.

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 55](#)).

1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Opcje** > **Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności** > **Stan wytrenowania** >  > **Wstrzymaj stan wytrenowania**.

2 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

3 Aby wznowić stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Opcje** > **Wznów stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności** > **Stan wytrenowania** >  > **Wznów stan wytrenowania**.

4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

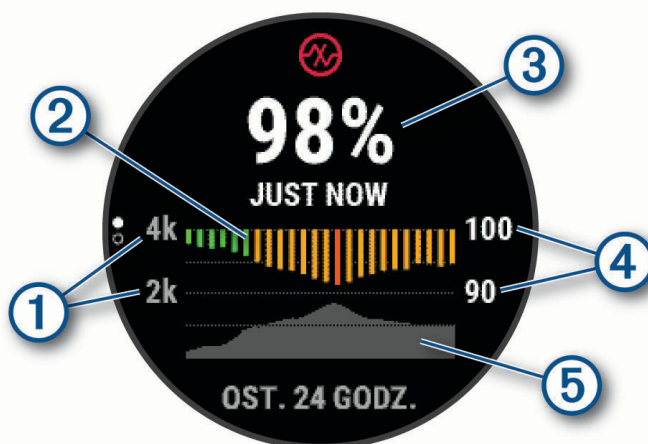
Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak organizm aklimatyzuje się do wysokości w sportach alpinistycznych i ekspedycjach.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru ([Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 71](#)). Można również włączyć całodobowe odczyty ([Włączanie trybu całonocnego, strona 71](#)). Zegarek analizuje natlenienie krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy pozostajesz w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

Na zegarku odczyty pulsoksymetru wyświetlają się jako procent stężenia tlenu we krwi oraz jako odpowiedni kolor na wykresie. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni.

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.



①	Skala wysokości.
②	Wykres odczytów średniego poziomu tlenu we krwi z ostatnich 24 godzin.
③	Ostatni odczyt poziomu tlenu we krwi.
④	Skala procentowa poziomu tlenu we krwi.
⑤	Wykres wysokości z ostatnich 24 godzin.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając podgląd pulsoksymetru. Podgląd wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami cogodzinnych pomiarów z ostatnich 24 godzin oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

UWAGA: Po pierwszym wyświetleniu podglądu pulsoksymetru zegarek musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd pulsoksymetru.
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić podglądów szczegółów.
- 3 Naciśnij **START** i wybierz **Wykonaj odczyt**, aby rozpocząć odczyt pulsoksymetru.
- 4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

UWAGA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.

Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Możesz ustawić ciągłe mierzenie natlenienia krwi podczas snu.

UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- 1 W podglądzie pulsoksymetru naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Opcje pulsoksymetru > Podczas snu**.

Włączanie trybu całonocnego

- 1 W podglądzie pulsoksymetru naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Opcje pulsoksymetru > Cały dzień**.

Urządzenie będzie automatycznie analizowało poziom tlenu we krwi przez cały dzień za każdym razem, gdy nie będziesz się ruszać.

UWAGA: Włączenie trybu całonocnego skraca czas działania baterii.

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

Jeśli dane pulsoksymetru są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Korzystanie z podglądu poziomu stresu

Podgląd poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 108](#)).

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd poziomu stresu.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
PORADA: Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Pomarańczowe paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.
 - Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć aktywność **Oddech**.

Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

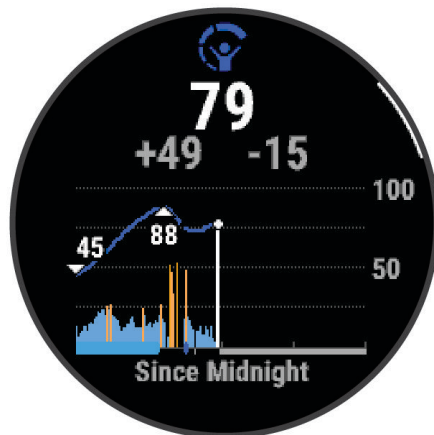
Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 73](#)).

Wyświetlanie podglądów Body Battery

- 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd Body Battery.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 108](#)).

- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić wykres Body Battery oraz poziomy stresu od północy.



Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Pomarańczowe paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.

- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić listę czynników wpływających na poziom Body Battery.

PORADA: Wybierz każdy czynnik, aby wyświetlić więcej szczegółów na jego temat.

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen ładuje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Funkcje telefoniczne

Parowanie telefonu

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w telefonie.

- 1 Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz ✓, gdy pojawi się monit o sparowaniu ze smartfonem.

UWAGA: Jeśli poprzednio proces parowania został pominięty, możesz przytrzymać przycisk a następnie wybrać kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Telefon** > **Paruj telefon**.

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

Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**.

Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadany zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie telefonu, strona 73](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Łączność > Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włączono**.
- 3 Wybierz **Do użytku ogólnego** lub **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz typ powiadomienia.
- 5 Wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku, prywatności i limitu czasu.
- 6 Naciśnij **BACK**.
- 7 Wybierz **Podpis**, aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe.

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 Naciśnij **START**, aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji.
- 5 Naciśnij **BACK**, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Forerunner można zarządzać za pomocą zgodnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie zegarka.
- Jeśli korzystasz z telefonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia**.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Forerunner.

Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem

Zegarek Forerunner można skonfigurować w taki sposób, aby informował użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth.

UWAGA: Alerty połączenia z telefonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Alerty podłączonych urządzeń**.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować zegarek Forerunner, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzał motywacyjne powiadomienia w telefonie. Monity dźwiękowe odtwarzane są na podłączonych słuchawkach Bluetooth, jeśli są dostępne. W innym przypadku monity dźwiękowe będą odtwarzane na telefonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego zegarek lub telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Monity dźwiękowe**.

3 Wybierz opcję:

- Aby odtwarzać monity po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
- Aby dodać do monitów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
- Aby dodać do monitów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
- Aby dodać do monitów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
- Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
- Aby odtwarzać alerty treningowe jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty treningowe**.
- Aby odtwarzać alerty aktywności jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty aktywności** ([Alerty aktywności](#), strona 112).
- Aby usłyszeć dźwięk bezpośrednio przed alarmem dźwiękowym lub monitem, wybierz opcję **Dźwięki**.
- Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.

Funkcje online Bluetooth

Zegarek Forerunner udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego telefonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

- Przesyłanie aktywności
- Pomoc
- Monity dźwiękowe
- Connect IQ
- Znajdź mój telefon
- Znajdź mój zegarek
- GroupTrack
- Wykrywanie zdarzeń
- LiveTrack i Live Event Sharing
- Sterowanie muzyką
- Powiadomienia z telefonu
- Interakcje w serwisach społecznościowych
- Aktualizacje oprogramowania
- Wiadomości od widzów
- Bieżące informacje o pogodzie
- Pobieranie treningów, kursów i danych PacePro

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować urządzenie mobilne sparowane za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujące się w jej zasięgu.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz **Znajdź mój telefon**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Urządzenie mobilne wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Forerunner. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do urządzenia mobilnego.

3 Wybierz **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Funkcje online LTE

To urządzenie Forerunner ma określone funkcje, które wymagają LTE Subscription oraz konfiguracji przez aplikację Garmin Connect. Aby uzyskać informacje na temat abonamentu, odwiedź stronę garmin.com/subscriptions.

Niektóre z wymienionych tutaj funkcji dostępne są poprzez LTE lub technologię Bluetooth (*Funkcje online Bluetooth, strona 75*).

- Assistance Plus
- Pomoc
- Wykrywanie zdarzeń
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Wiadomości od widzów

Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji (*Wyświetlanie podglądów i widżetów, strona 79*). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli podglądów ręcznie (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 108*).

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (Alternatywne strefy czasowe, strona 125).
Aklimatyzacja wysokościowa	Na wysokości powyżej 800 m wyświetla wykres pokazujący wartości z uwzględnieniem wysokości dla Twojego średniego odczytu pulsoksymetru, częstotliwości oddechu i tętna spoczynkowego z ostatnich siedmiu dni.
Wysokościomierz	Informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia.
Barometr	Wyświetla dane ciśnienia otoczenia w zależności od wysokości.
Body Battery	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (Body Battery, strona 72).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Wytrenowanie rowerowe	Wyświetla typ rowerzysty, wytrzymałość aerobową, wydolność tlenową i wydolność beztlenową (Wyświetlanie wytrenowania rowerowego, strona 69).
Wynik wytrzymałości	Wyświetla wynik, wykres i krótki komunikat opisujący ogólną wytrzymałość określoną na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności (Wynik wytrzymałości, strona 68).
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot (Health Snapshot™, strona 6).
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Wynik na wzniesieniu	Wyświetla wynik, wykres, pomiary składowe i krótki komunikat opisujący zdolności do biegania pod górę określoną na podstawie zarejestrowanych biegów (Wynik na wzniesieniu, strona 68).
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (Status zmienności tętna, strona 58).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Sterowanie inReach®	Umożliwia wysyłanie wiadomości z urządzenia inReach (Korzystanie z pilota inReach, strona 107).

Nazwa	Opis
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Światła	Umożliwia sterowanie światłami roweru po sparowaniu światła Varia™ z zegarkiem z serii Forerunner.
Sterowanie muzyką	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz ustawić minutnik drzemki oraz alarm, który Cię obudzi (<i>Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 25</i>).
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko — w zależności od ustawień powiadomień telefonu (<i>Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 74</i>).
Wydajność	Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów (<i>Pomiary efektywności, strona 54</i>).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig wyznaczony przez Ciebie jako wyścig główny w kalendarzu Garmin Connect (<i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 23</i>).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 71</i>). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi z Twojego kalendarza Garmin Connect (<i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 23</i>).
Sterowanie kamerą RCT	Pozwala ręcznie zrobić zdjęcie i nagrać film (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia, strona 106</i>).
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Uśpienie	Wyświetla całkowity czas snu, wynik snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane (<i>Korzystanie z podglądu poziomu stresu, strona 72</i>).
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Temperatura	Wyświetla dane temperatury z wewnętrznego czujnika temperatury.
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia (<i>Gotowość do treningu, strona 67</i>).
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki. (<i>Stan wytrenowania, strona 63</i>).

Nazwa	Opis
Sterowanie VIRB	Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z zegarkiem Forerunner (<i>VIRBPilot</i> , strona 107).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody. Możesz również wyświetlić informacje o bieżących warunkach pogodowych na mapie za pomocą kilku nakładek mapy.
Stan zdrowia kobiet	Wyświetla aktualny cykl lub etap ciąży. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

Wyświetlanie podglądów i widżetów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Zegarek jest wyposażony w kilka fabrycznie załadowanych podglądów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu go z telefonem.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**.

Zegarek będzie przewijać wkoło dostępne podglądy i wyświetlać podsumowanie danych dla każdego z nich.

- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić widżet i więcej informacji.

PORADA: Możesz wybrać **DOWN** aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje.

Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak stoper, lokalizacja podłączonego telefonu i wyłączenie zegarka. Możesz również otworzyć portfel Garmin Pay.

UWAGA: W menu sterowania można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność.

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.



- 2 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć opcje.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących*, strona 79).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wygląd** > **Sterowanie**.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Naciśnij przycisk **DOWN** i wybierz , aby wyświetlić raport zawierający informacje o pogodzie, śnie, stanie nocnej zmienności tętna i inne ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 80](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

UWAGA: Ustawienia te można dostosować w zegarku lub przez konto Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Wygląd > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć poranny raport.
 - Wybierz **Edytuj raport** aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie porannym.
 - Wybierz **Nazwa użytkownika**, aby dostosować wyświetlaną nazwę użytkownika.

Wyświetlanie podglądu pogody

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd pogody.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 108](#)).
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić szczegółowe dane meteorologiczne.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić godzinowe, dzienne i dodatkowe dane meteorologiczne.

Aktualizowanie lokalizacji dla pogody

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd pogody.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Na pierwszym ekranie podglądu naciśnij **START**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj lokalizację**, i wyszukaj ją.
 - Wybierz kolejno **Opcje pogody > Zaktualizuj bieżącą lokalizację > **

PORADA: Poczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 133](#)).

Stan zdrowia kobiet

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać podglądy.

Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

Uruchamianie funkcji sterowania muzyką

W przypadku sterowania muzyką wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby sterować muzyką.

Funkcje Connect IQ

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez Garmin i innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Zegarek można dostosować za pomocą tarcz zegarka, aplikacji na urządzeniu, pól danych i dostawców muzyki.

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

Aplikacje dla urządzenia: Umożliwiają dodanie do zegarka interaktywnych funkcji, takich jak podglądy, nowe typy aktywności na powietrzu i fitness.

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.

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz zegarek 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.

Funkcje online Wi-Fi

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

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie automatycznie pobiera i instaluje najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi i plany treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną bezprzewodowo wysłane do urządzenia.

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express™ w komputerze umożliwia nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Łączność** > **Wi-Fi** > **Moje sieci** > **Szukaj sieci**.
Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

Zegarek połączy się z siecią, a sieć zostanie dodana do listy zapisanych sieci. Zegarek automatycznie ponownie połączy się z tą siecią, jeśli znajdzie się w jej zasięgu.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Wszystkie funkcje bezpieczeństwa i monitorowania należy skonfigurować za pomocą aplikacji Garmin Connect.

Funkcje online LTE dostępne są tylko w przypadku urządzenia LTE Forerunner.

Funkcja Assistance Plus jest dostępna wyłącznie po uzyskaniu LTE Subscription. Funkcja Assistance Plus nie jest dostępna na każdym rynku, na którym sprzedawany jest ten produkt.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Forerunner musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Musisz mieć pakiet transferu danych i znajdować się w obszarze zasięgu sieci, w którym dane są dostępne dla zegarka Forerunner z 4G LTE (wymagane dla Assistance Plus) lub sparowanego telefonu. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

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

Assistance Plus: Jeśli masz aktywny abonament LTE Subscription, znajdujesz się w zasięgu sieci LTE, a funkcja Assistance Plus jest włączona, urządzenie Forerunner może połączyć się z zespołem reagowania Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) po wykryciu zdarzenia lub w razie potrzeby pomocy ratunkowej. Przedstawiciel zespołu Garmin IERCC podejmie próbę skontaktowania się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu; może też poinformować jeden lub więcej z Twoich kontaktów alarmowych.

Pomoc: Jeśli zdarzenie zostanie wykryte lub będziesz potrzebować pomocy, urządzenie Forerunner może wysłać automatycznie wygenerowaną wiadomość z Twoim imieniem, łączem LiveTrack i lokalizacją GPS (jeśli jest dostępna) do kontaktów alarmowych. Funkcja Pomoc nie kontaktuje się z Garmin IERCC ani służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy zegarek Forerunner wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on 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.

Live Event Sharing: Umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android.

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

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.

Wzywanie pomocy

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc lub Assistance Plus, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 82](#)). Musisz mieć pakiet transferu danych i znajdować się w obszarze zasięgu sieci, w którym dane są dostępne dla zegarka Forerunner z 4G LTE (wymagane dla Assistance Plus) lub sparowanego telefonu. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy.
Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.
PORADA: Przed zakończeniem odliczania można nacisnąć i przytrzymać dowolny przycisk, aby anulować tę wiadomość.

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 82](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu Forerunner ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 75](#)).

Włączanie i wyłączanie wykrywania 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 zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 82](#)). Sparowany telefon lub Forerunner z 4G LTE musi być wyposażony w pakiet transferu danych i 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 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bezpiecz. i śledz.** > **Wykryw. zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Forerunner wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową. Jeśli korzystasz z LTE Subscription, możesz używać funkcji wykrywania zdarzeń bez potrzeby korzystania z telefonu.

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 będą dostępne, gdy podłączysz urządzenie Forerunner do aplikacji Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth lub gdy będzie dostępna aktywna LTE Subscription.

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect, wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Udostępnianie wydarzeń na żywo**.

Możesz dostosować opcje i elementy wyzwalające wysyłanie wiadomości.

- 2 Wyjdź na zewnątrz i wybierz aktywność GPS na urządzeniu Forerunner.
- 3 Wybierz kolejno **⋮ > Udostępnianie wydarzeń na żywo > Udostępnianie**.
Udostępnianie zdarzeń na żywo zostanie włączone na 24 godziny.
- 4 Wybierz **Odbiorcy**, aby dodać osoby z listy kontaktów.

Wiadomości od widzów

UWAGA: Wiadomości od widzów są dostępne, gdy zegarek Forerunner ma aktywną LTE Subscription lub gdy sparowany telefon ma plan taryfowy z usługami transmisji danych i znajduje się w obszarze zasięgu sieci, w którym dostępne są dane.

Wiadomości od widzów to funkcja pozwalająca osobom obserwującym Ciebie na LiveTrack na wysyłanie do Ciebie wiadomości dźwiękowych i tekstowych podczas biegania. Funkcję tę możesz ustawić w ustawieniach LiveTrack aplikacji Garmin Connect. Aby otrzymywać wiadomości dźwiękowe, musisz podłączyć do zegarka słuchawki Bluetooth.

Blokowanie wiadomości od widzów

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

PORADA: Jeśli aktywność została już rozpoczęta, możesz zablokować wiadomości od widzów z poziomu wiadomości przychodzącej (**START > Wyłącz**).

- 1 Wyjdź na zewnątrz i wybierz aktywność na urządzeniu Forerunner.
- 2 Wybierz kolejno **≡ > LiveTrack > Wiadomości od widzów**.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Zanim będzie można rozpocząć sesję GroupTrack, należy sparować posiadany zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie telefonu, strona 73](#)).

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

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w zegarku Forerunner. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, są widoczni na mapie. W tych innych urządzeniach może nie być możliwości wyświetlania rowerzystów GroupTrack na mapie.

- 1 W zegarku przytrzymaj **≡** i wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpiecz. i śledz. > LiveTrack > GroupTrack > Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 2 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > ⋮ > Ustawienia > GroupTrack**.
- 3 Wybierz **Wszyscy znajomi** lub **Tylko na zaproszenie**, a następnie wybierz znajomych.
- 4 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 5 Rozpocznij aktywność na powietrzu w zegarku.
- 6 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

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

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Znajomi**, aby zaktualizować listę znajomych 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 swoje połączenia (*Dodawanie punktu do aktywności, strona 112*).

Muzyka

UWAGA: W zegarku Forerunner dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.

- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Zegarek Forerunner umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth.

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać osobiste utwory do zegarka, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express).

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka Forerunner z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple® aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście Forerunner wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim zegarku.

Niektóre opcje zewnętrznych dostawców muzyki są już zainstalowane w Twoim zegarku. Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na telefon (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Wybierz źródło muzyki.

UWAGA: Aby wybrać innego dostawcę, przytrzymaj  wybierz Źródła muzyki i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 81](#)).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz dostawcę połączanego z siecią.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk **BACK**, aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.

Odłączanie od dostawcy zewnętrznego

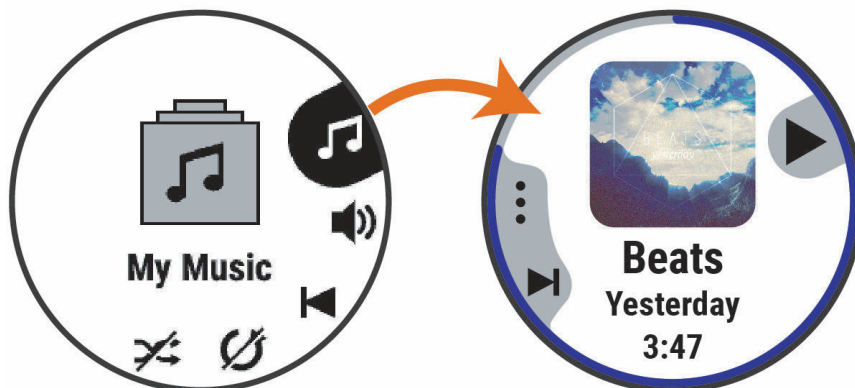
- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz **Muzyka**.
- 4 Wybierz zainstalowanego dostawcę zewnętrznego i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby odłączyć dostawcę zewnętrznego od zegarka.

Słuchanie muzyki

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 88](#)).
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Źródła muzyki**, a następnie jedną z opcji:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 85](#)).
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Steruj telefon..**
 - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę odtwarzania.
- 5 Wybierz .

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

UWAGA: Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.



⋮	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
🎵	Wybierz, aby przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
🔊	Wybierz, aby dostosować głośność.
▶	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
▶	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
◀	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
↺	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
↻	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu

- 1 Na telefonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 W zegarku Forerunner przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 3 Wybierz kolejno **Źródła muzyki** > **Steruj telefon..**

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj 
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Słuchawki** > **Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w sklepach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie garmin.com/garminpay/banks.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w sklepach objętych programem.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Portfel**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

UWAGA: Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect.

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, wybierz **DOWN**, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).

- 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.
Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.

- 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

PORADA: Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

UWAGA: W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Forerunner, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz .

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka Forerunner, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Zmień hasło**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Forerunner trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika.

UWAGA: Gdy pamięć urządzenia zappełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w zegarku.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Podglądy, strona 76](#)).

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz **Historia**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Wsz. stat.**.
- Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Efekt treningu** ([Informacje o funkcji Training Effect, strona 66](#)).
- Aby wyświetlić swój czas w każdej strefie tętna, wybierz opcję **Tętno**.
- Aby wyświetlić swój czas w każdej strefie mocy, wybierz **Moc biegowa** lub **Moc**.
- Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
- Aby wybrać zjazd na nartach lub snowboardzie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym zjeździe, wybierz opcję **Zjazdy**.
- Aby wybrać serię ćwiczeń i wyświetlić dodatkowe informacje o każdej serii, wybierz **Serie**.
- Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
- Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
- Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usunąć**.

Historia funkcji Multisport

Urządzenie przechowuje zbiorcze podsumowania dla funkcji Multisport, włącznie z danymi dotyczącymi całkowitego dystansu, czasu, kalorii oraz opcjonalnych danych o akcesoriach. Urządzenie rozdziela również dane aktywności dla każdej dyscypliny sportu i dane przejścia pomiędzy nimi, co umożliwia porównywanie podobnych aktywności i analizowanie czasów przejść. Historia przejść obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz **Historia**.

3 Wybierz **Ten tydzień** lub **Poprzednie tygodnie**.

4 Wybierz aktywność.

5 Wybierz **START**, a następnie **Tętno**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przepłynięcie.

UWAGA: W przypadku jazdy rowerem osobiste rekordy obejmują także najwyższy wznios i najlepszą moc (wymaga miernika mocy).

Wyświetlanie osobistych rekordów

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Historia** > **Rekordy**.

3 Wybierz dyscyplinę sportu.

4 Wybierz rekord.

5 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w zegarku.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Usuwanie historii

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Usuń wszystkie aktywności**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
 - Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

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 przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie garmin.com/connectapp lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w zegarku można przesłać ją do konta Garmin Connect i przechowywać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, dynamikę biegu, 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.

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

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

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia zegarka i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek 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 zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 85*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę www.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.

Zarządzanie danymi

UWAGA: To urządzenie nie jest zgodne z systemami operacyjnymi Windows 95, 98, Me, Windows NT oraz Mac OS 10.3 i wcześniejszymi.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

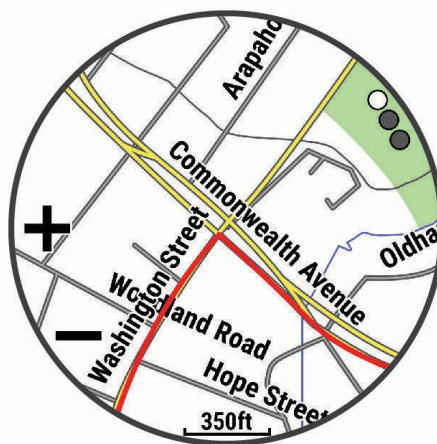
Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 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. Do usunięcia plików muzycznych z urządzenia należy użyć aplikacji Garmin Express.

Nawigacja

Za pomocą funkcji nawigacji GPS w urządzeniu można wyświetlić ścieżkę na mapie, zapisać lokalizację oraz wyszukać drogę do domu.



Kursy

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

Podążanie kursem w urządzeniu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz **Zacznij kurs**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 7 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Tworzenie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans i kierunek nawigacji.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kurs trasy powrotnej**.
- 5 Wpisz całkowity dystans kursu.
- 6 Wybierz kierunek.
Urządzenie utworzy maksymalnie trzy kursy. Możesz nacisnąć przycisk **DOWN**, aby wyświetlić kursy.
- 7 Naciśnij przycisk **START**, aby wybrać kurs.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Rozpocznij**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić listę zakrętów podczas kursu, wybierz **Krok po kroku**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby zapisać kurs, wybierz **Zapisz**.
 - Aby wyświetlić listę wzniosów podczas kursu, wybierz **Zobacz wzniesienia**.

Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 92](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

UWAGA: Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 94](#)).

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 94](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie szczegółów kursu

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić informacje o nim.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby wybrać pole golfowe.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
 - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro**.
 - Aby utworzyć lub wyświetlić analizę wysiłku dla danego kursu, wybierz **Przewodnik mocy**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
 - Aby wyświetlić listę wniosków na kursie, wybierz **Zobacz wzniesienia**.
 - Aby usunąć kurs, wybierz **Usuń**.

Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.

UWAGA: Istnieje możliwość dodawania opcji do menu sterowania.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Edytowanie zapisanych pozycji

Można usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Nawiguj > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz zapisaną pozycję.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

Odwzorowanie punktu

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z aktualnej pozycji do nowej.

- 1 W razie potrzeby wybierz kolejno **START > Dodaj > Odwz. punkt**, aby dodać aplikację odwzorowującą punkty trasy do listy aplikacji.
- 2 Wybierz **Tak**, aby dodać aplikację do listy ulubionych.
- 3 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Odwz. punkt**.
- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
- 5 Wybierz **START**.
- 6 Wybierz **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
- 7 Wybierz **UP**, aby wprowadzić odległość.
- 8 Wybierz **START**, aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Nawigacja**.
- 5 Wybierz kategorię.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 7 Wybierz **Nawiguj do**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu szczególnego

Jeśli dane mapy zainstalowane w zegarku zawierają punkty szczególne, można do nich nawigować.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Punkty szczególne**, a następnie wybierz kategorię.
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 5 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby przeprowadzić wyszukiwanie w pobliżu innej pozycji, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać punkt szczególny według nazwy, wybierz **Szukaj wg liter** i wpisz nazwę.
 - Aby wyszukać pobliskie punkty szczególne, wybierz opcję **W okolicy** ([Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy, strona 99](#))
- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz **Rozpocznj**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Punkty szczególne

Punkt szczególny to miejsce, które może okazać się przydatne lub interesujące. Punkty szczególne są uporządkowane według kategorii i mogą obejmować popularne cele podróży, takie jak stacje benzynowe, restauracje, hotele czy miejsca rozrywki.

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

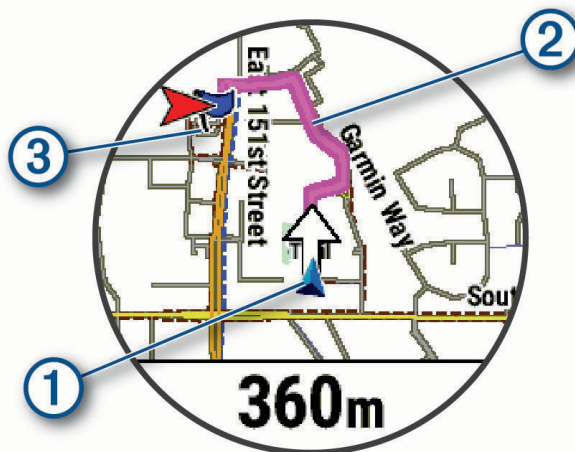
Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Nawiguj > Celuj i idź**.
- 2 Skieruj górną część zegarka na obiekt i wybierz **START**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 3 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas aktywności naciśnij **STOP**.
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Jeśli nie masz obsługiwanej mapy lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej.
 - Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności, korzystając ze szczegółowych wskazówek.



Aktualna pozycja ①, ślad, po którym ma odbywać się podróż ②, oraz miejsce docelowe ③ zostaną wyświetlone na mapie.

Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Wybierz kolejno **START > Nawiguj > Aktywności**.
- 2 Wybierz ostatnio zapisaną aktywność.
- 3 Wybierz **Wróć do startu**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Trasa**.
- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić kompas (opcjonalnie).
Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **III**.
- 2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

Mapa

📍 przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy ([Przesuwanie i powiększanie mapy](#), strona 99)
- Ustawienia mapy ([Ustawienia mapy](#), strona 100)

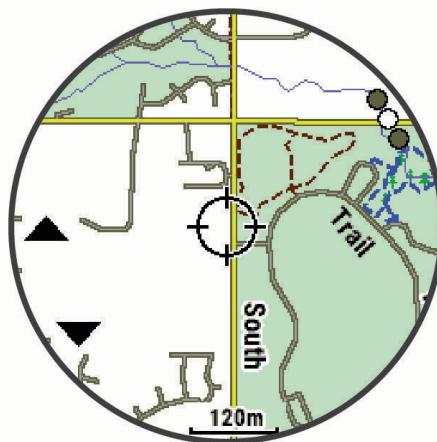
Wyświetlanie mapy

- 1 Rozpocznij aktywność na powietrzu.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać ekran mapy.
- 3 Wybierz **≡** a następnie jedną z opcji:
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, wybierz **Przes./powiększ**.
PORADA: Możesz wybrać **START**, aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem. Możesz przytrzymać **START**, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.
 - Aby wyświetlić pobliskie punkty szczególne i punkty trasy, wybierz **W okolicy**.

Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

- 1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj **≡**.
- 2 Wybierz **Przes./powiększ**.
Na mapie pojawią się elementy sterujące i celownik.



- 3 Przesuń mapę i dostosuj jej powiększenie, aby pozycja znalazła się w celowniku.
- 4 Przytrzymaj **START**, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.
- 5 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznj**.
 - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Nawigowanie przy użyciu funkcji **W okolicy**

Można korzystać z funkcji „W okolicy” do nawigowania do pobliskich punktów szczególnych i punktów trasy.

UWAGA: Dane mapy zainstalowane w urządzeniu muszą zawierać punkty szczególne, aby można było do nich nawigować.

- 1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **W okolicy**.
Na mapie wyświetlone zostaną ikony wskazujące punkty szczególne i punkty trasy.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby podświetlić obszar mapy.
- 4 Wybierz **STOP**.
Wyświetlona zostanie lista punktów szczególnych i punktów trasy z podświetlonej części mapy.
- 5 Wybierz pozycję.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznj**.
 - Aby wyświetlić wybraną pozycję na mapie, wybierz **Mapa**.
 - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas nawigacji wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Przes./powiększ**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, wybierz **START**.
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
 - Aby wyjść, wybierz **BACK**.

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

UWAGA: W razie potrzeby, zamiast korzystać z ustawień systemowych, ustawienia mapy można dostosować do określonych aktywności ([Ustawienia mapy aktywności, strona 113](#)).

Przytrzymaj  i wybierz **Mapa**.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

Auto. przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

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

Wykres śladu: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie dziennika podróży (przebytej drogi) w postaci kolorowej linii na mapie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Cieniowany relief: Pokazuje lub ukrywa cieniowanie reliefowe dla trójwymiarowego widoku mapy topograficznej.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim.

Rysuj segmenty: Pokazuje bądź ukrywa segmenty wyświetlane jako kolorowe linie na mapie.

Rysuj poziomice: Pokazuje bądź ukrywa poziomice na mapie.

Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza, strona 119](#)). Możesz nacisnąć przycisk **START** w podglądzie wysokościomierza lub barometru, aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru.

Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 118](#)).

Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

Dostosowywanie ekranów danych nawigacji

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Nawigacja** > **Ekran** **danych**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Mapa** > **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
 - Wybierz kolejno **Mapa** > **Pole danych**, aby włączyć lub wyłączyć pole danych pokazujące informacje o trasie na mapie.
 - Wybierz funkcję **Przed tobą**, aby włączyć lub wyłączyć informacje o zbliżających się punktach kursu.
 - Wybierz **Kompas**, aby włączyć lub wyłączyć kompas.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
 - Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.

Wstawienia wskaźnika kierunku

Możesz ustawić wskaźnik kierunku, aby wyświetlał się na stronach danych podczas nawigowania. Wskaźnik ten wskazuje kierunek do celu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Nawigacja** > **Wskaźnik kursu**.

Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
 - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
 - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Zejsście z kursu**.
 - Aby włączyć szczegółowe komunikaty nawigacyjne, wybierz **Monity zwrotów**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz .

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 111*). Jeśli do zegarka 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
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach CT10, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
e-rower	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka Forerunner na zgodnym liczniku rowerowym Edge.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM-Pro lub HRM-Dual™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu (Dynamika biegu, strona 50) (Moc biegowa, strona 47).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Możesz użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka Forerunner (Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 88).
inReach	Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Forerunner (Korzystanie z pilota inReach, strona 107).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną.
Natlenienie mięśni	Czujnik natlenienia mięśni umożliwia przeglądanie danych dotyczących stężenia hemoglobiny i poziomu natlenienia mięśni podczas treningu.
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na zegarku. Można dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (Ustawianie stref mocy, strona 39) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (Ustawianie alertu, strona 113).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysłać 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 106).
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku (Dynamika biegu, strona 50).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W urządzeniu Forerunner 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 urządzeniu Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Inteligentny trenażer	Zegarka można używać wraz z wewnętrznym trenażerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu (Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 9).
Prędkość/rytm	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (Rozmiar i obwód kół, strona 148).

Typ czujnika	Opis
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.
Pilot VIRB	Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą zegarka (VIRBPilot , strona 107).

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączony był czujnik tętna, jest on już sparowany z urządzeniem.

- 1 Załóż czujnik tętna, aby go sparować ([Zakładanie czujnika tętna](#), strona 49, [Zakładanie czujnika tętna](#), strona 46).

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

- 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 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

- 3 Przytrzymaj .

- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych.

Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przysyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 104).

Biegając wewnątrz pomieszczeń z czujnikiem na nogę, można rejestrować tempo, dystans i rytm. Biegając z czujnikiem na nogę na wolnym powietrzu, można rejestrować dane dotyczące rytmu wraz z tempem i dystansem według wskazań GPS.

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
- 3 Idź pobić.

Kalibracja czujnika na nogę

Czujnik na nogę ma funkcję samokalibracji. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.

- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.

Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji może być już Tobie znany.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz kolejno **Kalibracja kalibracji** > **Ustaw wartość**.
- 5 Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Możesz ustawić urządzenie tak, aby obliczało prędkość i dystans na podstawie wskazań czujnika na nogę, a nie danych GPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
 - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przesyłać dane do posiadanego zegarka.

- Sparuj czujnik z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 148](#)).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę buy.garmin.com, aby zapoznać się z listą mierników mocy zgodnych z posiadanym urządzeniem Forerunner (np. Rally i Vector).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([Ustawianie stref mocy, strona 39](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertu, strona 113](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)).

Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek biegów, takich jak manetki Shimano Di2, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)). W urządzeniu Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Świadomość sytuacyjna

⚠ OSTRZEŻENIE

Urządzenie Varia 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.

Urządzenia Forerunner można używać razem ze światłami rowerowymi i radarem wstecznym Varia ([Czujniki bezprzewodowe, strona 102](#)). Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

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, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

1 Dodaj widżet **KAMERA RCT** do swojego zegarka ([Podglądy, strona 76](#)).

2 Z widżetu **KAMERA RCT** wybierz opcję:

- Wybierz , aby wyświetlić ustawienia kamery.
- Wybierz , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

tempe

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować zegarek tempe z posiadanym urządzeniem.

inReachPilot

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

Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach musisz dodać podgląd inReach do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 108](#)).

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
- 2 Na tarczy zegarka Forerunner naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd inReach.
- 3 Naciśnij **START**, aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.
- 4 Naciśnij **START**, aby sparować komunikator satelitarny inReach.
- 5 Wybierz **START**, a następnie wybierz opcję.
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.
UWAGA: Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyśl. zapam. wiad.**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.

VIRBPilot

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).
Podgląd VIRB zostanie automatycznie dodany do pętli podglądów.
- 3 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
 - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
 - Aby zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
 - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
 - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
 - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
 - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.
 - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104*).
Gdy kamera jest sparowana, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aktywności.
- 3 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Naciśnij i przytrzymaj .
- 6 Wybierz **Pilot VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Wł./zatrz.stoper..**
UWAGA: Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
 - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Ręcznie**.
 - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
 - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
 - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
 - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
 - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
 - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.

Dostosowywanie urządzenia

Konfiguracja pętli podglądów

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wygląd > Podglądy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz podgląd i naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
 - Wybierz podgląd i wybierz , aby usunąć go z listy podglądów.
 - Wybierz **Dodaj** i wybierz podgląd, aby dodać go do listy podglądów.**PORADA:** Możesz wybrać **Utwórz folder**, aby utworzyć folder, który będzie zawierać wiele podglądów (*Tworzenie folderów podglądów, strona 109*).

Tworzenie folderów podglądów

Pętlę podglądów można dostosować w taki sposób, aby utworzyć foldery powiązanych podglądów.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Wygląd > Podglądy > Dodaj > Utwórz folder**.
- 3 Wybierz podglądy, które mają być zawarte w folderze, a następnie wybierz **Gotowe**.
UWAGA: Jeśli podglądy już znajdują się w pętli podglądów, możesz je przenieść lub skopiować do folderu.
- 4 Wybierz lub podaj nazwę dla folderu.
- 5 Wybierz ikonę dla folderu.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby edytować folder, przewiń do folderu w pętli podglądów i przytrzymaj .
 - Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz **Edytuj** ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 108](#)).

Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.
 - Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej aktywności lub utworzyć własne aktywności.

Ustawienia aktywności i aplikacji

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aplikacji do śledzenia aktywności do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować strony danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

Przytrzymaj , wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

Dystans 3D: Oblicza przebyty dystans na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentu dla każdej aktywności, co ułatwia sprawdzenie, która aktywność jest aktywna.

Dodaj aktywność: Umożliwia dostosowanie aktywności wielodyscyplinowej.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności ([Alerty aktywności, strona 112](#)).

Automatyczna wspinaczka: Powoduje, że zegarek automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza ([Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki, strona 115](#)).

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości. Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

Auto Pause: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Pause, która pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia zegarkowi automatyczne tworzenie interwału odpoczynku w przypadku braku ruchu ([Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek, strona 15](#)).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przewijanie wszystkich ekranów danych aktywności, gdy stoper aktywności jest włączony.

Automatyczna seria: Włącza automatyczne rozpoczynanie i zatrzymywanie serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

- Autostart:** Umożliwia ustawienie zegarka, tak aby automatycznie rozpoczynał aktywność motocross lub BMX, gdy wykryje ruch.
- Kolor tła:** Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.
- Transmituj tętno:** Włącza automatyczne przesyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności (*Przesyłanie danych tętna podczas aktywności, strona 42*).
- ClimbPro:** Wyświetla ekrany planowania i monitorowania wspinaczki podczas nawigacji (*Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 115*).
- Start odliczania:** Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.
- Ekran danych:** Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 111*).
- Odległość dla drivera:** Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje podczas uderzenia.
- Edytuj ciężar:** Umożliwia dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności cardio.
- Dystans dla golfa:** Ustawia jednostkę pomiaru odległości używaną podczas gry w golfa.
- System ocen:** Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności aktywności wspinaczki.
- Wynik handicapu:** Włącza handicap punktowania podczas gry w golfa. Opcja Handicap lokalny pozwala podać liczbę uderzeń, która ma zostać usunięta z wyniku końcowego. Opcja HCP/Slope pozwala podać handicap i współczynnik SR kursu, aby zegarek mógł obliczyć handicap kursu. Po włączeniu obu opcji punktacji handicapu można dostosować wartość handicapu.
- Numer toru:** Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.
- Przycisk Lap:** Włącza lub wyłącza przycisk  do rejestrowania okrążeń lub odpoczynku podczas aktywności.
- Zablokuj przyciski:** Pozwala zablokować przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.
- Mapa:** Pozwala określić preferencje wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności (*Ustawienia mapy aktywności, strona 113*).
- Metronom:** Emituje dźwięki lub wibracje z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie. Można ustawić liczbę uderzeń na minutę (uderzenia/min) rytmu, który chcesz utrzymać, częstotliwość uderzeń i ustawienia dźwięku.
- Śledzenie trybów:** Włącza i wyłącza automatyczne śledzenie trybów podjazdów lub zjazdów dla aktywności narciarstwa i snowboardingu przełajowego.
- Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.
- Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględnia wartości zerowe dla danych z rowerowego miernika mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.
- Czas do oszczędzania energii:** Ustawia limit czasu oszczędzania energii określający, jak długo zegarek pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji Normalny powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji Przedłużony powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.
- Rejestruj aktywność:** Umożliwia rejestrowanie aktywności golfowych w pliku FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań serwisu Garmin Connect.
- Zapisz temperaturę:** Rejestruje temperaturę otoczenia wokół zegarka podczas określonych czynności.
- Rejestruj pułap tlenowy:** Umożliwia rejestrowanie pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.
- Zmień nazwę:** Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.
- Liczenie powtórzeń:** Włącza lub wyłącza liczenie powtórzeń podczas treningu. Opcja Tylko ćwiczenia włącza liczenie powtórzeń tylko podczas treningów z instruktorem.
- Powtór:** Włącza opcję Powtór dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.
- Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Statystyki trasy: Umożliwia śledzenie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

Trasowanie: Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności ([Ustawienia wyznaczania trasy, strona 113](#)).

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień ([Ustawienia mocy biegowej, strona 47](#)).

Zjazdy: Ustawia preferencje dla tras narciarskich lub snowboardowych. Można włączyć funkcję Autouruchamianie w celu automatycznego wykrywania biegu przy użyciu wbudowanego akcelerometru. Można również włączyć ustawienia Przycisk Lap i Alert okrążenia.

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Zmiana ustawień satelitów, strona 117](#)).

Punktacja: Automatycznie włącza i wyłącza czujnik po rozpoczęciu marszu lub biegu. Wybranie opcji Zawsze pytaj spowoduje wyświetlenie monitu za każdym razem po rozpoczęciu rundy.

Metoda punktacji: Umożliwia ustawienie punktacji Stroke play lub Stableford podczas gry w golfa.

Alerty segmentu: Włącza komunikaty ostrzegające o zbliżaniu się do segmentów ([Segmenty, strona 35](#)).

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 6](#)).

Śledzenie statystyk: Umożliwia śledzenie statystyk podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk, strona 21](#)).

Wykrywanie ruchów: Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Alerty wibracyjne: Włącza alerty informujące, kiedy wziąć wdech, a kiedy wydech podczas ćwiczeń oddechowych.

Filmy instruktażowe: Umożliwia włączenie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

1 Naciśnij i przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Ekran danych**.

6 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
- Wybierz **Pola danych** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.

PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do ([Pola danych, strona 137](#)). Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.

- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.

8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.

Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Alerty aktywności

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.

Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić zegarek tak, aby informował użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 37 i Obliczanie strefy tętna, strona 39 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 8 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 9 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat. W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

Ustawienia mapy aktywności

Można dostosować wygląd ekranu danych mapy dla każdej aktywności.

Przytrzymaj , wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz ustawienia aktywności i **Mapa**.

Konfiguruj mapy: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie danych na zainstalowanych mapach.

Użyj ustawień systemu: Umożliwia korzystanie z preferencji w ustawieniach systemu map ([Ustawienia mapy](#), strona 100). Gdy to ustawienie jest wyłączone, można dostosować ustawienia mapy dla danej aktywności.

Ustawienia wyznaczania trasy

Można zmienić ustawienia wyznaczania tras, aby dostosować sposób obliczania tras przez zegarek.

UWAGA: Nie wszystkie ustawienia są dostępne we wszystkich typach aktywności.

Przytrzymaj , wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Trasowanie**.

Aktywność: Ustawianie aktywności dla wyznaczanej trasy. Zegarek oblicza optymalną trasę dla wykonywanej aktywności.

Wyzn. tras wg popularn.: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne biegi i przejazdy z Garmin Connect.

Kursy: Ustawia sposób nawigowania po kursach przy użyciu zegarka. Opcja Podążaj kursem umożliwia dokładną nawigację po wyświetlanym kursie bez przeliczania trasy. Opcja Użyj mapy pozwala nawigować po kursie za pomocą map z funkcją wyznaczania tras oraz przeliczyć trasę w przypadku zboczenia z kursu.

Metoda obliczeń: Pozwala ustawić sposób obliczania trasy, aby zminimalizować czas, dystans lub wznios na trasie.

Unikane: Pozwala ustawić typy dróg lub środków transportu, które będą unikane na trasach.

Typ: Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego podczas wyznaczania tras bezpośrednich.

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Auto Lap**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
 - Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 121*).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 111*).

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

Możesz dostosować jedno lub dwa pola danych wyświetlane w komunikacie alertu okrążenia.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 7 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Włączanie funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Auto Pause**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Umożliwia wyświetlenie szczegółów dotyczących wzniesienia, takich jak nachylenie, dystans i wzrost wysokości, przed wyruszeniem w trasę lub na bieżąco w trakcie jej pokonywania. Kategorie podjazdów rowerowych, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **ClimbPro** > **Stan** > **Podczas nawigacji**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pole danych**, aby dostosować pole danych wyświetlane na ekranie ClimbPro.
 - Wybierz **Alert**, aby ustawić alerty na początku wzniesienia lub w pewnej odległości przed nim.
 - Wybierz **Spadki**, aby włączyć lub wyłączyć wyświetlanie spadków podczas biegania.
 - Wybierz **Wykryw. podjazdu**, aby wybrać typy podjazdów wykrytych podczas aktywności rowerowej.
- 7 Zapoznaj się z informacjami o podjazdach i szczegółach pola golfowego ([Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 95](#)).
- 8 Rozpocznij poruszanie się po zapisanym polu ([Podróżowanie do celu, strona 96](#)).

Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich aktywności, jak wspinaczka, piesze wędrówki, bieg czy jazda na rowerze.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka** > **Stan**.
- 6 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
 - Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
 - Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
 - Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
 - Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

UWAGA: Opcja Bieżący ekran pozwala na automatyczne przełączenie na ostatni przeglądany ekran przed rozpoczęciem automatycznej wspinaczki.

Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania (*Ocenianie aktywności, strona 6*). Możesz zobaczyć informacje na temat swoich ocen na koncie Garmin Connect.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Samoocena**.

6 Wybierz opcję:

- Aby dokonywać oceny wyłącznie po usystematyzowanym treningu lub interwale, wybierz **Tylko ćwiczenia**.
- Aby dokonywać oceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Prędkość 3D i dystans

Ustawienie prędkości 3D i odległości pozwala obliczyć prędkość lub odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie. Jest ono przydatne podczas takich aktywności, jak zjazd na nartach, wspinaczka, nawigacja, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Autoprzewijanie**.

6 Wybierz prędkość wyświetlania.

Zmiana ustawień satelitów

Więcej informacji na temat systemów satelitarnych można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Satelite**.
- 6 Wybierz opcję:

UWAGA: Ustawienia te nie są dostępne dla wszystkich aktywności.

- Wybierz **Wyłączono**, aby wyłączyć systemy satelitarne dla danej aktywności.
- Wybierz **Użyj domyślnego**, aby skorzystać z domyślnego ustawienia systemu dla satelitów (*Ustawienia systemowe, strona 121*).
- Wybierz **Tylko GPS**, aby włączyć system GPS.
- Wybierz **GPS + GLONASS** (rosyjski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz **GPS + GALILEO** (europejski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz **UltraTrac**, aby włączyć rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 117*).

UWAGA: Użycie GPS wraz z innym satelitą może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

UltraTrac

Funkcja UltraTrac to ustawienie GPS, które umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.

Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do oszczędzania energii**, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.

Normalny: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 5 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy.

Przedłużony: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 25 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Usuwanie aktywności lub aplikacji

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć aktywność z listy ulubionych, wybierz **Usuń z Ulubionych**.
 - Aby usunąć aktywność z listy aplikacji, wybierz **Usuń z listy**.

Ustawienia GroupTrack

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Bezpiecz. i śledz.** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.

Widoczna dla: Pozwala wybrać, kto może zobaczyć Twoją sesję GroupTrack.

Pokaż na mapie: Pozwala wyświetlić znajomych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Typy aktywności: Umożliwia wybór typów aktywności wyświetlanych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

Dostosowywanie tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 81](#)).

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby przewinąć dostępne fabrycznie załadowane analogowe tarcze zegarka.
- 5 Wybierz kolejno **START** > **Zastosuj**, aby aktywować fabrycznie załadowaną tarczę zegarka lub zainstalowaną tarczę zegarka .Connect IQ
- 6 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dostosuj**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wybierz**.
 - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
 - Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
 - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.
 - Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
 - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
 - Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
 - Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.

Ustawienia czujników

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 119](#)).

Wyświetlanie: Ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w stopniach lub miliradianach.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 119](#)).

Tryb: Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał tylko danych z elektronicznego czujnika (Włączono), sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS (Wyłączono).

Ręczna 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 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj > Start**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Odniesienie północne**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
- Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
- Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
- Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownika**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

Automatyczna kalibracja: Umożliwia samoczynną kalibrację wysokościomierza po każdym połączeniu z systemem satelitarnym.

Tryb czujnika: Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek został już fabrycznie skalibrowany i kalibracji tej używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

3 Wybierz opcję:

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

Ustawienia barometru

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

Wykres: Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widżecie barometru.

Ost.przed burzą: Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

Ciśnienie: Określa sposób wyświetlania danych dotyczących ciśnienia.

Kalibrowanie barometru

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować barometr.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wprowadzić bieżącą wysokość i ciśnienie dla poziomu morza (opcjonalnie), wybierz **Wpisz ręcznie**.
- Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.
- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero[®]

Aby umożliwić dostosowanie pozycji lasera, należy sparować zgodne urządzenie Xero ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 104](#)).

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Pozycje XERO > Rozmieszczenie laserów**.

Podczas aktywności: Umożliwia wyświetlanie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo ze zgodnego, sparowanego urządzenia Xero w trakcie aktywności.

Tryb udostępniania: Umożliwia publiczne udostępnianie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo lub ich prywatną transmisję.

Ustawienia menedżera zasilania

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Umożliwia dostosowanie ustawień systemowych w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka ([Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 121](#)).

Procent baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

Czas pracy baterii: Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących ([Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 79](#)).

- 1 Przytrzymaj 
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **Zarządzanie zasilaniem** > **Oszczędzanie baterii**.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.
- 4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.
 - Wybierz **Muzyka**, aby wyłączyć funkcję słuchania muzyki na zegarku.
 - Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany telefon.
 - Wybierz **Wi-Fi**, aby rozłączyć się z siecią Wi-Fi.
 - Wybierz **LTE**, aby wyłączyć usługi korzystające z LTE.
 - Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
 - Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
 - Wybierz **Podświetlenie**, aby wyłączyć automatyczne podświetlenie.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj przycisk  i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System**.

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Czas: Dostosowuje ustawienia czasu ([Ustawienia czasu, strona 122](#)).

Wyświetlanie: Dostosowuje ustawienia ekranu ([Zmiana ustawień ekranu, strona 122](#)).

Satelity: Umożliwia ustawianie domyślnego systemu satelitarnego używanego podczas aktywności. W razie potrzeby można dostosować ustawienia satelity dla każdej aktywności ([Zmiana ustawień satelitów, strona 117](#)).

Dźwięk i wibracje: Umożliwia ustawienie dźwięków zegarka, takich jak dźwięki przycisków, alerty oraz wibracje.

Tryb snu: Umożliwia ustawienie godzin snu i preferencji trybu uśpienia ([Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 25](#)).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać. Możesz edytować swoje preferencje dotyczące ekranu, powiadomień, alertów i gestów nadgarstka.

Skróty klawiszowe: Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków ([Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 123](#)).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję Podczas aktywności, aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję Poza aktywnością, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty ([Zmienianie jednostek miary, strona 123](#)).

Przygotowanie wydolnościowe: Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności ([Przygotowanie wydolnościowe, strona 59](#)).

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

Tryb USB: Przełącza zegarek w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 134*).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji lub ręczne sprawdzenie dostępności aktualizacji (*Aktualizacje produktów, strona 132*).

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

Ustawienia czasu

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **System > Czas**.

Format czasu: Pozwala ustawić w zegarku 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

Format daty: Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Umożliwia ustawienie czasu, jeśli opcja Ustaw czas jest ustawiona na Ręcznie.

Alerty: Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk (*Ustawianie alertów czasu, strona 122*).

Synchronizuj przez GPS: Umożliwia ręczną synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni (*Synchronizowanie czasu przez GPS, strona 125*).

Ustawianie alertów czasu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Czas > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Włączono**.

Zmiana ustawień ekranu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Wyświetlanie**.
- 3 Wybierz **Duże czcionki**, aby zwiększyć rozmiar tekstu wyświetlanego na ekranie.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podczas aktywności**.
 - Wybierz **Do użytku ogólnego**.
 - Wybierz **Podczas snu**.

UWAGA: Niektóre opcje nie są dostępne podczas snu.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Przyciski**, aby włączyć ekran po naciśnięciu przycisków.
 - Wybierz **Alerty**, aby włączyć ekran dla alertów.
 - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
 - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.
 - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu.

Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcje przytrzymanych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Skróty klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Zmienianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Format** > **Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy** > **Dodaj alarm**.
- 3 Podaj godzinę alarmu.

Edycja alarmu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
 - Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
 - Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
 - Aby wybrać typ powiadomienia o alarmie, wybierz opcję **Dźwięk i wibracje**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć wyświetlacz podczas alarmu, wybierz **Podświetlenie**.
 - Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
 - Aby usunąć alarm, wybierz **Usuń**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz , aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij **STOP**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, naciśnij **DOWN**.
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby wyzerować międzyczasy i zamknąć stoper, naciśnij , a następnie wybierz **Gotowe**.
 - Aby przejrzeć stopery okrążeń, naciśnij , a następnie wybierz **Przejrzyj**.

UWAGA: Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.

 - Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania międzyczasów, naciśnij  i wybierz **Otwórz tarczę zegarka**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, naciśnij  i wybierz **Przycisk Lap**.

Włączanie minutnika

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Liczniki**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić i zapisać odliczanie czasu po raz pierwszy, wprowadź czas, naciśnij przycisk  i wybierz **Zapisz minutnik**.
 - Aby ustawić i zapisać dodatkowe odliczanie czasu, wybierz **Dodaj czasomierz** i wprowadź czas.
 - Aby ustawić odliczanie czasu bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
- 4 W razie potrzeby naciśnij  i wybierz opcję:
 - Wybierz **Czas**, aby zmienić czas.
 - Wybierz kolejno **Restart > Włączono**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
 - Wybierz **Dźwięk i wibracje** i określ rodzaj powiadomienia.
- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić minutnik.

Usuwanie minutnika

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Liczniki**.
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Naciśnij przycisk  i wybierz **Usuń**.

Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Czas** > **Synchronizuj przez GPS**.
- 3 Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 133](#)).

Ręczne ustawianie czasu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **System** > **Czas** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

UWAGA: Możesz wyświetlić alternatywne strefy czasowej w pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 108](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Altern. strefy czas..Altern. strefy czas.** > **Dodaj strefę**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby podświetlić obszar, a następnie naciśnij **START**, aby go wybrać.
- 4 Wybierz strefę czasową.
- 5 W razie potrzeby zmień nazwę strefy.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Altern. strefy czas..Altern. strefy czas..**
- 3 Wybierz strefę czasową.
- 4 Wybierz przycisk **START**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana w pętli podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
 - Aby wpisać własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
 - Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
 - Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
 - Aby skasować strefę czasową, wybierz **Usuń**.

Informacje o urządzeniu

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

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 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

Ładowanie zegarka

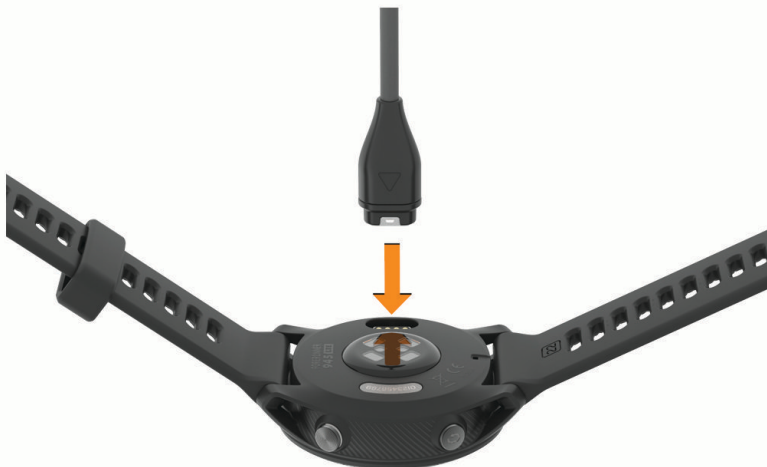
OSTRZEŻENIE

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.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia*, strona 128).

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w zegarku.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.

Wskazówki dotyczące ładowania zegarka

- 1 Podłącz ładowarkę do zegarka, aby naładować go przez przewód USB (*Ładowanie zegarka*, strona 126).
Aby naładować zegarek, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- 2 Gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%, odłącz ładowarkę od zegarka.

Dane techniczne

Forerunner — dane techniczne

OSTRZEŻENIE

Gdy temperatura jest równa lub niższa niż 0°C (32°F), łączność LTE może zostać wyłączona w celu ochrony ogólnej funkcjonalności urządzenia. Po wyłączeniu łączności LTE funkcje online LTE również zostaną wyłączone (*Funkcje online LTE, strona 76*).

Typ akumulatora	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii w trybie zegarka	Do 2 tygodni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie zegarka z muzyką	Do 20 godz. z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu, nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Czas działania baterii w trybie aktywności	Do 35 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie aktywności z muzyką	Do 12 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Czas pracy baterii w trybie aktywności z funkcją LiveTrack LTE	Do 10 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas pracy baterii w trybie aktywności z muzyką i funkcją LiveTrack LTE	Do 7 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Czas działania baterii w trybie UltraTrac, bez odtwarzacza muzyki	Do 50 godz. Do 45 godz. z nadgarstkowym pomiarem tętna
Pamięć	Do 1000 utworów
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ¹
Zakres temperatury roboczej	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	1950 MHz przy 23 dBm (maks.)
Maks. wartość SAR	1,84 W/kg – tułów, 0,77 W/kg – ramię

HRM-Pro – dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 1 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 8 dBm (maks.)

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim i HRM-Tri — dane techniczne

Typ baterii	CR2032 (3 V), wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii urządzenia HRM-Swim	Do 18 miesięcy (ok. 3 godz. tygodniowo)
Czas działania baterii urządzenia HRM-Tri	Do 10 miesięcy treningów triathlonowych (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy +1 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ²

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

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

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergie. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

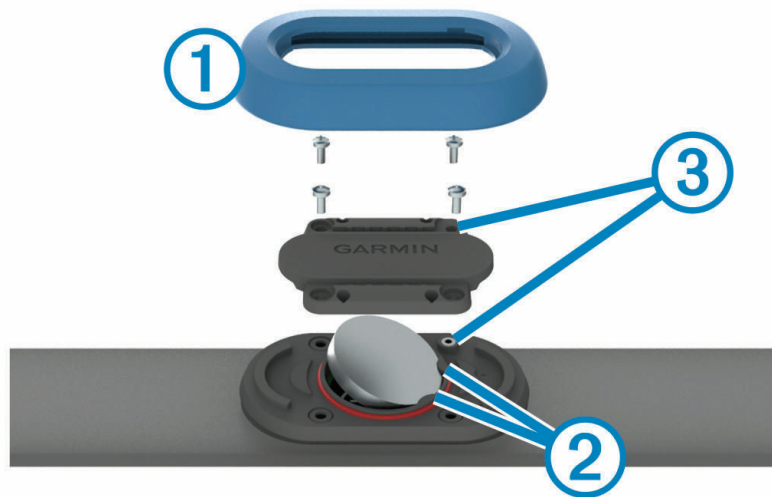
PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Oplucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

² Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wymienianie baterii w urządzeniach HRM-Swim i HRM-Tri

1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.



2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.

3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.

4 Poczekaj 30 sekund.

5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.

6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.

Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywki. Pokrywkę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

7 Załóż z powrotem osłonę.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Forerunner lub zgodny pasek QuickFit® 22.

1 Za pomocą wyjmaka do pinów wciśnij teleskop.



2 Zdejmij pasek z urządzenia.



3 Wybierz opcję:

- Aby wpiąć pasek Forerunner, dopasuj koniec nowego paska do otworów w urządzeniu, wciśnij wystający teleskop i wciśnij pasek na miejsce.



UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Teleskop powinien być dopasowany do otworów w urządzeniu.

- Aby zamocować pasek QuickFit 22, wyjmij teleskop z paska Forerunner, umieść go w urządzeniu i wciśnij nowy pasek na miejsce.



UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrask powinien zamknąć się na teleskopie.

4 Powtórz powyższe kroki, przymocowując pasek z drugiej strony.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po połączeniu z Bluetooth lub Wi-Fi. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe, strona 121*). Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garmin.com/express.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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.
 - Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy.
- Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

Wskazówki dotyczące korzystania z funkcji online LTE

Jeśli urządzenie Forerunner jest połączone z telefonem, po rozpoczęciu aktywności wykorzystuje ono technologię Bluetooth do obsługi takich funkcji jak LiveTrack. Jeśli telefon nie jest podłączony, urządzenie Forerunner włącza funkcję LTE.

- Przytrzymaj **LIGHT** i wybierz  aby wyświetlić stan LTE.
Tryb gotowości oznacza, że sygnał LTE jest gotowy do użycia w razie potrzeby.
- Przed rozpoczęciem aktywności naładuj urządzenie, jeśli chcesz korzystać wyłącznie z łączności LTE.
Funkcje online LTE zużywają więcej energii podczas aktywności niż funkcje wykorzystujące Bluetooth.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło czas automatycznie.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 92](#)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 75](#)).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Zegarek używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Znajdź niewielkie otwory barometru z tyłu zegarka obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków.

Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można umyć zegarek wodą.

Po wyczyszczeniu zegarka poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwytania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj zegarek rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

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 www.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.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin:
 - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz zegarek z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.
- Po połączeniu z kontem Garmin zegarek pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udać się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
 - Pozostać na miejscu przez kilka minut.

Ponowne uruchamianie zegarka

Jeśli zegarek przestanie reagować, konieczne może być jego ponowne uruchomienie.

UWAGA: Ponowne uruchomienie zegarka może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

- 1 Przytrzymaj  przez 15 sekund.
Zegarek wyłączy się.
- 2 Przytrzymaj  przez 1 sekundę, aby włączyć zegarek.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować urządzenie z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności. Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Przywróć ust. domyśl.**
 - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Usuń wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia i usunąć muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie telefonu, strona 73](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 75](#)).

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

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.

UWAGA: Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3 Wybierz pierwszą pozycję z listy.
- 4 Za pomocą **UP** i **DOWN** wybierz odpowiedni język.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Forerunner jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

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

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Wyłącz muzykę.
- Zmniejsz jasność wyświetlacza i wyłącz ustawienie ekranu ([Zmiana ustawień ekranu, strona 122](#)).
- Skonfiguruj preferencje oszczędzania baterii w menedżerze zasilania ([Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 121](#)).
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online ([Funkcje online Bluetooth, strona 75](#)).
- Zmniejsz limit czasu wyświetlacza ([Zmiana ustawień ekranu, strona 122](#)).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin ([Przesłanie danych tętna, strona 42](#)).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna ([Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 45](#)).

UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

- Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek ([Zarządzanie powiadomieniami, strona 74](#)).
- Wyłącz funkcję pulsometru ([Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 45](#)).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 5](#)).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** ([Ustawienia systemowe, strona 121](#)).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności ([UltraTrac, strona 117](#)).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki ([Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 118](#)).

Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Jak ręcznie sparować czujniki?

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

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

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

- 2 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

- 3 Przytrzymaj .

- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych.

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 111](#)).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka Forerunner ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek Forerunner jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

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 w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

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

% **FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

% **maks. tętna ost. okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **maksymalnego tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% **maksymalnego tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% **REZ.T. OST. OKR.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

% **rezerwy tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Bateria czujnika: Stan baterii czujnika biegów.

Bateria e-roweru: Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.

Biegi: Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans CKP: Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Bilans CKP okrążenia: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.

Bilans okrążenia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Bilans z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Bilans z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Bilans z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Całk. stęż. hemoglob.: Szacowana suma całkowitego stężenia hemoglobiny w mięśniach.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Ciśnienie barometryczne: Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

Ciśnienie otoczenia: Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

CKP okrążenia: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

CZ. PODR.: 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 etapu: Czas, który upłynął dla etapu treningu.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas kontaktu z podłożem: Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

Czas na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

Czas na stojąco: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Czas odpoczynku: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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.

Czasomierz serii: Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Czas ostatniego okrążenia: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas postoju: Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

CZAS PŁYW.: Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.

Czas ruchu: Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas trwania etapu: Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.

Czas wieloboju: Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Docelowe tempo cząstkowe: Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Doskonałość: Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

Doskonałość do celu: Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans cząstkowy: Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans ost. okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans ostatniego okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans pionowy do celu: Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans ruchu ostatniego okrążenia: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Długość / szerokość: Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długości interwału: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

Długość kroku: Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.

Długość kroku okrążenia: Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.

Efekt. momentu obrotowego: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

Efekt treningu aerobowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

Efekt treningu beztlenowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

ETA do następnego: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Faza mocy (L): Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy (P): Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy okr. (L): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Faza mocy okr.(P): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarne GPS.

Intensity Factor: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kombinacja biegów: Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

Kroki: Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.

Kurs: Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Kurs GPS: Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

Kurs kompasowy: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Maks. % rezerw tętna interwału: Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

Maks. moc ost. okrążenia: Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Maksymalna moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna moc okrążenia: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna prędkość rejsowa: Maksymalna prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna wysokość: Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Maksymalne tętno interwału: Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Maksymalny % tętna interwału: Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Maksymalny spadek: Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Maksymalny wznios: Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Miejsce docelowe: Pozycja celu podróży.

Mile morskie: Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Min. wysokość: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Moc: Kolarstwo. Bieżąca moc wyjściowa w watach.

Moc: Narciarstwo. Bieżąca moc wyjściowa w watach. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc ostatniego okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc względem masy: Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.

Moc z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Moc z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Moc z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Najniższa temp. z ost. 24 h: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Najwyższa temp. z ost. 24 h: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Namiar: Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Nast. docelowe tempo cząstkowe: Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.

Nast. dystans cząstkowy: Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.

Następne rozwidlenie: Odległość do następnego rozwidlenia na szlaku.

Następny punkt: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Normal. Power ost. okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Normalized Power: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

NP okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

Obciąż.: 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.

Odchylenie do dług. okrążenia: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.

Odchylenie do długości: Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Odchylenie pion. okrąż.: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

Odchylenie pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Ogól. przewaga / strata: Bieganie. Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Piętra na minutę: Liczba pokonanych pięter na minutę.

Piętra w dół: Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

Piętra w górę: Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

Podgląd widżetów: Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.

Potencjalna stamina: Pozostała potencjalna wytrzymałość.

Powtórzenia: Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Powtórzenie: Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

Poziom baterii Di2: Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.

Poziom natlenienia mięśni: Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.

Pozost. dystans cząstkowy: Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.

Pozostałe powtórzenia: Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.

Pozostały czas: Bieżący czas wytrzymałości pozostały przy bieżącym wysiłku.

Pozostały dystans: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Pozostały dystans: Bieżąca odległość wytrzymałości pozostała przy bieżącym wysiłku.

Pozycja: Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

Praca: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość etapu: Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość ost. okrążenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Prędkość pionowa: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Prędkość pionowa do celu: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Prędkość rejsowa: Bieżąca prędkość w węzłach.

Prędkość wypadkowa: Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Procent baterii: Procent naładowania baterii.

Przes. od środka pedału w okrąż.: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.

Przesunięcie od środka pedału: Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Przełożenie przekładni: Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.

Przód: Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

Przygotowanie wydolnościowe: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

Punkt miejsca docelowego: Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Płynność: Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.

Płynność okrążenia: Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.

Równomierność: Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.

Ruch. w interw. n/dł.: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.

Ruchy: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ostatniej długości: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Rytm: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Rytm: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Rytm okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm ostatniego okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Rytm ostatniego okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Spadek okrężenia: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrężenia.

Spadek ost. okrężenia: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrężenia.

Śr. % maks. tętn. interw.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Śr. czas kontaktu z podłożem: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

Śr. odchylenie do długości: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

Śr. odchylenie pionowe: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

Śr. przesunięcie od środka pedału: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

Śr. szczytowa fa-za mocy (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Śred. szczytowa faza mocy (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średni % rezerw tętna interwału: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

Średni % rezerwy tętna: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Średni % tętna maksymalnego: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia długość kroku: Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

Średnia faza mocy (L): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia faza mocy (P): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość całkowita: Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.

Średnia prędkość rejsowa: Średnia prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość ruchu: Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Średni bilans: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Średni bilans CKP: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.

Średni czas okrężenia: Średni czas okrężenia w ramach bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo na 500 m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchów: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno interwału: Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Średnio ruchów na długość: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.

Średni rytm: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni spadek: Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 13*). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

Średni wznios: Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Stamina: Bieżąca pozostały poziom staminy.

Stoper: Bieżący czas minutnika.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

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).

Stres: Poziom stresu.

Styl ostatniej długości: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Styl w interwale: Bieżący styl ruchu dla interwału.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf okrążenia: Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

Swolf ostatniego okrążenia: Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Swolf ostatniej długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Sz. FM okrążenia (L): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Sz. FM okrążenia (P): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Szacowany całkowity dystans: Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

SZACOWANY CZAS PRZYBYCIA: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Szacowany czas ukończenia: Szacowany czas ukończenia bieżącej aktywności.

Szczytowa faza mocy (L): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Szczytowa faza mocy (P): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo cząstkowe: Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.

Tempo etapu: Bieżące tempo podczas etapu treningu.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.

Tempo na 500 m ost. okrążenia: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo okr.500m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ost. okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ostatniej długości: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów: Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów: Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów w interwale: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Training Stress Score: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Trudność: Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.

Trudność okrążenia: Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

Tył: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Upłynęło czasu: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wsk. całk. wzn./spad.: Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Wskaź. odchyl. pionowego: Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.

Wskaźnik bilansu CKP: Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Wskaźnik czasu kont. z podłożem: Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.

Wskaźnik efektów treningu: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.

WSKAŹNIK KOMPASU: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

WSKAŹNIK MOCY: Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.

Wskaźnik odchylenia do długości: Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Wskaźnik PacePro: Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.

Wskaźnik staminy (czas): Kolorowy wskaźnik pokazujący dane staminy i pozostały czas przy bieżącym wysiłku.

Wskaźnik staminy (dyst.): Kolorowy wskaźnik pokazujący dane staminy i pozostały dystans przy bieżącym wysiłku.

Wskaźnik tętna: Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomemu morza.

Wysokość GPS: Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

Wznios okrążenia: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

Wznios ost. okrążenia: Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zasięg e-roweru: Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.

Zejsście z kursu: Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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)
Doskonała	5,05 i więcej
Świetna	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Satysfakcjonująca	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	4,30 i więcej
Świetna	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Satysfakcjonująca	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) .

Oceny wyniku wytrzymałości

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikację szacowanego wyniku wytrzymałości według wieku i płci.

Mężczyźni	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 i więcej
21–39	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 i więcej
40–44	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 i więcej
45–49	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 i więcej
50–54	Mniej niż 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 i więcej
55–59	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 i więcej
60–64	Mniej niż 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 i więcej
65–69	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 i więcej
70–74	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
75–80	Mniej niż 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 i więcej

Kobiety	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 i więcej
21–39	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 i więcej
40–44	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 i więcej
45–49	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 i więcej
50–54	Mniej niż 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 i więcej
55–59	Mniej niż 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 i więcej
60–64	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 i więcej
65–69	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
70–74	Mniej niż 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 i więcej
75–80	Mniej niż 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 i więcej

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics.

Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

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

Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.



Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.

