

GARMIN®



MARQ® ATHLETE (GEN 2) SERIES

Podręcznik użytkownika

© 2022 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, MARQ®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, 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 AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, 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 Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. iOS® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. na podstawie udzielonej licencji. Iridium® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. Overwolf™ jest znakiem towarowym firmy Overwolf Ltd. STRAVA i Strava® są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. USB-C® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

Spis treści

Wstęp.....	1
Pierwsze kroki.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu.....	1
Włączanie i wyłączanie ekranu dotykowego.....	2
Korzystanie z zegarka.....	2
Zegary.....	2
Ustawianie alarmu.....	2
Edycja alarmu.....	3
Włączanie minutnika.....	3
Usuwanie minutnika.....	3
Korzystanie ze stopera.....	4
Alternatywne strefy czasowe.....	4
Edytowanie alternatywnej strefy czasowej.....	5
Aktywności i aplikacje.....	5
Rozpoczynanie aktywności.....	5
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	5
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	6
Zatrzymywanie aktywności.....	7
Ocenianie aktywności.....	7
Biegi.....	8
Bieg lekkoatletyczny.....	8
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	8
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	8
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	9
Rejestrowanie aktywności ultrabiegu.....	9
Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów.....	9
Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego.....	9
Pływanie.....	10
Pływanie – terminologia.....	10
Styl pływania.....	10
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	11
Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania.....	11
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	11
Funkcja Wielobój.....	12

Trening do triathlonu.....	12
Tworzenie aktywności Multisport....	12
Aktywności w pomieszczeniu.....	12
Health Snapshot™.....	13
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	13
Rejestracja aktywności HIIT.....	14
Korzystanie z trenera rowerowego.....	14
Gry.....	15
Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™.....	15
Ręczne rejestrowanie aktywności grania.....	15
Sporty wspinaczkowe.....	16
Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu.....	16
Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering.....	17
Rozpoczęcie ekspedycji.....	17
Ręczna rejestracja punktu śladu.....	17
Wyświetlanie punktów śladu.....	17
Polowanie.....	18
Aktywności na jachcie.....	18
Żegluga.....	18
Asystent halsowania.....	18
Kalibrowanie asystenta halsowania.....	19
Podawanie stałego kąta halsowania.....	19
Podawanie kierunku wiatru rzeczywistego.....	19
Wskazówki dotyczące uzyskania najdokładniejszego szacunku halsu korzystnego.....	19
Regaty.....	19
Ustawianie linii startu.....	20
Rozpoczynanie regat.....	20
Sporty wodne.....	21
Wyświetlanie aktywności sportów wodnych.....	21
Wędkarstwo.....	21
Wędkowanie.....	21
Pływy.....	22
Wyświetlanie informacji o pływach.....	22
Ustawianie alertu pływów.....	22
Kotwica.....	23

Oznaczanie pozycji kotwicy	23	Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoku statycznego	34
Ustawienia kotwicy	23	Ustawienia stałych	35
Pilot silnika zaburtowego	23	Dostosowywanie aktywności i aplikacji	35
Parowanie zegarka z silnikiem zaburtowym	23	Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności	35
Narciarstwo i sporty zimowe	23	Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji	35
Wyświetlanie zjazdów na nartach	24	Dostosowywanie ekranów danych ...	36
Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego	24	Dodawanie punktu do aktywności	36
Dane mocy podczas biegu narciarskiego	24	Tworzenie własnych aktywności	36
Golf	25	Ustawienia aktywności i aplikacji	37
Granie w golfa	25	Alerty aktywności	40
Menu gry w golfa	27	Ustawianie alertu	41
Przesuwanie chorągiewki	27	Ustawienia mapy aktywności	41
Wirtualny caddie	28	Ustawienia wyznaczania trasy	41
Ikony dystansu PlaysLike	28	Korzystanie z funkcji ClimbPro	42
Czynniki funkcji dystansu PlaysLike	28	Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki	42
Ustawienia PlaysLike	29	Ustawienia satelitów	43
Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu	29	Segmenty	43
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń	29	Strava™ Segmenty	43
Ręczne mierzenie uderzenia	29	Wyświetlanie szczegółów segmentu	44
Zachowaj wyniki	29	Wyścig na segmencie	44
Rejestrowanie statystyk	30	Trening	44
Ustawienia punktacji	30	Ujednolicony stan wytrenowania	44
Informacje o punktacji Stableford	30	Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności	45
Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru	30	Trenowanie do wyścigu	45
Wyświetlanie kierunku do dołka	31	Kalendarz wyścigów i wyścig główny	45
Zapisywanie własnych celów	31	Treningi	45
Tryb z dużymi cyframi	31	Rozpoczynanie treningu	46
Trening tempa uderzenia	32	Wynik wykonania treningu	46
Idealne tempo uderzenia	32	Realizowanie treningu z Garmin Connect	46
Analizowanie tempa uderzeń	33	Po polecanych treningu codziennym	47
Wyświetlanie sekwencji wskazówek	33	Rozpoczynanie treningu interwałowego	47
Funkcja Jumpmaster	33	Dostosowywanie treningu interwałowego	47
Planowanie skoku	33	Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania	48
Rodzaje skoków	33		
Wprowadzanie informacji o skoku ...	34		
Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoków typu HAHO i HALO	34		
Zerowanie informacji o wietrze	34		

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	48	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	62
Ustawianie celu treningowego.....	48	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze.....	62
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	49	Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	63
Informacje o kalendarzu treningów.....	49	Status zmienności tętna.....	63
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	49	Zmienność tętna i poziom wysiłku.....	64
Adaptacyjne plany treningowe.....	49	Przygotowanie wydolnościowe....	64
Trening PacePro.....	49	Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	65
Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect.....	50	Określanie współczynnika FTP.....	65
Tworzenie planu PacePro w zegarku.....	50	Próg mleczanowy.....	65
Rozpoczynanie planu PacePro.....	51	Sprawdzanie staminy na bieżąco.....	66
Przewodnik mocy.....	52	Wyświetlanie krzywej mocy.....	66
Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy.....	52	Stan wytrenowania.....	67
Historia.....	52	Poziomy stanu wytrenowania.....	68
Korzystanie z historii.....	53	Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	68
Historia funkcji Multisport.....	53	Duże obciążenie.....	69
Osobiste rekordy.....	53	Charakter obciążenia treningowego.....	69
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	53	Wskaźnik obciążenia.....	69
Przywracanie osobistego rekordu....	54	Informacje o funkcji Training Effect.....	70
Usuwanie osobistych rekordów.....	54	Czas odpoczynku.....	70
Wyświetlanie podsumowania danych.....	54	Tętno odpoczynku.....	71
Korzystanie z licznika.....	54	Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	71
Usuwanie historii.....	54	Wstrzymywanie i wznawianie stanu wytrenowania.....	71
Wygląd.....	54	Gotowość do treningu.....	72
Ustawienia tarczy zegarka.....	54	Wynik wytrzymałości.....	72
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	55	Ocena formy na podbiegach.....	73
Podglądy.....	55	Wyświetlanie wytrenowania rowerowego.....	73
Wyświetlanie pętli podglądów.....	59	Dodawanie akcji.....	73
Konfiguracja pętli podglądów.....	59	Dodawanie pozycji dla prognozy pogody.....	74
Tworzenie folderów podglądów...	59	Korzystanie z asystenta jet lagu.....	74
Body Battery.....	60	Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect.....	74
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	60	Sterowanie.....	75
Pomiary efektywności.....	60		
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	61		

Dostosowywanie menu elementów sterujących	78
Korzystanie z ekranu latarki	78
Garmin Pay	78
Konfigurowanie portfela Garmin Pay	78
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka	79
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay	79
Zarządzanie kartami Garmin Pay	79
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay	80
Poranny raport	80
Dostosowywanie raportu porannego	80

Czujniki i akcesoria 80

Tętno z nadgarstka	80
Noszenie zegarka	81
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	81
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna	82
Ustawianie alertów nietypowego tętna	82
Przesłanie danych tętna	82
Pulsoksymetr	83
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru	84
Ustawianie trybu pulsoksymetru	84
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru	84
Kompas	84
Ustawianie kursu kompasowego	85
Ustawienia kompasu	85
Ręczna kalibracja kompasu	85
Ustawianie odniesienia północnego	85
Wysokościomierz i barometr	85
Ustawienia wysokościomierza	86
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego	86
Ustawienia barometru	86
Kalibrowanie barometru	86
Ustawianie alertu burzowego	87

Czujniki bezprzewodowe	87
Parowanie czujników bezprzewodowych	89
Seria HRM-Pro	90
Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu	90
Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu	90
Dynamika biegu	90
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania	91
Moc biegowa	92
Ustawienia mocy biegowej	92
Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia	92
inReachPilot	92
Korzystanie z pilota inReach	93
VIRBPilot	93
Sterowanie kamerą sportową VIRB	93
Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności	94
Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero	94

Mapa 94

Wyświetlanie mapy	95
Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie	95
Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy	96
Ustawienia mapy	96
Zarządzanie mapami	97
Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+	97
Pobieranie map TopoActive	97
Usuwanie map	98
Motywy mapy	98
Ustawienia mapy morskiej	98
Wyświetlanie i ukrywanie mapy	98

Muzyka 99

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym	99
Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych	99

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych.....	100
Słuchanie muzyki.....	100
Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	100
Podłączanie słuchawek Bluetooth.....	101
Zmiana trybu dźwięku.....	101

Łączność..... 101

Funkcje łączności telefonu.....	101
Parowanie telefonu.....	101
Włączenie powiadomień Bluetooth.....	102
Wyświetlanie powiadomień.....	102
Odbieranie połączenia przychodzącego.....	102
Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	102
Zarządzanie powiadomieniami..	103
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	103
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem.....	103
Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon.....	103
Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS.....	103
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	104
Funkcje łączności Wi-Fi.....	104
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	104
Aplikacje na telefon i na komputer....	104
Garmin Connect.....	105
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	105
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	105
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	106
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	106
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect.	106
Subskrypcja Garmin Connect+...	106
Funkcje Connect IQ.....	107

Pobieranie funkcji Connect IQ....	107
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	107
Garmin Explore™.....	107
Aplikacja Garmin Messenger.....	108
Korzystanie z funkcji Messenger.....	108
Aplikacja Garmin Golf.....	109
Garmin Share.....	109
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	109
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	110
Ustawienia Garmin Share.....	110

Profil użytkownika..... 110

Ustawianie profilu użytkownika.....	110
Ustawienia płci.....	110
Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	110
Informacje o strefach tętna.....	111
Cele fitness.....	111
Ustawianie stref tętna.....	111
Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna.....	112
Obliczanie strefy tętna.....	112
Ustawianie stref mocy.....	112
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	113

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania..... 113

Dodawanie kontaktów alarmowych...	113
Dodawanie kontaktów.....	114
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	114
Wzywanie pomocy.....	114
Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	115
Porady dotyczące sesji GroupTrack.....	115
Ustawienia GroupTrack.....	115

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie..... 116

Cel automatyczny.....	116
Korzystanie z alertów ruchu.....	116
Minut intensywnej aktywności.....	116

Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	116
Monitorowanie snu.....	117
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	117
Zaburzenia oddychania.....	117

Nawigacja.....117

Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji.....	117
Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji.....	118
Ustawianie punktu odniesienia.....	118
Podróżowanie do celu.....	118
Nawigacja do punktu szczególnego.....	119
Nawigacja do punktu startowego zapisanej aktywności.....	119
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	120
Wyświetlanie wskazówek dotyczących trasy.....	120
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	120
Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	121
Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect.....	121
Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji.....	121
Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności.....	121
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	122
Kursy.....	122
Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia.....	122
Tworzenie kursu trasy powrotnej... ..	123
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	123
Wysyłanie kursu do urządzenia..	123
Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie.....	124
Odwzorowanie punktu trasy.....	124
Ustawienia nawigacji.....	124
Dostosowywanie ekranów danych nawigacji.....	124
Wstawienia wskaźnika kierunku....	125

Ustawianie alertów nawigacyjnych	125
----------------------------------	-----

Ustawienia menedżera zasilania.... 125

Personalizacja opcji oszczędzania baterii.....	125
Zmiana trybu poboru mocy.....	126
Personalizacja trybów zasilania.....	126
Przywracanie trybu zasilania.....	126

Ustawienia systemowe..... 127

Ustawienia czasu.....	128
Ustawianie alertów czasu.....	128
Synchronizacja czasu.....	128
Zmiana ustawień ekranu.....	129
Dostosowywanie trybu uśpienia.....	129
Dostosowywanie przycisków dostępu.....	129
Ustawianie kodu dostępu zegarka....	130
Zmiana kodu dostępu zegarka.....	130
Zmienianie jednostek miary.....	130
Tworzenie kopii zapasowej i przywracanie ustawień.....	130
Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect.....	131
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	131
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami.....	131

Informacje o urządzeniu..... 131

Informacje o wyświetlaczu AMOLED..	131
Ładowanie urządzenia.....	132
Dane techniczne.....	133
Informacje o baterii.....	133
Wymiana wbudowanych akcesoriów QuickFit®.....	134
Wskazówki dotyczące regulowania hybrydowej bransolety metalowej.....	135
Dbanie o urządzenie.....	135
Czyszczenie zegarka.....	136
Zarządzanie danymi.....	136
Usuwanie plików.....	136

Rozwiązywanie problemów..... 136

Aktualizacje produktów.....	136
Źródła dodatkowych informacji.....	137

Moje urządzenie wyświetla	
nieprawidłowy język.....	137
Czy mój telefon jest zgodny z moim	
zegarkiem?	137
Mój telefon nie łączy się z zegarkiem	137
Czy mogę używać mojego czujnika	
Bluetooth wraz z zegarkiem?	137
Moje słuchawki nie łączą się	
z zegarkiem.....	138
Odtwarzanie muzyki przerywa się lub	
słuchawki tracą łączność.....	138
Ponowne uruchamianie zegarka.....	138
Resetowanie wszystkich domyślnych	
ustawień.....	138
Wskazówki dotyczące	
maksymalizowania czasu działania	
baterii.....	139
Jak cofnąć naciśnięcie przycisku	
okrążenia?	139
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	139
Poprawianie odbioru sygnałów	
satelitarnych GPS.....	140
Tętno wyświetlane na zegarku nie jest	
dokładne.....	140
Pomiar temperatury podczas aktywności	
nie jest dokładny.....	140
Opuszczanie trybu	
demonstracyjnego	140
Śledzenie aktywności.....	140
Liczba kroków jest niedokładna.....	140
Liczba kroków na moim zegarku	
i koncie Garmin Connect nie jest	
zgodna.....	140
Wskazanie liczby pokonanych pięter	
wydaje się niewłaściwe.....	141

Załącznik..... 141

Pola danych.....	141
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki	
biegu.....	156
Dane dotyczące bilansu czasu	
kontakt z podłożem.....	157
Dane odchylenia pionowego	
i odchylenia do długości.....	157
Standardowe oceny pułapu	
tlenowego	158
Współczynniki FTP.....	159
Oceny wyniku wytrzymałości.....	160

Rozmiar i obwód kół.....	161
--------------------------	-----

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.

Pierwsze kroki

Przy pierwszym użyciu zegarka wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania zegarka i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Przytrzymaj przycisk **LIGHT**, aby włączyć zegarek (*Ogólne informacje o urządzeniu, strona 1*).
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji można sparować zegarek ze smartfonem, aby otrzymywać powiadomienia, synchronizować aktywności i wiele innych (*Parowanie telefonu, strona 101*). W przypadku zmiany sprzętu na nowy ze zgodnego zegarka można przenieść ustawienia zegarka, zapisane kursy itp. po sparowaniu nowego zegarka MARQ Athlete ze smartfonem.
- 3 Naładuj zegarek (*Ładowanie urządzenia, strona 132*).
- 4 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 5*).

Ogólne informacje o urządzeniu



① Ekran dotykowy

- Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
- Naciśnij i przytrzymaj dane na tarczy zegarka, aby otworzyć ich podgląd lub funkcję.
UWAGA: Funkcja ta nie jest dostępna we wszystkich tarczach zegarka.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pętlę podglądów i menu.
- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Zakryj ekran dłonią, aby powrócić do tarczy zegarka i zmniejszyć jasność ekranu.

② LIGHT

- Naciśnij, aby włączyć zegarek.
- Naciśnij, aby zmniejszyć jasność ekranu.
- Szybko naciśnij dwukrotnie, aby włączyć latarkę.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania.

③ UP-MENU

- Naciśnij, aby przewijać pętlę podglądów i menu.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.

④ DOWN

- Naciśnij, aby przewijać pętlę podglądów i menu.
- Przytrzymaj, aby wyświetlić elementy sterowania muzyką z dowolnego ekranu.

⑤ START-STOP

- Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
- Naciśnij, aby wyświetlić listę aktywności i rozpocząć lub przerwać aktywność.
- Przytrzymaj, aby wyświetlić wskaźniki wydajności.

⑥ BACK-LAP

- Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Naciśnij, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin sportowych.
- Przytrzymaj, aby wyświetlić tarczę zegarka z dowolnego ekranu.

Włączanie i wyłączanie ekranu dotykowego

- Przytrzymaj **DOWN** i **START**.
- Przytrzymaj **LIGHT** i wybierz .
- Przytrzymaj **MENU**, wybierz kolejno **System** > **Dotyk** i wybierz opcję.

Korzystanie z zegarka

- Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 75](#)).
Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do często używanych funkcji, takich jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, zapisywanie pozycji i wyłączanie zegarka.
- Na ekranie zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć pętlę podglądu ([Podglądy, strona 55](#)).
- Na tarczy zegarka naciśnij **START**, aby rozpocząć aktywność lub otworzyć aplikację ([Aktywności i aplikacje, strona 5](#)).
- Przytrzymaj **MENU**, aby dostosować tarczę zegarka ([Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 55](#)), wyregulować ustawienia ([Ustawienia systemowe, strona 127](#)), sparować czujniki bezprzewodowe ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89](#)) i wykonać inne czynności.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **ALARMY** > **Dodaj alarm**.
- 3 Podaj godzinę alarmu.

Edycja alarmu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > ALARMY > Edytuj**.
- 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 wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
 - Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Włączanie minutnika

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > CZASOMIERZE**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić i zapisać odliczanie czasu po raz pierwszy, wprowadź czas, naciśnij przycisk **MENU** 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 **MENU** 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 naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > CZASOMIERZE > Edytuj**.
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Wybierz **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > STOPER**.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **LAP**, 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 **MENU**, a następnie wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby wyzerować międzyczasy i zamknąć stoper, naciśnij **MENU**, a następnie wybierz **Gotowe**.
 - Aby przejrzeć stopery okrążeń, naciśnij **MENU**, a następnie wybierz **Przejrzyj**.
UWAGA: Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.
 - Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania międzyczasów, naciśnij **MENU** i wybierz **Otwórz tarczę zegarka**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, naciśnij **MENU** i wybierz **Przycisk Lap**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

UWAGA: Możesz wyświetlić alternatywne strefy czasowej w pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów](#), strona 59).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > ALTER. STREFY CZAS..ALTER. STREFY CZAS. > Dodaj alt. str. czas..**
- 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 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > ALTER. STREFY CZAS..ALTER. STREFY CZAS..**
- 3 Wybierz strefę czasową.
- 4 Naciśnij **START**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana w pętli podglądów, wybierz **Dodaj do Ulub..**
 - Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę strefy**.
 - Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skróć nazwę strefy**.
 - Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
 - Aby usunąć strefę czasową, wybierz **Skasuj strefę**.

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 36*). 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 107*).

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz aktywność z ulubionych.
 - Wybierz , a następnie aktywność z rozwiniętej listy aktywności.
- 3 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).
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

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

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności (*[Ładowanie urządzenia](#), strona 132*).
- Naciśnij przycisk **LAP**, aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.

Możesz wybrać , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności (*[Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?](#), strona 139*).
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (*[Włączanie i wyłączanie ekranu dotykowego](#), strona 2*).
- Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Tryb zasilania**, aby użyć trybu zasilania wydłużającego działanie baterii (*[Personalizacja trybów zasilania](#), strona 126*).

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 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

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 7*).
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
Możesz wybrać , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 139*).
- 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 dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regener.** i poczekaj, aż skończy się odliczanie (*Tętno odpoczynku, strona 71*).
- 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 (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37*).

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 7*).

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.

Biegi

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 na stad..**
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 11.
- 6 Naciśnij **MENU**.
- 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 zegarek odbierze sygnał satelitarny.
- Podczas pierwszego biegu na nieznanej bieżni przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. 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 cztery okrążenia wokół bieżni.
- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

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

- 1 Na tarczy zegarka 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 ultrabiegu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Ultrabieg**.
- 3 Naciśnij **START**, aby włączyć stoper aktywności.
- 4 Zaczynaj bieg.
- 5 Naciśnij **LAP**, aby zarejestrować okrążenie i uruchomić czas odpoczynku.
UWAGA: Przycisk Lap można skonfigurować tak, aby rejestrował on okrążenie i zaczynał odliczać czas odpoczynku, aby tylko zaczynał odliczać czas odpoczynku lub aby tylko rejestrował okrążenie ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37](#)).
- 6 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk **LAP**, aby wznowić bieg.
- 7 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów

Możesz dostosować opcje automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności Ultrabieg.

Stan: Umożliwia włączenie automatycznego rejestrowania czasów odpoczynku.

Początek odpoczynku: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie czasu odpoczynku po zatrzymaniu biegu.
Możesz skorzystać z opcji Tylko ręcznie, aby uruchomić czas odpoczynku tylko po naciśnięciu LAP.

Koniec odpoczynku: Umożliwia ustawienie tempa wymaganego do zakończenia czasu odpoczynku.

Minimalny czas: Umożliwia ustawienie czasu przed rozpoczęciem lub zakończeniem czasu odpoczynku.

Przycisk Lap: Umożliwia ustawienie przycisku LAP tak, aby rejestrował okrążenie i uruchamiał czas odpoczynku, uruchamiał tylko czas odpoczynku lub rejestrował tylko okrążenie.

Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

Podczas uczestnictwa w wyścigu po torze z przeszkodami możesz skorzystać z aktywności Bieg przes., aby rejestrować czas spędzony przy każdej przeszkodzie oraz czas biegu pomiędzy poszczególnymi przeszkodami.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg przes.**.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij **LAP**, aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.
UWAGA: Możesz skonfigurować Śledzenie przeszkód, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Pływanie

NOTYFIKACJA

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

UWAGA: Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również kompatybilny z piersiowymi czujnikami tętna, takimi jak akcesoria z serii HRM-Pro™. 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.

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 36](#)).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylk.	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie tech.	Używane z dziennikiem ćwiczeń (Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 11)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Naciśnij przycisk **LAP**, 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. Następnie, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać przycisk **MENU**, 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 **LAP**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 11*).
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 11*).

Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

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.

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

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37*). Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając **LAP**. Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

PORADA: Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzenia czasu interwałów pływania.

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 **LAP**, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij **LAP**.
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 **LAP**.
 - Aby rozpocząć interwał pływania naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Funkcja Wielobój

Triathloniści, dwuboiści oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Wielobój, takich jak Triathlon czy Swimrun. 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 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Triathlon**.

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

UWAGA: Aut. zm. dysc. sp. jest domyślnym ustawieniem dla aktywności multisport (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37*).

4 W razie potrzeby naciśnij **LAP** na początku i końcu każdego przejścia (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 139*).

Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć. Jeśli przejścia są wyłączone, naciśnij **LAP**, aby zmienić sport.

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

Tworzenie aktywności Multisport

1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Dodaj > Multisport**.

3 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).

4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.

5 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.

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

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 37*).

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).

Health Snapshot™

Funkcja Health Snapshot rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Możesz dodać funkcję Health Snapshot do listy ulubionych aplikacji ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37](#)).

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.

1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Ćwiczenia siłowe**.

3 Wybierz trening.

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

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

5 Po zakończeniu przeglądania etapów treningu naciśnij **START** i wybierz opcję **Zacznij trening**.

6 Naciśnij **START**, a następnie wybierz **Rozpocz. trening**.

7 Rozpocznij pierwszą serię.

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

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

8 Naciśnij przycisk **LAP**, aby zakończyć serię i przejść do następnego ćwiczenia, jeśli jest dostępne.

Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii.

9 W razie potrzeby naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby edytować liczbę powtórzeń.

PORADA: Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.

10 W razie potrzeby po skończeniu odpoczynku naciśnij przycisk **LAP**, aby rozpocząć nową serię.

11 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.

12 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij przycisk **START** i wybierz **Przerwij trening**.

13 Wybierz **Zapisz**.

Rejestracja aktywności HIIT

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
 - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć pierwszą rundę.
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk **LAP**, aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z zegarkiem za pomocą technologii ANT+® ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89](#)).

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 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Rower stacj..**
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz **Opcje intel. trenażera**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
 - Wybierz **Wykonaj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 45](#)).
 - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 122](#)).
 - 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).

Gry

Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™

Po sparowaniu zegarka z komputerem możesz rejestrować aktywności związane z grami na zegarku i na bieżąco wyświetlać wskaźniki wydajności na komputerze.

- 1 Na komputerze przejdź na stronę www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i pobierz aplikację Garmin GameOn.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić instalację.
- 3 Uruchom aplikację Garmin GameOn.
- 4 Gdy aplikacja Garmin GameOn wyświetli monit o sparowanie zegarka, naciśnij **START** i wybierz **Gry** na zegarku.

UWAGA: Gdy zegarek jest połączony z aplikacją Garmin GameOn, powiadomienia i inne funkcje Bluetooth® są w nim wyłączone.

- 5 Wybierz **Paruj teraz**.
- 6 Wybierz posiadany zegarek z listy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Możesz kliknąć  > **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia, przeczytać ponownie samouczek lub usunąć zegarek. Aplikacja Garmin GameOn będzie pamiętać zegarek i ustawienia przy następnym uruchomieniu. W razie potrzeby możesz sparować zegarek z innym komputerem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89*).

- 7 Wybierz opcję:
 - Uruchom obsługiwaną grę na komputerze, aby automatycznie rozpocząć aktywność związaną z grami.
 - Na zegarku ręcznie rozpocznij aktywność związaną z grami (*Ręczne rejestrowanie aktywności grania, strona 15*).

Aplikacja Garmin GameOn będzie wyświetlać wskaźniki wydajności w czasie rzeczywistym. Po zakończeniu aktywności aplikacja Garmin GameOn wyświetli podsumowanie aktywności związanej z grami i informacje na temat rozegranego meczu.

Ręczne rejestrowanie aktywności grania

Możesz rejestrować na zegarku aktywność grania i ręcznie wpisywać statystyki dla każdego meczu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Gry**.
- 3 Naciśnij **DOWN**, a następnie wybierz typ gry.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 5 Naciśnij **LAP** na końcu meczu, aby zarejestrować jego wyniki i zajęta w nim pozycję.
- 6 Naciśnij **LAP**, aby rozpocząć nowy mecz.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Sporty wspinaczkowe

Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz opcję **Ścianka**.
- 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 MENU, 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 zejść na ziemię.

Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.

UWAGA: W razie potrzeby naciśnij przycisk LAP, 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 **LAP** i rozpocznij nową trasę.
- 12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 13 Naciśnij **STOP**.
- 14 Wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Bouldering**.

3 Wybierz system ocen.

UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać MENU, 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 **LAP**, 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 **LAP**, 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**.

Rozpoczęcie ekspedycji

Można użyć aplikacji **Ekspedycja**, aby wydłużyć czas działania baterii podczas wykonywania wielodniowej aktywności.

1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Ekspedycja**.

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

Urządzenie przejdzie w tryb niskiego poboru energii i będzie zapisywać punkty śladu GPS raz na godzinę. Aby wydłużyć czas pracy baterii, urządzenie wyłączy wszystkie czujniki i akcesoria, w tym łączność ze smartfonem.

Ręczna rejestracja punktu śladu

Podczas podróży punkty śladu rejestrowane są automatycznie w oparciu o wybrany interwał rejestrowania. Możesz w każdej chwili zarejestrować punkt śladu ręcznie.

1 Podczas podróży naciśnij przycisk **START**.

2 Wybierz **Dodaj punkt**.

Wyświetlanie punktów śladu

1 Podczas podróży naciśnij przycisk **START**.

2 Wybierz **Pokaż punkty**.

3 Wybierz punkt śladu z listy.

4 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć nawigację do wybranego punktu śladu, wybierz **Nawiguj do**.
- Aby wyświetlić szczegółowe informacje o punkcie śladu, wybierz **Szczegóły**.

Polowanie

Można zapisywać miejsca związane z polowaniem i wyświetlać na mapie zapisane miejsca. Podczas aktywności polowania urządzenie wykorzystuje tryb GNSS, który pozwala wydłużyć czas działania baterii.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Polowanie**.
- 3 Naciśnij **START**, a następnie wybierz **Zacznij polowanie**.
- 4 Wybierz **START**, a następnie wybierz opcję.
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić pozycję zapisane podczas tej aktywności polowania, wybierz **Miejsca polowań**.
 - Aby wyświetlić wszystkie wcześniej zapisane pozycje, wybierz **Zapisane lok..**
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
- 5 Po zakończeniu polowania naciśnij **STOP** i wybierz opcję **Zakończ polowanie**.

Aktywności na jachcie

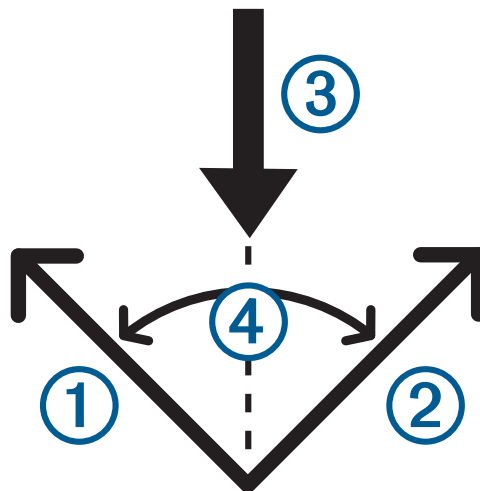
Żegluga

Asystent halsowania

⚠ PRZESTROGA

Podczas prowadzenia do celu zegarek wykorzystuje sygnał GPS (kurs nad dnem) do ustalenia kursu przez asystenta halsowania, dlatego czynniki, takie jak prądy i pływy, nie mają wpływu na obrany kierunek podróży. Użytkownik jest odpowiedzialny za bezpieczne i roztropne sterowanie swoim statkiem.

Podczas rejsu wycieczkowego lub regat przez linię wiatru asystent halsowania pomaga w określeniu, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr. Po skalibrowaniu asystenta halsowania zegarek rejestruje pomiary podczas kursu nad dnem (KDd) dla lewej ① i prawej burty ② oraz wykorzystuje te dane w celu obliczenia średniej wartości kierunku wiatru rzeczywistego ③ i kąta halsu łodzi ④.



Zegarek wykorzystuje te informacje, aby określić, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr w przypadku zmiany kierunku wiatru.

Domyślnie funkcja wspomagania halsowania jest ustawiona na tryb automatyczny. Przy każdej kalibracji kursu nad dnem dla prawej i lewej burty, zegarek przeprowadza ponowną kalibrację przeciwniej strony, a także kierunku wiatru rzeczywistego. Ustawienia asystenta halsowania można zmienić w celu wprowadzenia stałego kąta halsu lub kierunku wiatru rzeczywistego.

Kalibrowanie asystenta halsowania

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Regaty** lub **Żagiel**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran asystenta halsowania.
UWAGA: Może być konieczne dodanie ekranu asystenta halsowania do ekranów danych danej aktywności ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 36](#)).
- 4 Wybierz **START**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować prawą burtę, wybierz **START**.
 - Aby skalibrować lewą burtę, wybierz **DOWN**.**PORADA:** Jeśli wiatr wieje od strony prawej burty, należy skalibrować prawą burtę. Jeśli wiatr wieje od strony lewej burty, należy skalibrować lewą burtę.
- 6 Zaczekaj, aż urządzenie skalibruje asystenta halsowania.
Zostanie wyświetlona strzałka, która określa, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr.

Podawanie stałego kąta halsowania

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Regaty** lub **Żagiel**.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran asystenta halsowania.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 5 Wybierz kolejno **Kąt halsu > Kąt**.
- 6 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość.

Podawanie kierunku wiatru rzeczywistego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Regaty** lub **Żagiel**.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran asystenta halsowania.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 5 Wybierz kolejno **Kier. wiatru rzecz. > Stała**.
- 6 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość.

Wskazówki dotyczące uzyskania najdokładniejszego szacunku halsu korzystnego

Aby uzyskać najdokładniejszy szacunek halsu korzystnego przy użyciu asystenta halsowania, można wypróbować poniższe wskazówki. Zapoznaj się z [Podawanie kierunku wiatru rzeczywistego, strona 19](#) i [Kalibrowanie asystenta halsowania, strona 19](#), aby uzyskać więcej informacji.

- Wprowadź stały kąt halsu i skalibruj lewą burtę.
- Wprowadź stały kąt halsu i skalibruj prawą burtę.
- Zresetuj kąt halsu i skalibruj lewą oraz prawą burtę.

Regaty

Urządzenie może ułatwić przekroczenie linii startu dokładnie w momencie rozpoczęcia regat. Po zsynchronizowaniu stopera regatowego w aplikacji z oficjalnym stoperem odliczającym czas do rozpoczęcia regat urządzenie co minutę zapewnia powiadomienia o zbliżającym się rozpoczęciu wyścigu. Po ustawieniu linii startu urządzenie wykorzystuje dane GPS do określenia, czy łódź przekroczy ją przed, po czy dokładnie w momencie rozpoczęcia wyścigu.

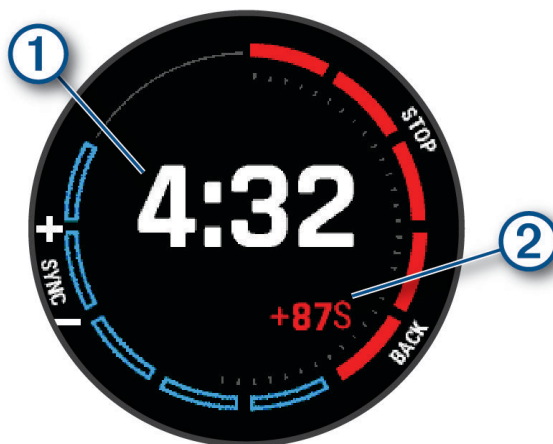
Ustawianie linii startu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Regaty**.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 5 Wybierz **Ustaw. linii startu**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Oznacz lewą burtę**, aby oznaczyć punkt linii startowej z lewej burty podczas mijania go.
 - Wybierz **Oznacz prawą burtę**, aby oznaczyć punkt linii startowej z prawej burty podczas mijania go.
 - Wybierz **Czas do startu**, aby włączyć lub wyłączyć dane czasu do startu wyświetlane na ekranie danych minutnika regatowego.
 - Wybierz **Dys. do początku**, aby ustawić dystans do linii startu, preferowane jednostki odległości i długość łodzi.

Rozpoczynanie regat

Aby wyświetlić czas do startu, należy ustawić linię startu (*Ustawianie linii startu, strona 20*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Regaty**.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
Na ekranie zostanie wyświetlony stoper regatowy ① oraz czas do startu ②.



- 4 W razie potrzeby naciśnij i przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz opcję:
 - Aby ustawić stały minutnik, wybierz kolejno **Czas regat > Stała** i podaj czas.
 - Aby ustawić czas rozpoczęcia w ciągu następnych 24 godzin, wybierz kolejno **Czas regat > GPS** i podaj godzinę.
- 5 Wybierz przycisk **START**.
- 6 Naciśnij przycisk **UP** i **DOWN**, aby zsynchronizować minutnik regatowy z oficjalnym odliczaniem czasu do startu.
UWAGA: W przypadku ujemnego czasu do startu dopłyniesz do linii startu po rozpoczęciu regat. W przypadku dodatniego czasu startu dopłyniesz do linii startu przed rozpoczęciem regat.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Sporty wodne

Wyświetlanie aktywności sportów wodnych

UWAGA: Funkcja ta nie jest dostępna dla wszystkich typów aktywności sportów wodnych.

Zegarek rejestruje szczegóły każdej aktywności sportów wodnych dzięki funkcji automatycznego uruchamiania. Rejestruje ona automatycznie nowe aktywności na podstawie ruchu użytkownika. Stoper aktywności zatrzymuje się, gdy przestajesz się poruszać. Stoper aktywności uruchamia się automatycznie, gdy zwiększysz prędkość ruchu. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera aktywności.

- 1 Rozpocznij aktywność sportu wodnego.
- 2 Przytrzymaj przycisk **MENU**.
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 4 Naciśnij **UP** oraz **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatniego zjazdu, aktualnego zjazdu lub sumy zjazdów. Ekran aktywności zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, a także o maksymalnej i średniej prędkości.

Wędkarstwo

Wędkowanie

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Wędkarstwo**.
- 3 Naciśnij przycisk **START** > **Zaczynij połów**.
- 4 Wybierz **START**, a następnie wybierz opcję.
 - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz **Zapisz rybę**.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz **Czasom. wędkow..**
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby wyświetlić zapisane pozycje, wybierz opcję **Zapisane lok..**
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
 - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz opcję **Ustawienia** i wybierz opcję (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37*).
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **STOP** i wybierz opcję **Zakończ połów**.

Pływy

Wyświetlanie informacji o pływach

OSTRZEŻENIE

Informacje o pływach mają charakter wyłącznie informacyjny. Użytkownik jest odpowiedzialny za stosowanie się do wszystkich wytycznych dotyczących wód, zwracanie uwagi na otoczenie i stałe dbanie o bezpieczeństwo w pobliżu wody. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Można wyświetlać różne informacje, w tym wysokość pływu i kiedy nadejdzie kolejny przypływ lub odpływ, z dowolnej stacji pływów. Można zapisać maksymalnie dziesięć stacji pływów.

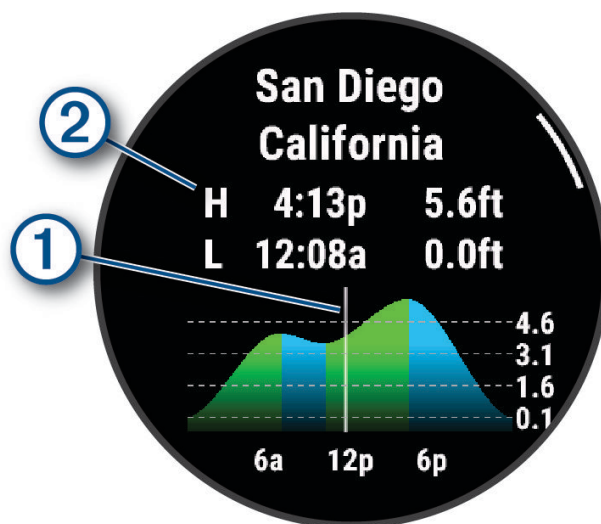
1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Pływy**.

3 Wybierz opcję:

- Aby użyć pozycji użytkownika, gdy znajduje się w pobliżu stacji pływów, wybierz kolejno **Dodaj > Aktualna pozycja**.
- Aby wybrać miejsce na mapie, wybierz kolejno **Dodaj > Użyj mapy**.
- Aby wpisać nazwę miasta, wybierz kolejno **Dodaj > Wyszukiwanie miast**.
- Aby wybrać zapisaną lokalizację, wybierz kolejno **Dodaj > Zapisane lok..**
- Aby wprowadzić współrzędne geograficzne pozycji, wybierz kolejno **Dodaj > Współrzędne**.

Wyświetlony zostanie 24-godzinny wykres pływów z bieżącą datą oraz aktualną wysokością pływu ① i informacjami o kolejnych przypływach i odpływach ②.



4 Naciśnij przycisk **DOWN**, aby zobaczyć informacje o pływach na nadchodzące dni.

5 Naciśnij przycisk **START** i wybierz opcję **Dodaj do Ulub.**, aby ustawić tę lokalizację jako ulubioną stację pływu.

Ulubiona stacja pływu pojawi się na górze listy w aplikacji i podglądzie.

Ustawianie alertu pływów

1 Wybierz zapisaną stację pływu w aplikacji **Pływy**.

2 Naciśnij przycisk **START** i wybierz opcję **Ustaw alerty**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić alarm dźwiękowy uruchamiany przed szczytem przypływu, wybierz **Do wysokiego przypływu**.
- Aby ustawić alarm dźwiękowy uruchamiany przed odpływem, wybierz **Do niskiego przypływu**.

Kotwica

OSTRZEŻENIE

Funkcja kotwicy jest narzędziem służącym jedynie do orientacji w terenie i nie we wszystkich warunkach zapobiegnie utknięciu na mieliźnie lub kolizji. To użytkownik jest odpowiedzialny za bezpieczne i roztropne sterowanie swoją jednostką, zwracanie uwagi na otoczenie oraz kierowanie się zdrowym rozsądkiem na wodzie przez cały czas. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do uszkodzenia mienia, poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Oznaczanie pozycji kotwicy

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Kotwica**.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, a następnie wybierz **Rzuć kotwicę**.

Ustawienia kotwicy

Na tarczy zegarka naciśnij **START**, wybierz **Kotwica**, przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz ustawienia aktywności.

Promień dryfu: Określa dozwolony dystans z opuszczoną kotwicą.

Interwał aktualizacji: Określa odstęp czasowy, w jakim aktualizowane są dane dotyczące pozycji kotwicy.

Alarm kotwiczny: Umożliwia włączenie lub wyłączenie alarmu w przypadku, gdy łódź porusza się poza promień dryfu.

Cz. trwania alarmu kotwicz.: Umożliwia ustawienie czasu trwania alarmu kotwicznego. Po włączeniu alarmu kotwicznego alert wyświetla się za każdym razem, gdy łódź porusza się poza promień dryfu w określonym czasie trwania alarmu.

Pilot silnika zaburtowego

Parowanie zegarka z silnikiem zaburtowym

Możesz sparować zegarek z silnikiem zaburtowym Garmin®, dzięki czemu zegarek będzie pilotem zdalnego sterowania dla silnika. Aby uzyskać więcej informacji na temat korzystania z pilota zdalnego sterowania, zapoznaj się z podręcznikiem użytkownika silnika zaburtowego.

- 1 Włącz silnik zaburtowy.
- 2 Umieść zegarek w odległości nie większej niż 1 m (3 stopy) od panelu wyświetlacza silnika zaburtowego.
- 3 Na zegarku naciśnij **START** i wybierz **Sil. trollingowy**.
PORADA: W razie potrzeby możesz sparować zegarek z innym silnikiem zaburtowym ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89](#)).
- 4 Aby przejść do trybu parowania, naciśnij trzy razy  na panelu wyświetlacza silnika zaburtowego. Podczas wyszukiwania połączenia  na panelu wyświetlacza silnika zaburtowego świeci na niebiesko.
- 5 Na zegarku naciśnij **START**, aby przejść do trybu parowania.
- 6 Sprawdź, czy hasło wyświetlane na pilocie zdalnego sterowania silnika zaburtowego jest zgodne z hasłem wyświetlanym na zegarku.
- 7 Na zegarku naciśnij **START**, aby potwierdzić hasło.
- 8 Na pilocie zdalnego sterowania silnika zaburtowego naciśnij , aby potwierdzić hasło.
Po pomyślnym nawiązaniu połączenia  na panelu wyświetlacza silnika zaburtowego świeci na zielono.

Narciarstwo i sporty zimowe

Możesz dodać zjazd na nartach lub snowboardzie do listy aktywności ([Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 35](#)). Możesz dostosować ekrany danych dla każdej aktywności ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 36](#)).

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 **MENU**.
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 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.

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 37](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Skitouring** 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 **LAP**, aby przełączyć się między trybem podjazdów a trybem zjazdów.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

Dane mocy podczas biegu narciarskiego

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

Możesz użyć zgodnego zegarka MARQ 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 mocy podczas jazdy na nartach są o 30–40% niższe od wartości podczas jazdy na rowerze przy tej samej intensywności treningu.

Golf

Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie urządzenia, strona 132](#)).

1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Golf**.

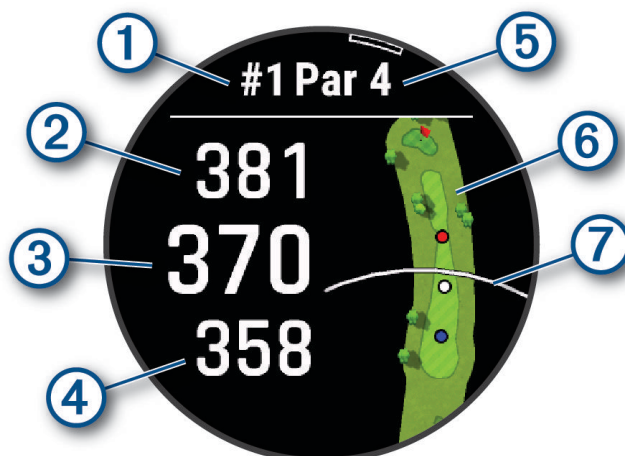
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

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

4 W razie potrzeby podaj odległość dla drivera.

5 Wybierz , aby zapisywać wyniki.

- 6 Wybierz obszar tee.
Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do środkowej części greenu
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
⑥	Mapa greena
⑦	Odległość uderzenia od obszaru tee

UWAGA: Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, zegarek oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greenu, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

- 7 Wybierz opcję:
- Dotknij odległości z przodu, pośrodku lub z tyłu na zielono, aby wyświetlić odległość PlaysLike (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 28*).
 - Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmierzyć odległość, korzystając z funkcji kierowania dotykiem (*Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 29*).
 - Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozycję i odległość do lay-upa lub z przodu i z tyłu przeszkody.
 - Naciśnij **START**, aby otworzyć menu gry w golfa (*Menu gry w golfa, strona 27*).

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

Menu gry w golfa

Podczas partii możesz nacisnąć **START**, aby uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji w menu gry w golfa.

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Zmień dołek: Pozwala na ręczną zmianę dołka.

Zmień green: Pozwala na zmianę greena, gdy dla danego dołka dostępnych jest więcej niż jeden green.

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości ([Przesuwanie chorągiewki, strona 27](#)).

Wirtualny caddie: Żąda zalecenia dotyczącego kija od wirtualnego caddiego ([Wirtualny caddie, strona 28](#)).

PlaysLike: Pokazuje czynniki PlaysLike dla dołka ([Ikony dystansu PlaysLike, strona 28](#)).

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 29](#)). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 29](#)).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 29](#)).

Drogomierz: 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.

Wiatr: Otwiera panel wskaźnika pokazującego kierunek i prędkość wiatru względem chorągiewki ([Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru, strona 30](#)).

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.

Własne cele: Pozwala na zapisanie pozycji, np. obiektu lub przeszkody, dla bieżącego dołka ([Zapisywanie własnych celów, strona 31](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija golfowego, takie jak informacje o dystansie i dokładności. Pojawia się, gdy parujesz czujniki Approach® CT10 lub włączysz ustawienie Monit o kiju.

WS. I ZACH. SŁOŃ: Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37](#)).

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk **START**.

2 Wybierz opcję **Pokaż green**.

3 Dotknij lub przeciągnij , aby przesunąć pozycję chorągiewki.

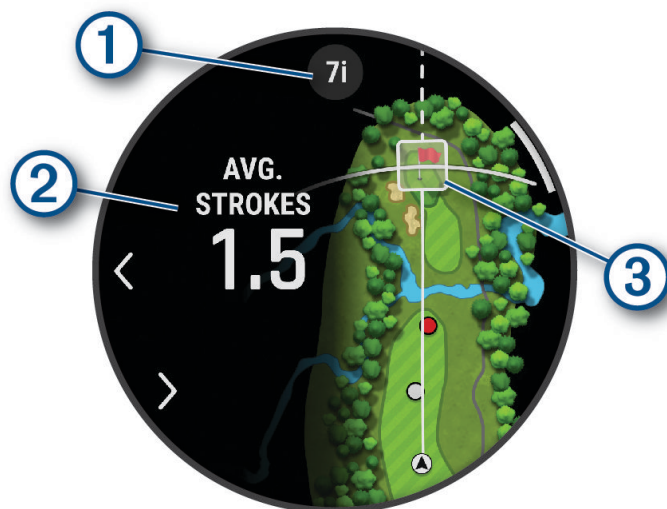
PORADA: Możesz nacisnąć przycisk START, aby powiększyć lub pomniejszyć widok.

4 Naciśnij **BACK**.

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

Wirtualny caddie

Zanim będzie można skorzystać z wirtualnego caddie, musisz rozegrać pięć rund z czujnikami do śledzenia kijów Approach CT10 lub włączyć ustawienie Monit o kiju ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37](#)) i przesłać karty wyników. W każdej rundzie musisz połączyć się ze sparowanym smartfonem z aplikacją Garmin Golf™. Wirtualny caddie przedstawia rekomendacje w oparciu o dołek, dane dotyczące wiatru i dotychczasową skuteczność każdego kija.



- | | |
|---|---|
| 1 | Wyświetla zalecany kij lub zalecaną kombinację kijów dla danego dołka. Możesz wybrać < lub >, aby wyświetlić inne opcje kija. |
| 2 | Wyświetla średnią liczbę uderzeń wymaganą do trafienia zalecanym kijem. |
| 3 | Wyświetla obszar dyspersji uderzenia dla następnego uderzenia zalecanym kijem na podstawie historii uderzeń danym kijem.
UWAGA: Jeśli obszar dyspersji uderzenia nachodzi na greena, szansa na dotarcie uderzonej piłeczki do greena zostanie wyświetlona w procentach. |

Ikony dystansu PlaysLike

Funkcja dystansu PlaysLike uwzględnia zmiany wysokości na polu, prędkość wiatru, kierunek wiatru i gęstość powietrza, pokazując skorygowaną odległość do greena ([Czynniki funkcji dystansu PlaysLike, strona 28](#)). Podczas partii, możesz dotknąć odległości do greena, aby wyświetlić dystans PlaysLike.

PORADA: Możesz skonfigurować dane uwzględniane w dostosowaniach PlaysLike w ustawieniach aktywności ([Ustawienia PlaysLike, strona 29](#)).

- ▲: Dystans jest dłuższy od oczekiwanego.
- : Dystans jest zgodny z oczekiwaniami.
- ▼: Dystans jest krótszy od oczekiwanego.

Czynniki funkcji dystansu PlaysLike

Podczas rundy gry w golfa możesz zobaczyć, w jakim stopniu dostosowanie funkcji dystansu PlaysLike jest spowodowane zmianami wysokości na polu, prędkością i kierunkiem wiatru oraz gęstością powietrza.

Naciśnij START, a następnie wybierz PlaysLike.

- ▲: Różnica odległości spowodowana zmianami wysokości.
- ▲: Różnica odległości spowodowana prędkością i kierunkiem wiatru.
- ☁: Różnica odległości spowodowana gęstością powietrza.

Ustawienia PlaysLike

Przytrzymaj MENU, a następnie wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje > Golf > Ustawienia golfa > PlaysLike**.

Wiatr: umożliwia uwzględnienie prędkości i kierunku wiatru w dostosowaniu funkcji dystansu PlaysLike.

Pogoda: umożliwia uwzględnienie gęstości powietrza w dostosowaniu funkcji dystansu PlaysLike.

Warunki pola macierz.: umożliwia ręczną zmianę ustawień wysokości, temperatury i wilgotności wykorzystywanych do obliczania gęstości powietrza.

UWAGA: Warto ustawić warunki pogodowe w taki sposób, by odpowiadały miejscu, w którym zazwyczaj grasz. Jeśli warunki te nie będą odpowiadać warunkom pola macierzystego, dostosowanie gęstości powietrza może wydawać się niedokładne.

Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu

Podczas rozgrywania rundy możesz wskazać cel palcem, aby zmierzyć odległość do dowolnego miejsca na mapie.

- 1 Podczas gry w golfa dotknij mapy.
- 2 Dotknij lub przeciągnij palcem, aby ustawić kółko celu .
- Możesz sprawdzić odległość od obecnej pozycji do kółka celu oraz od kółka celu do pozycji chorągiewki.
- 3 W razie potrzeby wybierz **+** lub **-**, aby powiększyć lub pomniejszyć obraz.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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 gry w golfa naciśnij **START**.
- 2 Wybierz opcję **Poprz. uderzenia**, aby wyświetlić dystanse wszystkich zarejestrowanych uderzeń.
- UWAGA:** Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana w górnej części ekranu z informacjami dotyczącymi dołków.

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 rejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

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.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Ustawienia punktacji, strona 30](#)).

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.

Ustawienia punktacji

Przytrzymaj MENU, a następnie wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje > Golf > Ustawienia golfa > Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania.

Ustaw handicap: Ustawia handicap gracza, gdy wynik handicapu jest włączony.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 29](#)).

Śledzenie statystyk: Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry.

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk, strona 30](#)).

Monit: Włącza funkcję wyświetlania monitu na początku rundy z pytaniem o zachowanie wyniku.

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37](#)) 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

Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru

Funkcja wiatru to wskaźnik, który pokazuje prędkość i kierunek wiatru w odniesieniu do znacznika. Funkcja wiatru wymaga połączenia z aplikacją Garmin Golf.

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz **Wiatr**.

Strzałka wskazuje kierunek wiatru w odniesieniu do znacznika.

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.

Zapisywanie własnych celów

Podczas rundy można zapisać do pięciu własnych celów dla każdego dołka. Zapisywanie celu przydaje się w celu rejestrowania obiektów lub przeszkód, które nie są pokazane na mapie. Można wyświetlać odległości do tych celów z ekranu hazardów i lay-upów (*Granie w golfa, strona 25*).

1 Stań blisko celu, który chcesz zapisać.

UWAGA: Nie można zapisać celu, który jest daleko od aktualnie wybranego dołka.

2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk **START**.

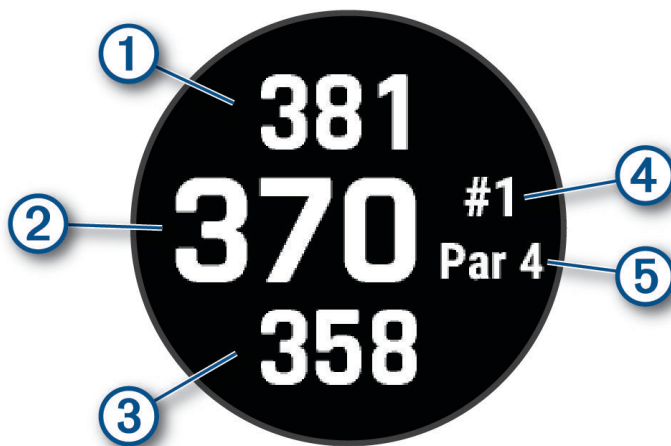
3 Wybierz **Własne cele**.

4 Wybierz typ celu.

Tryb z dużymi cyframi

Można zmienić wielkość cyfr wyświetlanych na ekranie informacji o dołku.

Naciśnij i przytrzymaj **MENU**, wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Duże cyfry**.



①	Odległość do tylnej części greenu
②	Odległość do środkowej części greenu lub wybranej pozycji chorągiewki
③	Odległość do przedniej części greenu
④	Numer bieżącego dołka
⑤	Par dla bieżącego dołka

Trening tempa uderzenia

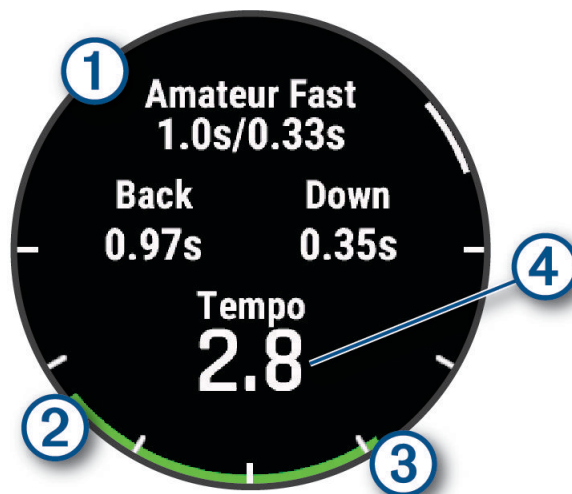
Aktywność Trening tempa pomaga w osiągnięciu spójniejszych uderzeń. Urządzenie mierzy i wyświetla czas backswingu i downswingu. Urządzenie wyświetla również tempo uderzenia. Tempo uderzenia to czas backswingu podzielony przez czas downswingu wyrażony jako stosunek. Na podstawie doświadczeń profesjonalistów idealne tempo uderzenia to 3:1 lub 3.0.

Idealne tempo uderzenia

Możesz osiągnąć idealny wynik 3.0, stosując różne stosunki czasu uderzeń np. 0,7/0,23 s lub 1,2/0,4 s.

Każdy golfista ma swoje własne tempo uderzeń odzwierciedlające jego umiejętności i doświadczenie. Garmin zapewnia sześć różnych stosunków czasu uderzeń.

Urządzenie wyświetla wykres, który wskazuje, czy czas backswingu i downswingu jest zbyt krótki, zbyt długi lub odpowiedni dla wybranego stosunku czasu uderzenia.



①	Opcje stosunku czasu uderzenia (stosunek czasu backswingu do czasu downswingu)
②	Czas backswingu
③	Czas downswingu
④	Twoje tempo
	Dobry stosunek czasu
	Za wolno
	Za szybko

Aby znaleźć idealny czas uderzenia, należy zacząć od najwolniejszego stosunku czasu i wykonać kilka próbnych uderzeń. Gdy wykres tempa jest stale zielony zarówno dla czasu backswingu i downswingu, można przejść do następnego stosunku czasu. Gdy znajdziesz dogodny stosunek czasu, możesz go użyć, aby osiągać bardziej spójne uderzenia i wyniki.

Analizowanie tempa uderzeń

Musisz uderzyć piłkę, aby zobaczyć tempo uderzenia.

- 1 Wybierz przycisk **START**.
- 2 Wybierz **Trening tempa**.
- 3 Wybierz przycisk **START**.
- 4 Wybierz **Prędkość uderzenia** i wybierz opcję.
- 5 Wykonaj pełny zamach i uderz piłkę.
Zegarek wyświetli analizę uderzenia.

Wyświetlanie sekwencji wskazówek

Przy pierwszym użyciu aktywności Trening tempa zegarek wyświetla sekwencję wskazówek w celu wyjaśnienia sposobu analizowania uderzenia.

- 1 Podczas aktywności naciśnij przycisk **START**.
- 2 Wybierz opcję **Porady**.
- 3 Naciśnij **START**, aby wyświetlić następną wskazówkę.

Funkcja Jumpmaster

OSTRZEŻENIE

Funkcja Jumpmaster jest przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych spadochroniarzy. Nie należy jej używać jako głównego wysokościomierza używanego podczas akrobacji spadochronowych. Nie wprowadzenie stosownych danych dotyczących skoku może prowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Jest ona zgodna z wojskowymi wytycznymi dotyczącymi obliczania punktu zrzutu z dużej wysokości (HARP). Zegarek automatycznie wykrywa moment skoku i rozpoczyna nawigację dożądanego punktu lądowania (DIP) przy użyciu barometru i elektronicznego kompasu.

Planowanie skoku

- 1 Wybierz rodzaj skoku (*Rodzaje skoków, strona 33*).
- 2 Wprowadź informacje o skoku (*Wprowadzanie informacji o skoku, strona 34*).
Urządzenie obliczy parametr HARP (punkt zrzutu z dużej wysokości).
- 3 Wybierz **Idź do HARP**, aby rozpocząć nawigację do punktu zrzutu z dużej wysokości.

Rodzaje skoków

Funkcja Jumpmaster umożliwia wybór jednego z trzech dostępnych rodzajów skoków: HAHO, HALO lub Statyczny. Wybrany rodzaj skoku decyduje o tym, jakie dodatkowe informacje będą musiały zostać uwzględnione. W przypadku wszystkich rodzajów skoków wysokość zrzutu i otwarcia nad ziemią (AGL) jest określana w stopach.

HAHO: Zrzut i otwarcie spadochronu na znacznej wysokości (ang. High Altitude High Opening). Jest to skok wykonywany z bardzo dużej wysokości, w którym otwarcie spadochronu następuje również na bardzo dużej wysokości. Należy ustawić DIP (punkt lądowania) i wysokość zrzutu na co najmniej 1000 stóp. Zakłada się, że wysokość zrzutu odpowiada wysokości otwarcia spadochronu. Najczęściej stosowane wartości dla wysokości zrzutu wahają się od 12 000 do 24 000 stóp nad ziemią.

HALO: Zrzut na znacznej wysokości, otwarcie spadochronu na małej wysokości (ang. High Altitude Low Opening). Jest to skok wykonywany z bardzo dużej wysokości, w którym otwarcie spadochronu następuje na bardzo małej wysokości. Wymagane informacje są identyczne jak w skoku HAHO, przy czym dodatkowo trzeba podać wysokość otwarcia spadochronu. Wysokość otwarcia spadochronu nie może być większa od wysokości zrzutu. Najczęściej stosowane wartości dla wysokości otwarcia spadochronu wahają się od 2000 do 6000 stóp nad ziemią.

Stacyjny: Zakłada się, że prędkość i kierunek wiatru pozostają stałe przez cały czas trwania skoku. Wysokość zrzutu musi wynieść co najmniej 1000 stóp.

Wprowadzanie informacji o skoku

- 1 Wybierz przycisk **START**.
- 2 Wybierz **Jumpmaster**.
- 3 Wybierz rodzaj skoku (*Rodzaje skoków, strona 33*).
- 4 Wykonaj jedną lub więcej czynności, aby wprowadzić informacje o skoku:
 - Wybierz **DIP**, aby ustawić żądany punktu lądowania.
 - Wybierz **Wysokość skoku**, aby ustawić wysokość zrzutu nad ziemią (w stopach), z jakiej skoczek wykona skok.
 - Wybierz **Wysokość otwarcia**, aby ustawić wysokość otwarcia spadochronu nad ziemią (w stopach), na jakiej skoczek otwiera spadochron.
 - Wybierz **Wyrzut poziomy**, aby określić dystans poziomy (w metrach) pokonywany w związku z prędkością samolotu.
 - Wybierz **Kurs do HARP**, aby określić kierunek lotu (w stopniach), w którym porusza się skoczek, w związku z prędkością samolotu.
 - Wybierz **Wiatr**, aby ustawić prędkość wiatru (w węzłach) i jego kierunek (w stopniach).
 - Wybierz **Stałe**, aby szczegółowo ustawić wybrane informacje dotyczące planowanego skoku. W zależności od rodzaju skoku, można wybrać **Procent maksimum.**, **Współczynnik bezpieczeństwa**, **K-Open**, **K-Freefall** lub **K-Static** i wprowadź dodatkowe informacje (*Ustawienia stałych, strona 35*).
 - Wybierz **Automatycznie do DIP**, aby włączyć nawigację do punktu lądowania zaraz po wykonaniu skoku.
 - Wybierz **Idź do HARP**, aby rozpocząć nawigację do punktu zrzutu z dużej wysokości.

Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoków typu HAHO i HALO

- 1 Wybierz przycisk **START**.
- 2 Wybierz **Jumpmaster**.
- 3 Wybierz rodzaj skoku (*Rodzaje skoków, strona 33*).
- 4 Wybierz kolejno **Wiatr > Dodaj**.
- 5 Wybierz wysokość.
- 6 Podaj prędkość wiatru w węzłach i wybierz **Gotowe**.
- 7 Podaj kierunek wiatru w stopniach i wybierz **Gotowe**.

Wartość dotycząca wiatru zostanie dodana do listy. W obliczeniach uwzględniane są wyłącznie wartości znajdujące się na liście.
- 8 Powtórz kroki 5 – 7 dla każdej dostępnej wysokości.

Zerowanie informacji o wietrze

- 1 Wybierz przycisk **START**.
 - 2 Wybierz **Jumpmaster**.
 - 3 Wybierz **HAHO** lub **HALO**.
 - 4 Wybierz kolejno **Wiatr > Zeruj**.
- Wszystkie wartości odnoszące się do wiatru zostaną usunięte z listy.

Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoku statycznego

- 1 Wybierz przycisk **START**.
- 2 Wybierz kolejno **Jumpmaster > Statyczny > Wiatr**.
- 3 Podaj prędkość wiatru w węzłach i wybierz **Gotowe**.
- 4 Podaj kierunek wiatru w stopniach i wybierz **Gotowe**.

Ustawienia stałych

Wybierz Jumpmaster, wybierz rodzaj skoku, a następnie wybierz Stałe.

Procent maksimum.: Pozwala ustawić zakres skoku dla wszystkich rodzajów skoków. Wybór ustawienia poniżej 100% zmniejsza przesunięcie w stosunku do punktu lądowania (DIP), podczas gdy większe od 100% zwiększa to przesunięcie. Bardziej doświadczeni spadochroniarze mogą stosować mniejsze wartości, podczas gdy osoby z mniejszym doświadczeniem powinny poprzestać na większych wartościach.

Współczynnik bezpieczeństwa: Pozwala określić margines błędu dla skoku (tylko skoki HAHO). Wskaźniki bezpieczeństwa to zwykle liczby całkowite, których wartość jest równa lub większa od 2. Określa się je w oparciu o charakterystykę skoku.

K-Freefall: Określa wartość oporu powietrza dla spadochronu podczas swobodnego spadania w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (tylko dla skoków HALO). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

K-Open: Określa wartość oporu powietrza dla otwartego spadochronu w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (dla skoków HAHO i HALO). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

K-Static: Określa wartość oporu powietrza dla spadochronu podczas skoku statycznego w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (tylko dla skoków Statyczny). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

Dostosowywanie aktywności i aplikacji

Możesz dostosować listę aktywności i aplikacji, ekrany danych, pola danych i inne ustawienia.

Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana po naciśnięciu **START** na tarczy zegarka. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Dodaj do Ulub..**
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Usuń z Ulubionych**.

Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Zmień kolejność**.
- 5 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować pozycję aktywności na liście aplikacji.

Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekrany 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 141. 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 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz kolejno **Inne > 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.

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

Dystans 3D: Umożliwia obliczenie przebytego dystansu na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Umożliwia obliczenie prędkości na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

Dodaj aktywność: Umożliwia dodanie typu aktywności do aktywności wielodyscyplinowej.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności (*Alerty aktywności, strona 40*).

Automatyczna wspinaczka: Umożliwia wykrycie zmian w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza i automatyczne wyświetlanie odpowiednich danych dotyczących wspinaczki (*Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki, strona 42*).

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości. Opcja Aut. wg pozycji oznacza okrążenia w lokalizacji, gdzie wcześniej naciśnięto przycisk LAP. 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 automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 11*). Umożliwia ustawienie opcji dla automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności ultrabiegu (*Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 9*).

Autouruchamianie: Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdów na nartach lub kursów związanych ze sportami wodnymi za pomocą wbudowanego akcelerometru (*Wyświetlanie zjazdów na nartach, strona 24, Wyświetlanie aktywności sportów wodnych, strona 21*).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przewijanie wszystkich ekranów danych aktywności, gdy minutnik aktywności jest włączony.

Automatyczna seria: Umożliwia automatyczne rozpoczęcie i kończenie serii podczas treningu siłowego.

Aut. zm. dysc. sp.: Umożliwia automatyczne wykrywanie przejść do następnej dyscypliny sportowej w aktywności wielodyscyplinowej, takiej jak triathlon.

Autostart: Umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności motocross lub BMX, gdy wykryje ruch.

Duże cyfry: Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranach danych (*Tryb z dużymi cyframi, strona 31*).

Transmituj tętno: Umożliwia automatyczne przesyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna, strona 82*).

Transmisja do GameOn: Umożliwia automatyczną transmisję danych biometrycznych do aplikacji Garmin GameOn po rozpoczęciu aktywności związanej z grami (*Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™, strona 15*).

ClimbPro: Umożliwia wyświetlanie stosownych informacji temat nadchodzących i bieżących podjazdów podczas jazdy danym kursem (*Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 42*).

Monit o kiju: Umożliwia wyświetlenie monitu o podanie użytego kija golfowego po każdym wykryciu uderzenia w celu zarejestrowania statystyk kija (*Rejestrowanie statystyk, strona 30*).

Start odliczania: Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

Ekran danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 36*).

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje podczas uderzenia.

Edyt. obciąż.: Wyświetla monit o dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.

Dystans dla golfa: Ustawia jednostkę pomiaru odległości używaną podczas gry w golfa.

Prędkość wiatru dla golfa: Ustawia jednostkę pomiaru prędkości wiatru używaną podczas gry w golfa.

System ocen: Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności aktywności wspinaczki.

Tryb skoku: Umożliwia ustawienie celu aktywności na skakance, np. określony czas aktywności, liczba powtórzeń lub czas nieokreślony skakania.

Numer toru: Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.

Przycisk Lap: Umożliwia włączenie przycisku LAP do rejestrowania okrążeń lub odpoczynku podczas aktywności.

Zablokuj urządzenie: Blokuje ekran dotykowy i przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, zapobiegając przypadkowemu naciśnięciu przycisków i dotknięciu ekranu dotykowego.

Mapa: Pozwala określić preferencje wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności (*Ustawienia mapy aktywności, strona 41*).

War. mapy: Umożliwia ustawienie wyświetlanych danych na mapie (*Wyświetlanie i ukrywanie mapy, strona 98*).

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 (bpm) rytmu, który chcesz utrzymać, częstotliwość uderzeń i ustawienia dźwięku.

Śledzenie trybów: Umożliwia ustawienie automatycznego lub ręcznego monitorowania trybów podjazdów lub zjazdów dla aktywności związanej z narciarstwem i snowboardem przełajowym.

Śledzenie przeszkód: Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrążenia. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów (*Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 9*).

PlaysLike: Umożliwia skonfigurowanie funkcji dystansu „plays like”, która pokazuje dostosowany dystans do greena podczas gry w golfa (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 28*).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Uśrednianie mocy: Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględni wartości zerowe dla danych z rowerowego miernika mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Tryb zasilania: Umożliwia ustawienie domyślnego trybu zasilania dla danej aktywności.

Czas do osz. energii: Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji Normalna 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 witryny internetowej i aplikacji Garmin Connect.

Zapisuj po zach. słońca: Ustawia w zegarku rejestrowanie punktów śladu po zachodzie słońca w czasie podróży.

Zapisz temperaturę: Umożliwia rejestrowanie temperatury otoczenia wokół zegarka lub ze sparowanego czujnika temperatury.

Rejestruj pułap tlenowy: Umożliwia rejestrowanie szacowanej wartości pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.

Interwał rejestrowania: Ustawia częstotliwość rejestrowania punktów śladu podczas ekspedycji. Domyślnie punkty śladu GPS są rejestrowane raz na godzinę i nie są rejestrowane po zachodzie słońca. Rzadsze rejestrowanie punktów śladu wydłuża czas działania baterii.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Liczenie powtórzeń: Umożliwia rejestrowanie liczby powtórzeń wykonanych podczas treningu. Opcja Tylko treningi rejestruje liczbę powtórzeń tylko podczas treningów z instrukcjami.

Powtórz: Umożliwia rejestrowanie powtórzeń wykonanych podczas 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 rejestrowanie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

Trasowanie: Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności ([Ustawienia wyznaczania trasy, strona 41](#)).

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień ([Ustawienia mocy biegowej, strona 92](#)).

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 43](#)).

Punktacja: Umożliwia ustawienie preferencji dotyczących punktacji gier w golfa, włączenie funkcji rejestrowania statystyk i ustawienie handicapu ([Ustawienia punktacji, strona 30](#)).

Segmenty: Umożliwia wyświetlanie zapisanych segmentów dla aktywności ([Segmenty, strona 43](#)). Opcja Aut. wyb. przec. automatycznie dostosowuje wyznaczony czas ukończenia danego segmentu na podstawie wyników osiągniętych w tym segmencie.

Alerty segmentu: Umożliwia informowanie o zbliżających się zapisanych segmentach ([Segmenty, strona 43](#)).

Samooceń: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 7](#)).

SpeedPro: Umożliwia rejestrowanie zaawansowanych pomiarów prędkości podczas przejazdów w ramach aktywności windsurfingu.

Wykrywanie ruchów: Umożliwia automatyczne wykrywanie stylu pływania podczas pływania na basenie.

Autowybór biegu/pływania: Umożliwia automatyczne przechodzenie między pływaniem a biegiem podczas wielodyscyplinowych ćwiczeń biegania/pływania.

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas aktywności.

Tryb turnieju: Wyłącza funkcje, które nie są dozwolone podczas turniejów objętych sankcjami.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Jednostki: Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

Alerty wibracyjne: Umożliwia powiadamianie o konieczności wykonania wdechu lub wydechu podczas ćwiczeń oddechowych.

Wirtualny caddie: Umożliwia automatyczne wyświetlanie porad wirtualnego caddiego dotyczących wyboru kija lub ręczne przejście do nich z poziomu menu. Opcja pojawia się po rozegraniu pięciu rund golfa, śledzi użycie kijów i przesyła karty wyników do aplikacji Garmin Golf.

Filmy instruktażowe: Umożliwia odtwarzanie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

Alerty aktywności

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiąganiu 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 zarejestruje 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.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane 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 111 i Obliczanie strefy tętna, strona 112 .
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.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
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 odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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 **MENU**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Mapa**.

Konfiguruj mapy: Umożliwia wyświetlanie danych na zainstalowanych mapach.

Tryb mapy morskiej: Włącza mapę morską podczas wyświetlania danych morskich. Opcja ta wyświetla poszczególne funkcje mapy w różnych kolorach w celu zwiększenia widoczności danych morskich, a mapa odwzorowuje schemat stosowany w mapach papierowych.

Użyj ustawień systemu: Umożliwia korzystanie z preferencji w ustawieniach systemu map ([Ustawienia mapy](#), strona 96). 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 **MENU**, wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Trasowanie**.

Aktywność: Ustawianie aktywności dla wyznaczonej 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.

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 **MENU**.
- 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 lub edytowanie informacji o kursie, strona 124](#)).
- 8 Rozpocznij poruszanie się po zapisanym polu ([Podróżowanie do celu, strona 118](#)).

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 **MENU**.
- 2 Wybierz **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 **Przełącz. trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.**UWAGA:** Opcja Bieżący ekran pozwala na automatyczne przełączenie na ostatni przeglądany ekran przed rozpoczęciem automatycznej wspinaczki.

Ustawienia satelitów

Można zmienić ustawienia satelity, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

Przytrzymaj **MENU**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Satelity**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Użyj domyślnego: Umożliwia korzystanie z domyślnego ustawienia systemu dla satelitów ([Ustawienia systemowe, strona 127](#)).

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

Wszystkie systemy: Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Wszystkie + wielopasm.: Umożliwia włączenie wielu systemów satelitarnych na wielu pasmach częstotliwości. Systemy wielopasmowe korzystają z kilku pasm częstotliwości, co umożliwia tworzenie spójniejszych wykresów śladów, lepsze określanie pozycji, poprawę błędów wielu ścieżek i ograniczenie błędów spowodowanym warunkami środowiska podczas korzystania z zegarka w trudnych warunkach.

Autowybór: Umożliwia zegarkowi korzystanie z technologii SatIQ™, pozwalając na dynamiczny wybór najlepszego systemu wielopasmowego w zależności od otoczenia. Ustawienie Autowybór zapewnia najlepszą dokładność pozycjonowania przy jednoczesnym zachowaniu możliwie długiego czasu pracy baterii.

UltraTrac: 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.

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 MARQ Athlete. 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.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Segmenty**.
- 6 Wybierz segment.
- 7 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 wys.**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

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 Na tarczy zegarka 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.

Trening

Ujednolicony stan wytrenowania

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

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

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

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

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

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii MARQ Athlete za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge® i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii MARQ Athlete.

Zsynchronizuj zegarek z serii MARQ Athlete 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 44](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii MARQ Athlete.

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 61](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Wyścigi i wydarzenia > Wyszukaj wydarzenie**.
- 3 Wyszukaj wydarzenie w swojej okolicy.

Możesz także wybrać **Utwórz wydarzenie**, by stworzyć własne wydarzenie.

- 4 Wybierz **Dodaj do kalendarza**.
- 5 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 6 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wyścigu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 7 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **START**, a następnie wybierz aktywność biegową lub kolarską.

UWAGA: Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugestie treningowe.

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy, strona 55](#)). 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 prognostyczne 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 49](#)).

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 ([Aktywności i aplikacje, strona 5](#)).

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 46](#)).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć trening interwałowy lub trening z celem, wybierz **Szybki trening** (*Rozpoczynanie treningu interwałowego, strona 47, Ustawianie celu treningowego, strona 48*).
 - Aby rozpocząć wstępnie załadowany lub zapisany trening, wybierz **Biblioteka treningów** (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 46*).
 - Aby rozpocząć zaplanowany trening z kalendarza treningów Garmin Connect, wybierz **Kalendarz treningów** (*Informacje o kalendarzu treningów, strona 49*).

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 5 Wybierz trening.

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

- 6 W razie potrzeby wybierz **Zacznij trening**.

- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu. W przypadku treningów siłowych, jogi, kardio lub ćwiczeń Pilates wyświetlona zostanie animacja instruktażowa.

Wynik wykonania treningu

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

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

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

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 105*).

- 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.

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 61](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.
Pojawi się polecany trening codzienny.
- 3 Wybierz **START**, a następnie wybierz opcję.
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zaczynj trening**.
 - Aby odrzucić trening, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wyświetlić podgląd etapów treningu, wybierz **Etapy**.
 - 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.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, naciskając przycisk **LAP**.
 - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > Zaczynj trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Tak**, aby do treningu dodać rozgrzewkę.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij **LAP**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 10 W dowolnym momencie naciśnij **LAP**, aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały > Usystematyzowane powtórzenia > Edytuj**.
- 5 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 **Schładzanie > Włączono**.
- 6 Naciśnij **BACK**.

Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

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 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Biblioteka treningów > Kryt. pręd. pływ > Wykonaj test kryt. prędk. pływ..**
- 5 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Wybierz przycisk **START**.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby zmienić położenie ekranu Virtual Partner (opcjonalnie).
- 8 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).
- 9 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 zegarek wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
 - 2 Wybierz aktywność.
 - 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
 - 4 Wybierz **Trening**.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ustaw cel**.
 - Wybierz **Szybki trening**.
 - 6 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.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

PORADA: Możesz przytrzymać przycisk **MENU** i wybrać **Anuluj cel**, aby anulować cel treningu.

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 naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 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 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

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 105) i sparować zegarek MARQ ze zgodnym smartfonem.

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

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 MARQ.

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 105](#)).

- 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 musisz utworzyć kurs ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 123](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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.Zegarek wyświetli dostosowany zakres tempa.
- 8 Wybierz przycisk **START**.
- 9 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zatwierdź plan**, aby uruchomić plan.
 - Wybierz **Pokaż czasy cz.**, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych.
 - Wybierz **Wykres wys.**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Usuń**, aby odrzucić plan.

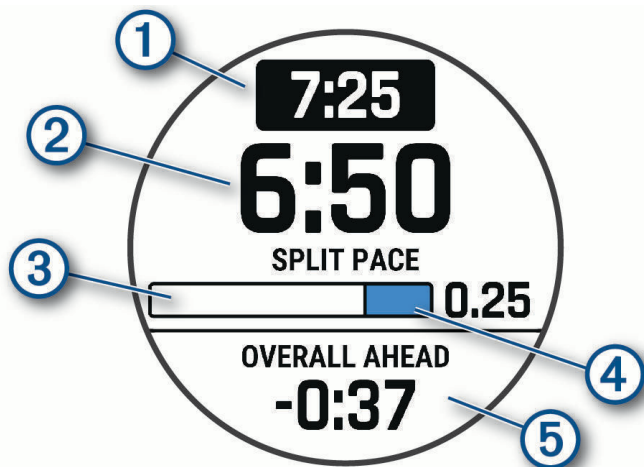
Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Plany PacePro**.
- 5 Wybierz plan.
- 6 Wybierz przycisk **START**.

PORADA: Przed zaakceptowaniem planu PacePro można wyświetlić podgląd czasów cząstkowych, wykresu wysokości i mapy.

- 7 Wybierz **Zatwierdź plan**, aby uruchomić plan.
- 8 Jeśli to konieczne, wybierz **Tak**, aby uruchomić nawigację po kursie.
- 9 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.



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

PORADA: Możesz przytrzymać przycisk MENU i wybrać kolejno **Zatrzymaj PacePro > Tak**, aby zatrzymać plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

Przewodnik mocy

Aby zaplanować swój wysiłek na trasie, można utworzyć strategię mocy i jej używać. Urządzenie MARQ 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 52](#)). 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 89](#)).

Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89](#)). W zegarku musi być również załadowany kurs ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 123](#)).

W aplikacji Garmin Connect można również utworzyć przewodnik mocy.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność rowerową na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Przewodnik mocy > Utwórz nowy**.
- 5 Wybierz kurs ([Kursy, strona 122](#)).
- 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.

Historia

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

UWAGA: Gdy pamięć urządzenia zapełni 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 55](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz przycisk **START**.
- 5 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 70](#)).
 - Aby wyświetlić swój czas w każdej strefie tętna, wybierz opcję **Tętno**.
 - 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 **Przejazdy**.
 - 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 wys.**
 - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Skasuj**.

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.

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 **MENU**.
- 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 **MENU**.
- 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 osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć jeden rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.
 - Aby usunąć wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

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 **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Korzystanie z licznika

Licznik dystansu automatycznie rejestruje całkowity pokonany dystans, wzniesienia i czas aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie > Drogomierz**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

Usuwanie historii

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Skasuj 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.

Wygląd

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka i funkcje szybkiego dostępu w pętli podglądu i menu elementów sterujących.

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 107](#)).

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby utworzyć niestandardową cyfrową lub analogową tarczę zegarka.
- 5 Wybierz przycisk **START**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
 - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Tarcza**.
 - Aby zmienić dyscyplinę sportu dla wskaźników na tarczy zegarka, wybierz opcję **Wybierz sport**.
 - 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 danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
 - Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie pętli podglądów, strona 59](#)). 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 59](#)).

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (<i>Alternatywne strefy czasowe, strona 4</i>).
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 (<i>Body Battery, strona 60</i>).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Elementy sterujące kamery	Umożliwia ręczne wykonywanie zdjęć lub nagrywanie klipów wideo po sparowaniu z kompatybilną kamerą z przednią lampą Varia™ lub tylną lampą (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 92</i>).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Wytrenowanie rowerowe	Wyświetla typ rowerzysty, wytrzymałość aerobową, wydolność tlenową i wydolność beztlenową (<i>Wyświetlanie wytrenowania rowerowego, strona 73</i>).
Śledzenie psów	Wyświetla informacje o lokalizacji Twojego psa, jeżeli posiadasz zgodny nadajnik do śledzenia psów sparowany z zegarkiem MARQ.
Ocena wytrzymałości	Wyświetla wynik, wykres i krótki komunikat opisujący ogólną wytrzymałość określoną na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności (<i>Wynik wytrzymałości, strona 72</i>).
Prognoza dla rybaków	Wyświetla prognozy dotyczące najlepszych dni i godzin na wędkowanie w oparciu o lokalizację, pozycję księżyca oraz godziny wschodu i zachodu księżyca. Możesz wyświetlić ocenę dnia oraz główne i drugorzędne pory żerowania.
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 (<i>Health Snapshot™, strona 13</i>).
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) 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 (<i>Ocena formy na podbiegach, strona 73</i>).

Nazwa	Opis
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 63</i>).
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 (<i>Korzystanie z pilota inReach, strona 93</i>).
Asystent jet lagu	Wyświetla zegar biologiczny podczas podróży i zapewnia wskazówki, aby wspomóc użytkownika w dostosowaniu się do strefy czasowej celu podróży (<i>Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 74</i>).
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.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger™ i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 108</i>).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
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 129</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 102</i>).
Wydajność	Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów (<i>Pomiary efektywności, strona 60</i>).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig wyznaczony przez Ciebie jako wyścig główny w kalendarzu Garmin Connect (<i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 45</i>).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 84</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 45</i>).
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
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.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.

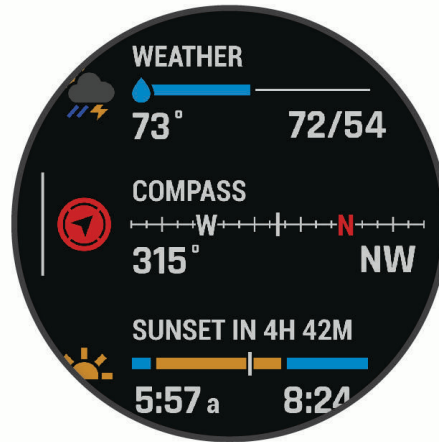
Nazwa	Opis
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące snu na podstawie historii snu i aktywności, statusu zmienności tętna i drzemek.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji (Dodawanie akcji, strona 73).
Stres	Wyświetla aktualny 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.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu, zachodu, świtu i zmierzchu, wraz z mapą aktualnej pozycji Słońca i wykresem dziennego poziomu nasłonecznienia.
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 (Gotowość do treningu, strona 72).
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki. (Stan wytrenowania, strona 67).
Sterowanie VIRB®	Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z zegarkiem MARQ (VIRBPilot, strona 93).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody. Możesz również wyświetlić informacje o bieżących warunkach pogodowych na mapie za pomocą kilku nakładek mapy.
Xero®urządzenie	Wyświetla informacje o lokalizacji zmierzonej laserowo po sparowaniu zgodnego urządzenia Xero z zegarkiem MARQ (Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero, strona 94).

Wyświetlanie pętli podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Dodatkowo sparowanie zegarka umożliwia wyświetlanie danych, m.in. powiadomień, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**.

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



PORADA: Opcje można również wybrać poprzez przewijanie lub dotknięcie ekranu.

2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić więcej informacji.

3 Wybierz opcję:

- Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły dotyczące podglądu.
- Naciśnij **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Konfiguracja pętli podglądów

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

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 zawierał wiele podglądów ([Tworzenie folderów podglądów, strona 59](#)).

Tworzenie folderów podglądów

Pętlę podglądów można dostosować w taki sposób, aby utworzyć foldery powiązanych podglądów.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

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 **MENU**.
- Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz **Edytuj** ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 59](#)).

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 60](#)).

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen łąduje 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.

Pomiary efektywności

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

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/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 wchłonać w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 61](#)).

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 63](#)).

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 63](#)).

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 64](#)).

Współczynnik FTP: Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power) ([Określanie współczynnika FTP, strona 65](#)).

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 65](#)).

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 ([Sprawdzanie staminy na bieżąco, strona 66](#)).

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 66](#)).

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 MARQ Athlete 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	Niezły
 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 158*) 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 89](#)). Jeśli do zegarka był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 110](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 111](#)).

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 ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na zewnątrz z umiarkowaną lub wysoką intensywnością, osiągając co najmniej 70% maksymalnego tętna.
- 3 Po co najmniej 10 minutach 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 89](#)). 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 najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 110](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 111](#)).

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 pomiary efektywności.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 110](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 111](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 61](#)). 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.

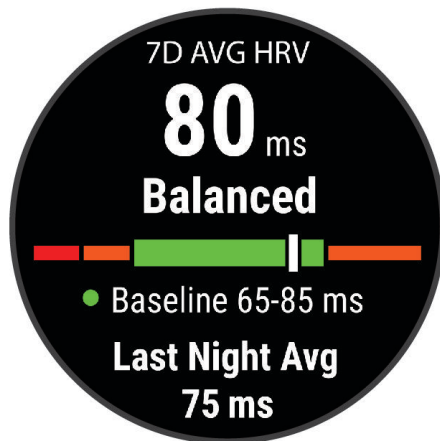


- 4 Naciśnij **START**, aby wyświetlić prognozy dla innych odległości.

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.

Zmienność tętna i poziom wysiłku

Poziom wysiłek to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie MARQ analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na osiągi biegacza. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku poziomu wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki bieg treningowy lub ćwiczenia jogi.

Wyświetlanie zmienności tętna i poziomu stresu

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Aby wyświetlać zmienność tętna i poziom stresu, najpierw należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89](#)). Jeśli do urządzenia MARQ Athlete był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane.

PORADA: Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów poziomu stresu o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia.

- 1 W razie potrzeby naciśnij **START** i wybierz kolejno **Dodaj > Zm. tęć. - stres**, aby dodać aplikację z pomiarami stresu do listy aplikacji.
- 2 Wybierz **Tak**, aby dodać aplikację do listy ulubionych.
- 3 Na tarczy zegarka naciśnij **START**, wybierz **Zm. tęć. - stres** i naciśnij **START**.
- 4 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

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 61](#)).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

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

- 1 Dodaj **Przygotow. wydolność.** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 36](#)).
- 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 sparuj miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89](#)) oraz określ szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 62](#)).

Do określenia współczynnika FTP zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Zegarek automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP podczas równomiernych jazd o wysokiej intensywności za pomocą miernika mocy. Jeździj również z czujnikiem tętna, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd efektywności.
- 2 Naciśnij przycisk **START**.
- 3 Naciśnij przycisk **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 159](#)).

Próg mleczanowy

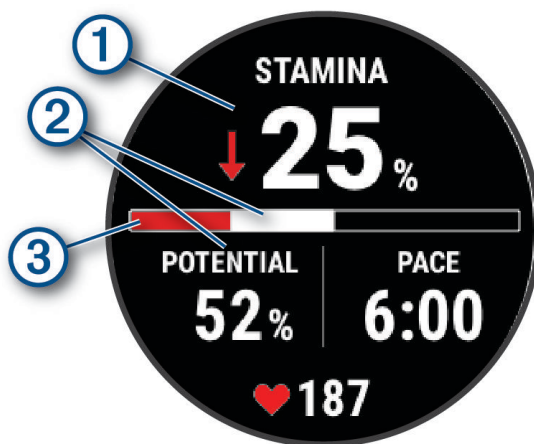
Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy 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 111](#)). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

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 61](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany 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.
③	Aktualna wytrzymałość. 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 89](#)).

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.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 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 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 61*). Zegarek wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości (*Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa, strona 71*).

HRV: HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni (*Status zmienności tętna, strona 63*).

Duże obciążenie: Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. (*Duże obciążenie, strona 69*).

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 69*).

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku (*Czas odpoczynku, strona 70*).

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 zmierzają 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 poziom sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 61*). 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 (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 37*).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegaj lub jeźdź 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 45*).
- 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 z 4 tygodni jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności.

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 z 4 tygodni jest wyższe niż optymalne.

Wskaźnik obciążenia

Wskaźnik obciążenia to stosunek krótkotrwałego (krótkoterminowego) do długotrwałego (długoterminowego) obciążenia treningowego. Ułatwia on monitorowanie zmian obciążenia treningowego.

Stan działania	Wartość	Opis
Brak stanu	Brak	Wskaźnik obciążenia będzie widoczny po 2 tygodniach treningu.
Mało jasne	Poniżej 0,8	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest niższe niż długoterminowe.
Optymalny 	0,8–1,4	Krótko- i długoterminowe obciążenia treningowe są zrównoważone. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów.
Bardzo jasne	1,5–1,9	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest wyższe niż długoterminowe.
Bardzo wysoki	Co najmniej 2,0	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest znacznie wyższe niż długoterminowe.

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 69*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Czas odpoczynku

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

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

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

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.

UWAGA: Tętno odpoczynku nie jest obliczane dla aktywności o niskim obciążeniu, takich jak joga.

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 MARQ Athlete 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.

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 61](#)).

1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj **MENU**, 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 **MENU**, 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.

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:

- Ocena jakości snu (ostatnia noc)
- Czas regeneracji
- 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	Niski Czas zwolnić
 Czerwony	1–24	Słaby Pozwól, aby ciało się zregenerowało

Aby wyświetlić historyczne oceny gotowości do treningu, przejdź do widoku konta Garmin Connect.

Wynik wytrzymałości

Wynik wytrzymałości ułatwia zrozumienie ogólnej wytrzymałości określanej 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 160*).

Ocena formy na podbiegach

Ocena formy na podbiegach może pomóc w poznaniu obecnej zdolności do biegania pod górę, która jest określana na podstawie historii treningów i szacowanej wartości pułapu tlenowego na podstawie ostatnich dwóch miesięcy. Zegarek wykrywa położenie odcinków pod górę o nachyleniu wynoszącym 2% lub więcej podczas biegu na zewnątrz, chodu lub wędrowki. 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 61](#)) oraz dane krzywej mocy ze sparowanego miernika mocy ([Wyświetlanie krzywej mocy, strona 66](#)).

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 110](#)).

- 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd wytrenowania rowerowego.
UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 59](#)).
- 2 Naciśnij przycisk **START**, aby wyświetlić aktualny typ kolarza.
- 3 Naciśnij przycisk **START**, aby wyświetlić szczegółową analizę wytrenowania rowerowego (opcjonalnie).

Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji, należy dodać podgląd akcji do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 59](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd akcji.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Wybierz **Dodaj akcję**.
- 4 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz .
Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.
- 5 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.
- 6 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.
PORADA: Aby wyświetlić akcję w pętli podglądów, możesz nacisnąć **START**, a następnie wybrać **Dodaj do Ulub.**

Dodawanie pozycji dla prognozy 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 **Dodaj pozycję**, i wyszukaj ją.
- 5 W razie potrzeby powtórz kroki 3 i 4, aby dodać więcej pozycji.
- 6 Naciśnij **START**, a następnie wybierz pozycję, aby wyświetlić prognozę pogody dla niej.

Korzystanie z asystenta jet lagu

Przed skorzystaniem z podglądu Asys. jet lagu, należy zaplanować podróż w aplikacji Garmin Connect ([Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect, strona 74](#)).

Możesz skorzystać z podglądu Asys. jet lagu podczas podróży, aby zobaczyć, w jakim stopniu zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym i otrzymać wskazówki dotyczące sposobów złagodzenia skutków zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd **Asys. jet lagu**.
- 2 Naciśnij przycisk **START**, aby zobaczyć, w jakim stopniu zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym oraz wyświetlić informacje o ogólnym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić komunikat informacyjny o bieżącym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk **START**.
 - Aby zobaczyć oś czasu z zalecanymi czynnościami, które pomogą złagodzić objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk **DOWN**.

Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Asystent jet lagu > Dodaj szczegóły podróży**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 78](#)).

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



Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby dodać lub edytować alarm (<i>Ustawianie alarmu, strona 2</i>).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Altern. strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (<i>Alternatywne strefy czasowe, strona 4</i>).
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 114</i>).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb oszczędzania baterii (<i>Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 125</i>).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (<i>Zmiana ustawień ekranu, strona 129</i>).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 82</i>).
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe (<i>Zegary, strona 2</i>).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlanie	Wyłącza ekran dla alarmów, gestów i trybu Wyświetlacz zawsze włączony (<i>Zmiana ustawień ekranu, strona 129</i>).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka MARQ, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu. Wybierz, aby nawigować do telefonu zgubionego podczas aktywności GPS (<i>Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS, strona 103</i>).
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran i używać zegarka jako latarki.
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (<i>Garmin Share, strona 109</i>).
	Historia	Wybierz, aby wyświetlić historię aktywności, rekordy i podsumowania.

Ikona	Nazwa	Opis
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger (Korzystanie z funkcji Messenger, strona 108).
	Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
	Sterowanie muzyką	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w zegarku lub telefonie.
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić połączenia, wiadomości tekstowe, aktualizacje statusu w portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie (Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 102).
	Telefon	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby otworzyć aplikację pulsoksymetru (Pulsoksymetr, strona 83).
	Kamera RCT	Umożliwia ręcznie robienie zdjęć i nagrywanie filmów (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 92).
	Red Shift	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Pkt odniesienia	Wybierz, aby ustawić punkt odniesienia dla nawigacji (Ustawianie punktu odniesienia, strona 118).
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję w celu późniejszego powrotu do niej.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb wyciszenia	Wybierz opcję, aby włączyć lub wyłączyć Tryb wyciszenia (Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 129).
	Stoper	Wybierz, aby zatrzymać stoper (Korzystanie ze stopera, strona 4).
	WS. I ZACH. SŁOŃ.	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizacja	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym telefonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w telefonie lub za pomocą satelitów.
	Czasomierze	Wybierz, aby ustawić minutnik (Włączanie minutnika, strona 3).
	Dotyk	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć elementy sterujące ekranu dotykowego.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ i zacząć płać za zakupy za pomocą zegarka (Garmin Pay, strona 78).

Ikona	Nazwa	Opis
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć komunikację Wi-Fi.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 75](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno opcje **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.

Korzystanie z ekranu latarki

Korzystanie z latarki może skrócić czas działania baterii. W celu wydłużenia czasu działania baterii można zmniejszyć jasność.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz .
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować jasność i kolor.

PORADA: Aby w przyszłości włączyć latarkę w tej konfiguracji, szybko naciśnij dwukrotnie przycisk LIGHT.

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach 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 miejscach objętych programem.

1 Przytrzymaj **LIGHT**.

2 Wybierz .

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, przesunij palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).

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

6 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.

7 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 MARQ Athlete, 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 MARQ Athlete, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

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

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

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Naciśnij przycisk **DOWN**, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy (*Dostosowywanie raportu porannego, strona 80*).

Dostosowywanie raportu porannego

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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.

Czujniki i akcesoria

Zegarek MARQ Athlete jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna (*Wyświetlanie pętli podglądów, strona 59*).

Zegarek jest również zgodny z czujnikami tętna na klatce piersiowej. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

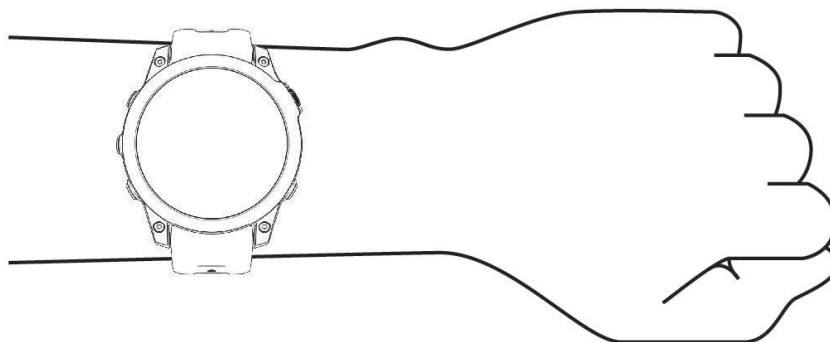
Noszenie zegarka

⚠ 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 przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac 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 81.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 84.
- 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 garmin.com/fitandcare.

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.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > 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. Dane z podglądu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

Przełączanie źródeł: Umożliwia zegarkowi wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie zegarka, tak aby ostrzegało, gdy tętno spadnie lub wzrośnie odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 82*).

Transmituj tętno: Umożliwia rozpoczęcie transmisji danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 82*).

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 trwającym co najmniej dziesięć minut. 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 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka > Alerty 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.

Przesłanie 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 37*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge podczas jazdy rowerem.

- 1 Wybierz opcję:
 - Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
 - Przytrzymaj przycisk **LIGHT**, aby otworzyć menu elementów sterujących i wybierz .

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 78*).

- 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.

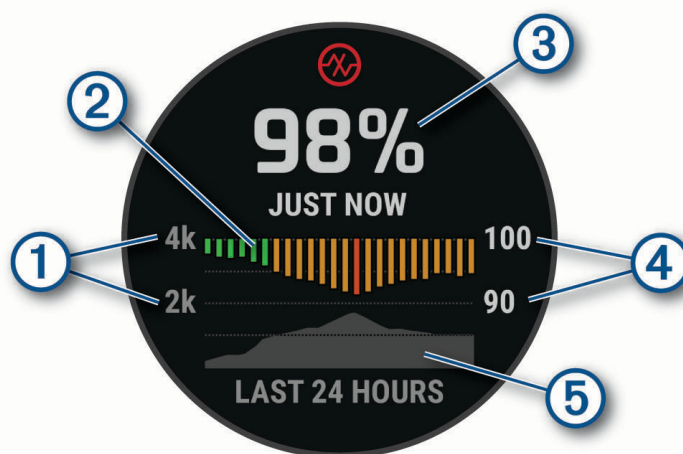
Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać. Znajomość danych dotyczących natlenienia 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 84*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest 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 szczegóły podglądu i rozpocząć odczyt pulsoksymetru.
- 3 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.

- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

Ustawianie trybu pulsoksymetru

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Czujniki i akcesoria > Pulsoksymetr > Tryb pulsoksymetru**.
- 3 Wybierz opcję:

- Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Sprawdzanie ręczne**.
- Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.

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

- Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.

UWAGA: Włączenie trybu **Cały dzień** 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.

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 85](#)).

Ustawianie kursu kompasowego

- 1 W podglądzie kompasu naciśnij przycisk **START**.
- 2 Wybierz **Zablokuj kurs**.
- 3 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk **START**.
W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 85](#)).

Wyświetlanie: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 85](#)).

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.

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany 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 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj > Start**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
 - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika > Deklinacja magnet.**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

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 86](#)).

Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj **MENU**, 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 użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja**.
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj > Wpisz ręcznie**.
 - Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj CMW**.
 - Aby podać obecną wysokość z lokalizacji GPS, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj GPS**.

Ustawienia barometru

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

Wykres: Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w podglądzie barometru.

Ostrzeżenie przed burzą: Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

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.

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 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **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**.

Ustawianie alertu burzowego

OSTRZEŻENIE

Ten alert ma charakter informacyjny i nie powinien być głównym źródłem monitorowania zmian pogody. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznawanie się z informacjami o pogodzie i warunkach pogodowych, zwracanie uwagi na otoczenie i bezpieczne podejmowanie decyzji, zwłaszcza w okresach trudnych warunków pogodowych. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Barometr** > **Ostrzeżenie przed burzą**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alert.
 - Wybierz **Kalibruj kompas**, aby zaktualizować, przy jakim tempie zmiany ciśnienia barometrycznego uruchamia się alert burzowy.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 36*). 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 monitorować swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
DogTrack	Umożliwia odbieranie danych ze zgodnego urządzenia podręcznego do śledzenia psów.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka MARQ Athlete na zgodnym komputerze rowerowym Edge.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro, aby wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu (Dynamika biegu, strona 90) (Moc biegowa, strona 92).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Można użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka MARQ Athlete (Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 101).
inReach	Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka MARQ (Korzystanie z pilota inReach, strona 93).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 92).
Natlenienie mięśni	Czujnik natlenienia mięśni umożliwia przeglądanie danych dotyczących stężenia hemoglobiny i poziomu natlenienia mięśni podczas treningu.
Komputer	Możesz grać w gry na komputerze i wyświetlać statystyki w czasie rzeczywistym na posiadanym urządzeniu (Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™, strona 15).
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 112) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (Ustawianie alertu, strona 41).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 92).
Dalmierz	Możesz korzystać z kompatybilnego dalmierza laserowego do sprawdzenia odległości do chorągiewki podczas gry w golfa.
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku (Dynamika biegu, strona 90).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku MARQ Athlete wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Typ czujnika	Opis
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku MARQ Athlete 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 (<i>Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 14</i>).
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód kół, strona 161</i>).
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.
Sil. trollingowy	Możesz także użyć swojego urządzenia jako pilota zdalnego sterowania silnika trollingowego Garmin (<i>Parowanie zegarka z silnikiem zaburtowym, strona 23</i>).
VIRB	Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą zegarka (<i>VIRBPilot, strona 93</i>).
Rozmieszczenie laserów urz. XERO	Informacje o lokalizacjach zmierzonych laserem możesz wyświetlać i udostępniać za pomocą urządzenia Xero (<i>Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero, strona 94</i>).

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth 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. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

UWAGA: Jeśli do zegarka dołączony był czujnik tętna, jest on już sparowany z zegarkiem.

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

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

- 2 Umieść 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.

- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

- 4 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Wyszukaj wszystkie czujniki**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 36*).

Seria HRM-Pro

Posiadany zegarek jest zgodny z akcesorium z serii HRM-Pro. Akcesorium z serii HRM-Pro to piersiowy czujnik tętna, który można sparować ze zgodnymi urządzeniami za pomocą technologii ANT+ i Bluetooth. Czujnik tętna można wykorzystać do rejestrowania danych tętna oraz do otrzymywania aktualnych informacji o kondycji biegowej ([Dynamika biegu, strona 90](#)). Funkcja śledzenia aktywności czujnika tętna rejestruje liczbę kroków, kalorie, intensywne minuty i tętno przez cały dzień. Aby wyświetlać dane tętna, należy sparować czujnika tętna z zegarkiem. Jeśli do zegarka MARQ dołączono akcesorium z serii HRM-Pro, urządzenia te są już sparowane. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi akcesorium z serii HRM-Pro, aby uzyskać więcej informacji.

Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit i HRM-Pro obliczają 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+ lub bezpiecznej technologii Bluetooth możesz wyświetlić tempo i dystans biegu na kompatybilnym zegarku MARQ. Możesz także wyświetlić je w kompatybilnych aplikacjach treningowych innych firm.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem MARQ.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu ([Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 90](#)).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 9](#)).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka MARQ ([Aktualizacje produktów, strona 136](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub 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 9](#)).
- 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 9](#)).

Dynamika biegu

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

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. akcesorium z serii HRM-Fit lub HRM-Pro.
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Fit lub HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+, a nie technologii 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.

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 przykładą 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 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 141*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 40*).

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 112*).

Ustawienia mocy biegowej

Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz kolejno aktywność biegu, ustawienia aktywności i **Moc biegowa**.

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.

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 89*).

1 Wybierz opcję:

- Dodaj element sterujący **Kamera RCT** do zegarka (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 78*).
- Dodaj podgląd **Kamera RCT** do zegarka (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 59*).

2 Z poziomu elementu sterującego lub podglądu **Kamera RCT** wybierz opcję:

- Wybierz kolejno  > , aby wyświetlić ustawienia kamery.
- Wybierz kolejno  > , aby nagrywać jazdę.
- Wybierz opcję , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

inReachPilot

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

Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach należy dodać podgląd inReach do listy podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 59*).

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
- 2 Na tarczy zegarka MARQ naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd inReach.
- 3 Naciśnij przycisk **START**, aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.
- 4 Naciśnij przycisk **START**, aby sparować komunikator satelitarny inReach.
- 5 Naciśnij przycisk **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 MARQ (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89*).
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 MARQ.
 - 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 MARQ (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89*).
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 **MENU**.
- 6 Wybierz **VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Wł./zatrzym. stopera**.
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 MARQ.
 - 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**.

Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero

Aby umożliwić dostosowanie pozycji lasera, należy sparować zgodne urządzenie Xero (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 89*).

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Rozmieszczenie laserów urz. XERO > Rozmiesz. 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.

Mapa

W zegarku mogą być wyświetlane różne typy danych mapy Garmin, takie jak poziomicze topograficzne, pobliskie punkty szczególne oraz mapy kurortów narciarskich i pól golfowych. Opcja Menedżer map umożliwia pobieranie dodatkowych map oraz zarządzanie pamięcią na mapy.

Aby kupić dodatkowe dane map i wyświetlić informacje o zgodności, odwiedź stronę garmin.com/maps.

▲ wskazuje pozycję użytkownika na mapie. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

Wyświetlanie mapy

- 1 Wybierz opcję, aby otworzyć mapę:
 - Naciśnij **START** i wybierz **Mapa**, aby wyświetlić mapę bez rozpoczynania aktywności.
 - Wyjdź na zewnątrz, rozpocznij aktywność GPS (*Rozpoczynanie aktywności, strona 5*) i naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć do ekranu mapy.
- 2 W razie potrzeby zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz opcję, aby przesunąć lub powiększyć mapę:
 - W przypadku korzystania z ekranu dotykowego dotknij mapy, a następnie dotknij celownika i przeciągnij go do żądanej pozycji oraz naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby powiększyć lub pomniejszyć.
 - W przypadku korzystania z przycisków naciśnij i przytrzymaj **MENU**, wybierz **Przesuń/Powiększ** i naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby powiększyć lub pomniejszyć.

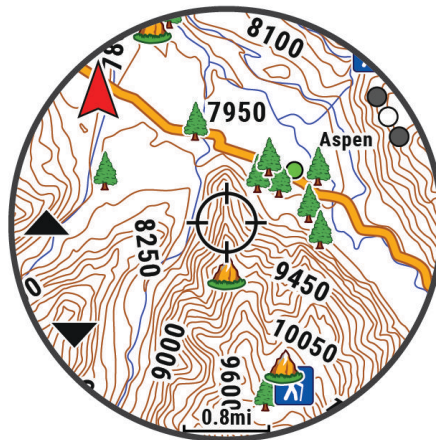
UWAGA: Możesz wybrać **START**, aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj **START**, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.

Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

- 1 Na mapie wybierz opcję:
 - W przypadku korzystania z ekranu dotykowego dotknij mapy, a następnie dotknij celownika i przeciągnij go do żądanej pozycji oraz naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby powiększyć lub pomniejszyć.
 - W przypadku korzystania z przycisków naciśnij i przytrzymaj **MENU**, wybierz **Przesuń/Powiększ** i naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby powiększyć lub pomniejszyć.

UWAGA: Możesz wybrać **START**, aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem.



- 2 Przesuń mapę i dostosuj jej powiększenie, aby pozycja znalazła się w celowniku.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **START**, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.
- 4 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznij**.
 - 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 zegarku muszą zawierać punkty szczególne, aby można było do nich nawigować.

1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **W okolicy**.

Na mapie wyświetlone zostaną ikony wskazujące punkty szczególne i punkty trasy.

3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby podświetlić obszar mapy.

4 Wybierz przycisk **START**.

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**.

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 41*).

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz **Mapa**.

Menedżer map: Wyświetla pobrane wersje map i umożliwia pobranie dodatkowych map (*Zarządzanie mapami, strona 97*).

Tryb ciemny: Umożliwia ustawienie kolorów mapy na białe lub czarne tło w celu zapewnienia lepszej widoczności w dzień lub w nocy. Opcja Automatycznie dostosowuje kolory mapy w oparciu o porę dnia.

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

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Automatyczne przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

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

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Zestaw symboli: Umożliwia ustawienie symboli mapy dla trybu morskiego. Opcja NOAA wyświetla symbole mapy Amerykańskiej Narodowej Służby Oceanicznej i Meteorologicznej (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcja Międzynarodowe wyświetla symbole mapy Międzynarodowego Stowarzyszenia Władz Latarni Morskich (International Association of Lighthouse Authorities).

Zarządzanie mapami

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Mapa > Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby pobrać płatne mapy i aktywować subskrypcję Outdoor Maps+ dla tego urządzenia, wybierz **Outdoor Maps+** (*Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+, strona 97*).
 - Aby pobrać mapy TopoActive, wybierz **Mapy TopoActive** (*Pobieranie map TopoActive, strona 97*).

Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+

Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 104*).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Mapa > Menedżer map > Outdoor Maps+**.
- 3 W razie potrzeby naciśnij **START**, a następnie wybierz **Sprawdź subskrypcję**, aby aktywować subskrypcję Outdoor Maps+ dla tego zegarka.

UWAGA: Więcej informacji na temat zakupu subskrypcji można znaleźć na stronie garmin.com/outdoormaps.

- 4 Wybierz **Dodaj mapę**, a następnie wybierz lokalizację.
Wyświetli się podgląd obszaru mapy.
- 5 Na mapie wykonaj jedną lub więcej czynności:
 - Przeciągnij mapę, aby wyświetlić różne obszary.
 - Rozsuń lub zsuń dwa palce na ekranie dotykowym, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
 - Wybierz **+** lub **-**, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
- 6 Naciśnij **BACK**, a następnie wybierz **✓**.
- 7 Wybierz **✎**.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby edytować nazwę mapy, wybierz **Nazwa**.
 - Aby edytować warstwy mapy do pobrania, wybierz **Warstwy**.
PORADA: Aby wyświetlić szczegóły warstw mapy, wybierz **i**.
 - Aby zmodyfikować obszar mapy, wybierz **Zaznaczony obszar**.
- 9 Aby pobrać mapę, wybierz **✓**.
UWAGA: Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

Pobieranie map TopoActive

Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 104*).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Mapa > Menedżer map > Mapy TopoActive > Dodaj mapę**.
- 3 Wybierz mapę.
- 4 Naciśnij **START**, a następnie wybierz **Pobierz**.

UWAGA: Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

Usuwanie map

Pozwala usuwać mapy w celu zwolnienia pamięci w urządzeniu.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Mapa > Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapy TopoActive**, zaznacz mapę i naciśnij **START**, a następnie wybierz **Usuń**.
 - Wybierz **Outdoor Maps+**, zaznacz mapę i naciśnij **START**, a następnie wybierz **Skasuj**.

Motywy mapy

Można zmienić motyw mapy, aby wyświetlić dane zoptymalizowane pod kątem typu aktywności.

Naciśnij i przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Mapa > Motyw mapy**.

Brak: Wykorzystuje preferencje z ustawień systemowych mapy, bez zastosowania dodatkowego motywu.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim.

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

Ciemny: Umożliwia wyświetlanie na mapach danych na ciemnym tle, aby zapewnić lepszą widoczność w nocy.

Popularność: Wyróżnia najbardziej popularne drogi i szlaki na mapie.

Kurort narciarski: Umożliwia szybkie wyświetlenie na mapie najbardziej istotnych danych dotyczących narciarstwa.

Lotnictwo: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie lotniczym.

Ustawienia mapy morskiej

Można dostosować sposób wyświetlania mapy w trybie morskim.

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Mapa > Morski**.

Sondowania punktowe: Włącza pomiary głębokości na mapie.

Sektory światła: Umożliwia wyświetlanie i konfigurowanie wyglądu sektorów światła na mapie.

Zestaw symboli: Umożliwia ustawienie symboli mapy dla trybu morskiego. Opcja NOAA wyświetla symbole mapy Amerykańskiej Narodowej Służby Oceanicznej i Meteorologicznej (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcja Międzynarodowe wyświetla symbole mapy Międzynarodowego Stowarzyszenia Władz Latarni Morskich (International Association of Lighthouse Authorities).

Wyświetlanie i ukrywanie mapy

Możesz wybrać dane mapy do wyświetlenia na mapie i zapisać motywy danych mapy dla wielu aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
 - 2 Wybierz **Mapa**.
 - 3 Wybierz przycisk **START**.
 - 4 Wybierz **War. mapy**.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Aby dostosować dane mapy dla typu aktywności, wybierz **Motyw aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
Zmiany wprowadzone w ustawieniach danych mapy są zapisywane w wybranym motywie aktywności.
 - Aby włączyć określone funkcje mapy, takie jak linie poziomic lub zapisane pozycje, wybierz funkcję mapy, a następnie wybierz opcję **Stan > Włączono**.
- PORADA:** Możesz wybrać opcję **Zastosuj do wsz. aktywności**, aby zastosować dane ustawienie do wszystkich motywów aktywności.

Muzyka

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

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

Zegarek MARQ Athlete 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.

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 uzyskać więcej opcji, pobierz aplikację Connect IQ na swojego smartfona ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 107](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 5 Wybierz źródło muzyki.

UWAGA: Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj **MENU**, 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 104](#)).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz podłączonego dostawcę lub wybierz **Dod. dostaw.**, aby dodać dostawcę muzyki ze sklepu Connect IQ.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 6 W razie potrzeby naciśnij **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.

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

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

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka MARQ Athlete z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie 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 MARQ Athlete wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

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 101*).
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 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 100*).
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Steruj telefonem**.
 - 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.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki przesłanej do zegarka MARQ Athlete, musisz podłączyć słuchawki Bluetooth.

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

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Muz.** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Łączność

Po sparowaniu ze zgodnym smartfonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie telefonu, strona 101](#)). Dodatkowe funkcje są również dostępne po połączeniu zegarka z siecią bezprzewodową Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 104](#)).

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka MARQ za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności smartfonu ([Parowanie telefonu, strona 101](#)).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect, Connect IQ i innych ([Aplikacje na telefon i na komputer, strona 104](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 55](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 75](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 113](#))
- Interakcje ze smartfonem, takie jak powiadomienia ([Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 102](#))

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 **MENU**, a następnie wybrać kolejno **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.

Włączenie powiadomień Bluetooth

Aby móc wyświetlać powiadomienia, należy najpierw sparować zegarek ze zgodnym smartfonem ([Parowanie telefonu, strona 101](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Łączność > Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włączono**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności** lub **Do użytku ogólnego**.
- 4 Wybierz typ powiadomienia.
- 5 Określ swoje preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
- 6 Naciśnij **BACK**.
- 7 Określ swoje preferencje dotyczące prywatności i limitu czasu.
- 8 Naciśnij **BACK**.
- 9 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.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek MARQ wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .
UWAGA: Aby porozmawiać z rozmówcą, musisz użyć podłączonego telefonu.
- Aby odrzucić połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz opcję **Odpowiedz**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
UWAGA: Aby wysłać odpowiedź na wiadomość tekstową, należy połączyć się ze zgodnym telefonem Android™ za pomocą technologii Bluetooth.

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości. Wiadomości można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty zależne od operatora i planu taryfowego. Skontaktuj się z operatorem sieci komórkowej, aby uzyskać więcej informacji na temat limitów i opłat dotyczących wiadomości tekstowych.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
- 2 Naciśnij **START** i wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Wybierz przycisk **START**.
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku MARQ Athlete możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS® i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i zegarku.
UWAGA: Wszystkie powiadomienia włączone w urządzeniu iPhone pojawią się również na zegarku.
- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**, a następnie wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na zegarku.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*[Dostosowywanie menu elementów sterujących](#), strona 78*).

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

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

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem

Zegarek MARQ Athlete 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 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Łączność > Telefon > Alerty**.

Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Alerty Znajdź mój telefon**.

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

Posiadany zegarek MARQ Athlete automatycznie przechowuje lokalizację GPS sparowanego smartfona, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

- 1 Rozpocznij aktywność GPS.
- 2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .
- 3 Nawiguj do lokalizacji na mapie (*[Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie](#), strona 95*).
- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić kompas wskazujący lokalizację (opcjonalne).
- 5 Gdy zegarek znajdzie się w zasięgu Bluetooth smartfona, siła sygnału Bluetooth pojawi się na ekranie.
Moc sygnału zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować zegarek MARQ Athlete, 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 smartfonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego zegarek lub smartfon zmniejsza głośność wszystkich dźwięków, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 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/pr.**
 - 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 40).
 - Aby usłyszeć dźwięk bezpośrednio przed alarmem dźwiękowym lub monitem, wybierz opcję **Dźwięki**.
 - Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.
 - Aby zmienić głos komunikatów na męski lub żeński, wybierz **Głos**.

Funkcje łączności 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 pól golfowych: Umożliwia pobieranie i instalowanie aktualizacji pól golfowych.

Pobieranie map: Umożliwia pobieranie i instalowanie map.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi oraz plany treningów na koncie Garmin Connect. Gdy tylko zegarek nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną do niego wysłane.

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Łączność > Wi-Fi > Moje sieci > Dodaj sieć**.
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.

Aplikacje na telefon i na komputer

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

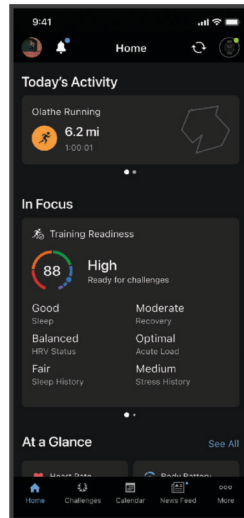
Garmin Connect

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 łącznie do swoich aktywności.

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

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka z telefonem ([Parowanie telefonu, strona 101](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

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

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie telefonu, strona 101](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 105](#)).

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

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 przesyłania 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 100*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

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.

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 78*).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz **Synchronizacja**.

Subskrypcja Garmin Connect+

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

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

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

Śledzenie Garmin Trails: Uzyskaj dostęp do szlaków i kursów polecanych na podstawie danych z baz Garmin oraz recenzji innych użytkowników Garmin. Dostępne będą również m.in. zdjęcia, oceny czy raporty z podróży.

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

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

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

Funkcje Connect IQ

Do zegarka można dodać aplikacje Connect IQ, pola danych, podglądy, dostawców muzyki i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub telefonie (garmin.com/connectiqapp).

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

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie MARQ Athlete z telefonem ([Parowanie telefonu, strona 101](#)).

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

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.

Garmin Explore™

Strona internetowa i aplikacja Garmin Explore pozwalają tworzyć kursy, punkty trasy i kolekcje, a ponadto planować trasy oraz przechowywać dane w chmurze. Umożliwiają zaawansowane planowanie tras zarówno w trybie online, jak i offline, a także na udostępnianie i synchronizowanie danych ze zgodnym urządzeniem Garmin. Aplikacji można używać do pobierania map, których można używać w trybie offline, co umożliwia nawigację w każdym miejscu bez konieczności korzystania z sieci komórkowej.

Aplikację Garmin Explore można pobrać na telefon (garmin.com/exploreapp) ze sklepu z aplikacjami albo ze strony explore.garmin.com.

Aplikacja Garmin Messenger

⚠ OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach aplikacji Garmin Messenger, w tym funkcja SOS, śledzenia i Prognoza pogody inReach™, nie są dostępne bez połączenia komunikatora satelitarne inReach z aktywną subskrypcją satelitarną. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną Iridium®, jak i Internet, używając łączności bezprzewodowej lub sieci komórkowej w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Jeśli znajdujesz się w obszarze bez zasięgu sieci, musisz mieć aktywną subskrypcję satelitarną, aby komunikator satelitarny inReach mógł korzystać z sieci satelitarnej Iridium.

Możesz korzystać z aplikacji Garmin Messenger do wysyłania wiadomości do innych użytkowników aplikacji, w tym znajomych i rodziny bez urządzeń Garmin. Każdy może pobrać aplikację i połączyć z nią telefon, co pozwala na komunikację z innymi użytkownikami aplikacji za pomocą Internetu (logowanie użytkownika nie jest wymagane). Użytkownicy aplikacji mogą również tworzyć wątki wiadomości grupowych z innymi numerami telefonów. Nowi członkowie dodani do wiadomości grupowych mogą pobrać aplikację, aby zobaczyć, co piszą inni.

Wiadomości wysyłane za pomocą połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie są obciążone opłatami za przesyłanie danych ani dodatkowymi opłatami za subskrypcję satelitarną. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną Iridium, jak i Internet. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

Aplikację Garmin Messenger można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/messengerapp).

Korzystanie z funkcji Messenger

⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek MARQ Athlete musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym telefonie przy użyciu technologii Bluetooth.

Funkcja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfon.

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

PORADA: Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.

2 Wybierz podgląd.

3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

4 Na zegarku wybierz opcję:

- Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
- Aby wyświetlić konwersację, przesun palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
- Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z urządzenia MARQ Athlete, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Konto Garmin Golf umożliwia wyświetlanie poziomigreenów w smartfonie lub urządzeniu MARQ Athlete.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

NOTYFIKACJA

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

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

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

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

Zegarek MARQ może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 110*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share > Udostępnij**.
- 3 Wybierz kategorię, a następnie wybierz jeden element.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Udostępnij**.
 - Wybierz kolejno **Dodaj więcej > Udostępnij**, aby wybrać więcej niż jeden element do udostępnienia.
- 5 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 6 Wybierz urządzenie.
- 7 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 8 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 9 Wybierz **Udostępnij pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 10 Wybierz **Gotowe**.

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz ✓.
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia Garmin Share

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Łączność** > **Garmin Share**.

Stan: Umożliwia zegarkowi wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa wszystkie urządzenia, którym wcześniej udostępniono elementy za pomocą zegarka.

Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect.

Ustawianie profilu użytkownika

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

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

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

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

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 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 110](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika** > **Wiek sprawn.**

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 112](#)), 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.

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 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **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 113](#)).

4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego ([Próg mleczanowy, strona 65](#)).

Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 113](#)).

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 **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
- Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

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 zegarkowi na określenie stref tętna

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

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 110](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- 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 **MENU**.
- 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 113](#)).
- 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 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek MARQ Athlete musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

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

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

Wykrywanie zdarzeń: Gdy zegarek MARQ Athlete wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącznie 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.

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 113](#)).

- 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 MARQ Athlete ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 105](#)).

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 113](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

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

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek MARQ Athlete 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.

Wzywanie pomocy

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

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 113](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy.
Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.
PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

NOTYFIKACJA

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

Zanim będzie można rozpocząć sesję GroupTrack, należy sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie telefonu, strona 101](#)).

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w zegarkach MARQ Athlete. 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 MARQ Athlete przytrzymaj **MENU** i wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > GroupTrack > Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > ⋮ > Ustawienia > GroupTrack**.
- 3 Wybierz **Wszyscy znajomi** lub **Tylko na zaproszenie** i wybierz swoich znajomych.
- 4 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 5 W zegarku rozpocznij aktywność na powietrzu.
- 6 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

PORADA: Na mapie możesz przytrzymać **MENU** i wybrać **Pobliskie urządzenia**, aby wyświetlić dystans, kierunek i tempo lub prędkość innych znajomych w sesji GroupTrack.

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 MARQ Athlete 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 36](#)).

Ustawienia GroupTrack

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > 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 funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Przytrzymaj **MENU** i wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno: Umożliwia dostosowanie ustawień nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 82*).

Tryb pulsoksymetru: Umożliwia wybór trybu pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84*).

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 60*).

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 116*).

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

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

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 paskiem aktywności. 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 127*).

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

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 MARQ Athlete 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.

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 129](#)). Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek ([Podglądy, strona 55](#)). 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 ([Sterowanie, strona 75](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 105](#)).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku MARQ Athlete ([Podglądy, strona 55](#)).

Zaburzenia oddychania

OSTRZEŻENIE

Urządzenie MARQ Athlete nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Optyczny czujnik tętna urządzenia MARQ Athlete ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

UWAGA: W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu ([Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84](#)).

Podgląd oceny jakości snu wyświetla bieżące dane na temat zaburzeń oddychania.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 59](#)).
Za pomocą konta Garmin Connect możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.

Nawigacja

Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 75](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawiguj** > **Zapisane lok..**
- 3 Wybierz zapisaną pozycję.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić lub edytować szczegóły pozycji.

Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji

Możesz zapisać swoją aktualną pozycję, korzystając ze podwójnej siatki współrzędnych, aby później powrócić do tego samego miejsca.

- 1 Ustaw przycisk lub kombinację przycisków dla funkcji **Podwójna siatka** (*[Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 129](#)*).
- 2 Przytrzymaj ustawiony przycisk lub kombinację przycisków, by zapisać pozycję podwójnej siatki.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Wybierz **START**, aby zapisać pozycję.
- 5 W razie potrzeby naciśnij przycisk **DOWN**, aby edytować szczegóły pozycji.

Ustawianie punktu odniesienia

Możesz ustawić punkt odniesienia, aby podać kierunek i odległość do lokalizacji lub namiaru.

- 1 Wybierz opcję:
 - Przytrzymaj **LIGHT**.
PORADA: Podczas rejestrowania aktywności możesz ustawić punkt odniesienia.
 - Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz opcję **Pkt odniesienia**.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, a następnie wybierz opcję **Dodaj punkt**.
- 5 Wybierz lokalizację lub namiar, które ma być używane jako punkt odniesienia do nawigacji.
Zostanie wyświetlona strzałka kompasu i odległość do celu.
- 6 Skieruj górną część zegarka w kierunku celu.
W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.
- 7 W razie potrzeby naciśnij **START** i wybierz opcję **Zmień punkt**, aby ustawić inny punkt odniesienia.

Podróżowanie do celu

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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 96*)
- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz **Rozpocznj**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu startowego zapisanej aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego zapisanej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Aktywności**.
- 5 Wybierz aktywność.
- 6 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.

Szczegółowe wskazówki pomagają w nawigacji do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności, jeśli dysponujesz obsługiwaną mapą lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras. Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, na mapie zostanie wyświetlona linia od aktualnej pozycji do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności.

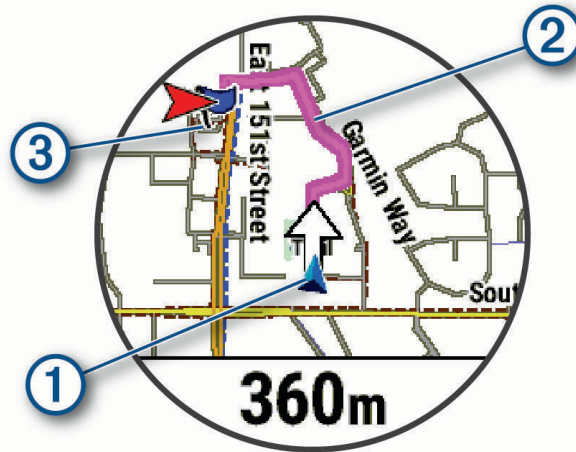
UWAGA: Włącz czasomierz, aby zapobiec przełączeniu się urządzenia w tryb zegarka po upływie określonego czasu.

- 7 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić kompas (opcjonalnie).
Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

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.

Wyświetlanie wskazówek dotyczących trasy

Istnieje możliwość wyświetlania listy szczegółowych wskazówek dla trasy.

- 1 Podczas podróży wyznaczoną trasą, naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Krok po kroku**.
Zostanie wyświetlona lista szczegółowych wskazówek.
- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe wskazówki.

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 naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Celuj i idź**.
- 5 Skieruj górną część zegarka na obiekt i naciśnij **START**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 6 Naciśnij **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

PORADA: Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB (*Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 129*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Ostatni punkt MOB**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

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

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

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

- 1 Wybierz pozycję w Apple Maps.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.
W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu (*Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 121*).

Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple Maps do zegarka, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 121*).

- 1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .
Zegarek wyświetli informacje o pozycji.
PORADA: Pozycja zostanie zapisana na zegarku. Aby później wyświetlić pozycję, naciśnij **START**, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lok..**
- 2 Wybierz **Nawiguj do**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

Funkcja ta jest przeznaczona do aktywności wykorzystujących GPS. Jeśli GPS jest wyłączony dla danej aktywności, pozycję możesz wyświetlić później.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana na zegarku. Aby później wyświetlić pozycję, naciśnij **START**, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lok..**

Możesz odbierać udostępnione pozycje na zegarku i nawigować do nich (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 121*).

- 1 Rozpocznij aktywność GPS (*Rozpoczynanie aktywności, strona 5*).
Zegarek wyświetli powiadomienie wskazujące nazwę udostępnionej pozycji.
- 2 Wybierz , aby nawigować do udostępnionej pozycji.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Przerwij nawig.**.

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 ściagać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Utwórz nowy**.
- 5 Wpisz nazwę pola i wybierz .
- 6 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby powtórz kroki 6 i 7.
- 9 Wybierz kolejno **Gotowe > Zaczynij kurs**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 10 Naciśnij **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Tworzenie kursu trasy powrotnej

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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 **Rozpocznj**.
 - 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 wys.**.
 - 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 105).

- 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 123).

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect](#), strona 123).

- 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 lub edytowanie informacji o kursie

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić lub edytować informacje o nim.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 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 wys.**.
 - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
 - Aby edytować ścieżkę kursu, wybierz **Edytuj**.
 - Aby wyświetlić listę wzniosów na kursie, wybierz **Zobacz wzniesienia**.
 - Aby usunąć kurs, wybierz **Skasuj**.

Odwzorowanie punktu trasy

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

UWAGA: Konieczne może być dodanie Odwz. punkt do listy aplikacji i aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Odwz. punkt**.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
- 4 Naciśnij **START**.
- 5 Naciśnij **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
- 6 Naciśnij **UP**, aby podać odległość.
- 7 Naciśnij **START**, aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

Dostosowywanie ekranów danych nawigacji

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **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 **Przewodnik**, aby włączyć lub wyłączyć ekran przewodnika, wyświetlający namiar kompasu lub kurs, którym będziesz podążać podczas nawigowania.
 - Wybierz **Wykres wys.**, 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 **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Wskaźnik kursu**.

Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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 **Szacowany czas do celu**.
 - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Zejsz. z kur..**
 - 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 .

Ustawienia menedżera zasilania

Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Umożliwia dostosowanie ustawień systemowych w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka (*[Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 125](#)*).

Tryby zasilania: Umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności (*[Personalizacja trybów zasilania, strona 126](#)*).

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 (*[Sterowanie, strona 75](#)*).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **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 **Muz.**, aby wyłączyć funkcję słuchania muzyki na zegarku.
 - Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany telefon.
 - Wybierz **Wi-Fi**, aby rozłączyć się z siecią Wi-Fi.
 - Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
 - Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
 - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby wyłączyć ekran, gdy nie jest używany.
 - Wybierz **Jasność**, aby zmniejszyć jasność ekranu.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

- 5 Wybierz **Al. o nis. poz. bat.**, aby otrzymywać alert, gdy poziom naładowania baterii będzie niski.

Zmiana trybu poboru mocy

Użytkownik może zmienić tryb poboru mocy, aby wydłużyć czas działania baterii podczas aktywności.

1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Tryb zasilania**.

3 Wybierz opcję.

Zegarek wyświetli godziny pracy baterii dostępne w wyniku użycia danego trybu mocy.

Personalizacja trybów zasilania

W urządzeniu fabrycznie zainstalowanych jest kilka trybów zasilania, które umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności.

Można spersonalizować istniejące tryby zasilania i tworzyć nowe, własne tryby zasilania.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Zarządzanie zasilaniem > Tryby zasilania**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz tryb zasilania, który chcesz dostosować.
- Wybierz **Dodaj nowy**, aby utworzyć własny tryb zasilania.

4 W razie potrzeby wpisz własną nazwę.

5 Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia trybu zasilania.

Na przykład możesz zmienić ustawienia GPS lub rozłączyć sparowany telefon.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

6 W razie potrzeby wybierz **Gotowe**, aby zapisać własny tryb zasilania i móc go używać.

Przywracanie trybu zasilania

Ustawienia trybu zasilania można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Zarządzanie zasilaniem > Tryby zasilania**.

3 Wybierz fabryczne ustawienia trybu zasilania.

4 Wybierz kolejno **Przywróć > Tak**.

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **System**.

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Czas: Dostosowuje ustawienia czasu ([Ustawienia czasu, strona 128](#)).

Wyświetlanie: Dostosowuje ustawienia ekranu ([Zmiana ustawień ekranu, strona 129](#)).

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas zwykłego użytkowania, aktywności lub snu.

Satelite: Umożliwia ustawianie domyślnego systemu satelitarnego używanego podczas aktywności. W razie potrzeby można dostosować ustawienia satelity dla każdej aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 43](#)).

Dźwięk i wibracje: Umożliwia ustawienie dźwięków zegarka, takich jak dźwięki przycisków, alerty oraz wibracje.

Tryb wyciszenia: Umożliwia ustawienie godzin snu i preferencji trybu snu ([Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 129](#)).

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 129](#)).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne blokowanie przycisków i ekranu dotykowego, aby zapobiec przypadkowym naciśnięciom przycisków i przesuwaniu ekranu dotykowego. Wybierz opcję Podczas aktywności, aby zablokować przyciski i ekran dotykowy podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję Poza aktywnością, aby zablokować przyciski i ekran dotykowy, 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 ([Zmianianie jednostek miary, strona 130](#)).

Kod dostępu: Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika ([Ustawianie kodu dostępu zegarka, strona 130](#)).

Przygotowanie wydolnościowe: Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności ([Przygotowanie wydolnościowe, strona 64](#)).

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.

Utwórz kopię zapas. i przywróć: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka ([Tworzenie kopii zapasowej i przywracanie ustawień, strona 130](#)).

Zeruj: Umożliwia wyzerowanie danych użytkownika i ustawień ([Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 138](#)).

Akt. oprogram.: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji lub ręczne sprawdzenie dostępności aktualizacji ([Aktualizacje produktów, strona 136](#)). Możesz wybrać opcję Nowości, aby wyświetlić listę nowych funkcji dodanych z ostatnio zainstalowaną aktualizacją oprogramowania.

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

Ustawienia czasu

Przytrzymaj **MENU**, 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 128](#)).

Synchronizacja czasu: Umożliwia ręczną synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni ([Synchronizacja czasu, strona 128](#)).

Ustawianie alertów czasu

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

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**.

Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otworzeniu aplikacji Garmin Connect w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **System > Czas > Synchronizacja czasu**.

3 Poczekaj, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 139](#)).

PORADA: Możesz nacisnąć przycisk DOWN, aby zmienić źródło.

Zmiana ustawień ekranu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 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**.

- 5 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich trybów.

- Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby zawsze wyświetlać dane tarczy zegarka oraz zmniejszyć jasność i przyciemnić tło. Włączenie tej opcji ma wpływ na długość pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 131](#)).
- Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu.
- Wybierz **Red Shift**, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni, zieleni lub pomarańczy, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy.
- Wybierz **Gest nadgarstka**, aby włączenie ekranu następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
- Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.

Dostosowywanie trybu uśpienia

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Tryb wyciszenia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Harmonogram**, wybierz dzień i podaj normalne godziny snu.
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
 - Wybierz **Wyświetlanie**, aby skonfigurować ustawienia ekranu.
 - Wybierz **Alarm drzemki**, aby ustawić sposób odtwarzania alarmu drzemki, tj. dźwięk, wibracja lub oba jednocześnie.
 - Wybierz **Dotyk**, aby włączyć lub wyłączyć ekran dotykowy.
 - Wybierz **Nie przeszkadzać**, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.
 - Wybierz **Oszczędzanie baterii**, aby włączyć tryb oszczędzania baterii ([Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 125](#)).

Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Skróty klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otwarcia portfela ([Garmin Pay, strona 78](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Kod dostępu > Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Kod dostępu > Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmienianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Format > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Tworzenie kopii zapasowej i przywracanie ustawień

Możesz utworzyć kopię zapasową ustawień zegarka Garmin i przywrócić te ustawienia w innym, kompatybilnym zegarku Garmin za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect, strona 131](#)). Ustawienia obejmują m.in. profile sportowe, widżety, ustawienia użytkownika i treningi.

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **System > Utwórz kopię zapas. i przywróć**.

Auto. tworz. kopii zapas.: Okresowo tworzy kopię zapasową ustawień na koncie Garmin Connect.

Utwórz kopię zapasową teraz: Umożliwia ręczne utworzenie kopii zapasowej ustawień na koncie Garmin Connect.

Zawartość kopii zapasowej: Wyświetla typ zapisywanych danych.

Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz kolejno **System > Utwórz kopię zapasową i przywróć > Kopie zapasowe urządzeń**.
- 4 Wybierz kopię zapasową z listy.
- 5 Wybierz kolejno **Przywróć z kopii zapasowej > Przywróć**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 7 Poczekać, aż zegarek zsynchronizuje się z aplikacją.
- 8 Na zegarku naciśnij **START** i wybierz **✓**.
Zegarek uruchomi się ponownie i przywróci ustawienia oraz dane.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **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 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 W menu systemu wybierz **O systemie**.

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii ([Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 139](#)).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii MARQ Athlete wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu ([Zmiana ustawień ekranu, strona 129](#)). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Ładowanie urządzenia

⚠ 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.

Urządzenie i jego ładowarka zawierają magnesy. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować zakłócenia w pracy niektórych urządzeń medycznych, np. stymulatorów serca czy pomp insulinowych. Urządzenia i ładowarki, które zawierają magnesy, należy trzymać z daleka od takich urządzeń medycznych.

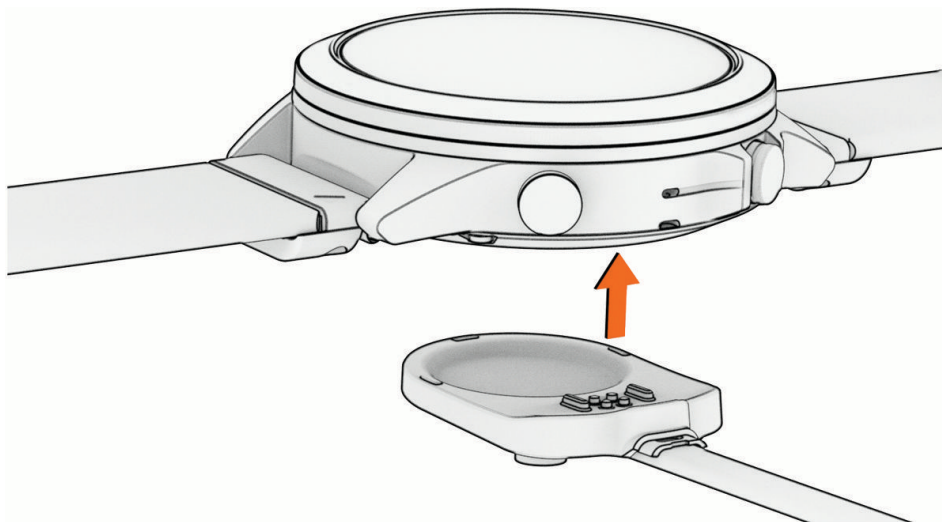
NOTYFIKACJA

Urządzenie i jego ładowarka zawierają magnesy. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować uszkodzenie niektórych urządzeń elektronicznych, np. dysków twardych w laptopach. Należy zachować ostrożność, gdy urządzenia i ładowarki zawierające magnesy znajdują się w pobliżu urządzeń elektronicznych.

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 135*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

1 Ustaw ładowarkę w jednej linii z tyłem urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę.



2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego. Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoszczelności	10 atm ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	MARQ Athlete Standard Edition: od -20°C do 45°C (od -4°F do 113°F); MARQ Athlete Carbon Edition: od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F); MARQ Athlete Performance Edition: od -20°C do 45°C (od -4°F do 113°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości bezprzewodowe (zasilanie) na terenie Unii Europejskiej (UE)	MARQ Athlete Standard Edition: 2,4 GHz przy 15,78 dBm (maksimum); 13,56 MHz przy -40 dBm (maksimum); MARQ Athlete Carbon Edition: 2,4 GHz przy 12,1 dBm (maksimum); 13,56 MHz przy -40 dBm (maksimum); MARQ Athlete Performance Edition: 2,4 GHz przy 15,78 dBm (maksimum); 13,56 MHz przy -40 dBm (maksimum)
Wartości SAR w UE	MARQ Athlete Standard Edition: 0,58 W/kg – tułów, 0,03 W/kg – kończyna; MARQ Athlete Performance Edition: 0,58 W/kg – tułów, 0,03 W/kg – kończyna

Informacje o baterii

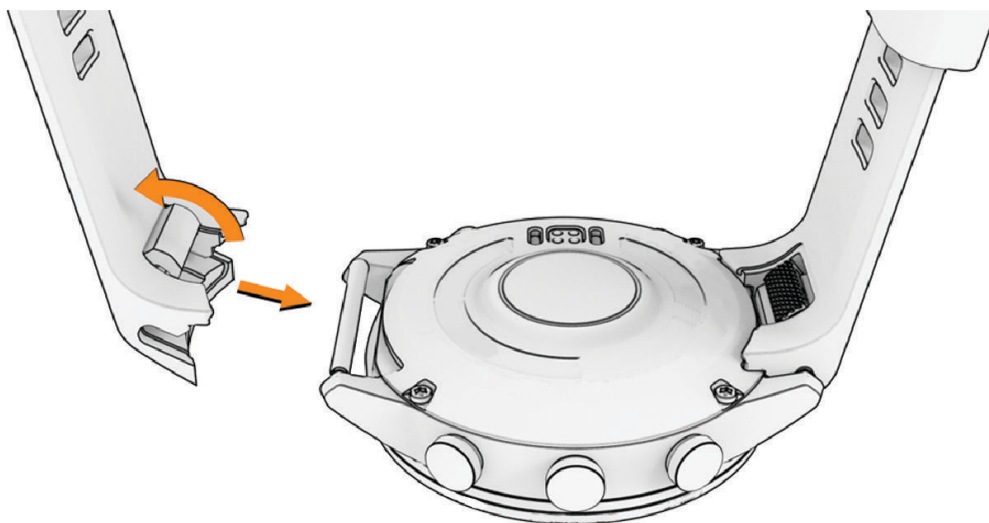
Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Czas pracy baterii po włączeniu funkcji Wyświetlacz zawsze włączony	Czas pracy baterii po włączeniu funkcji Gest nadgarstka
Tryb zegarka	Do 6 dni	Do 16 dni
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Nie dotyczy	Do 21 dni
Tryb: Tylko GPS	Do 30 godz.	Do 42 godz.
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Do 24 godz.	Do 32 godz.
Tryb wszystkie systemy satelitarne + tryb wielozakresowy	Do 22 godz.	Do 28 godz.
Wszystkie systemy satelitarne + tryb muzyki	Do 9 godz.	Do 10 godz.
Maks. czas pracy baterii w trybie GPS	Nie dotyczy	Do 75 godzin.
Tryb GPS ekspedycji	Nie dotyczy	Do 14 dni

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 100 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wymiana wbudowanych akcesoriów QuickFit®

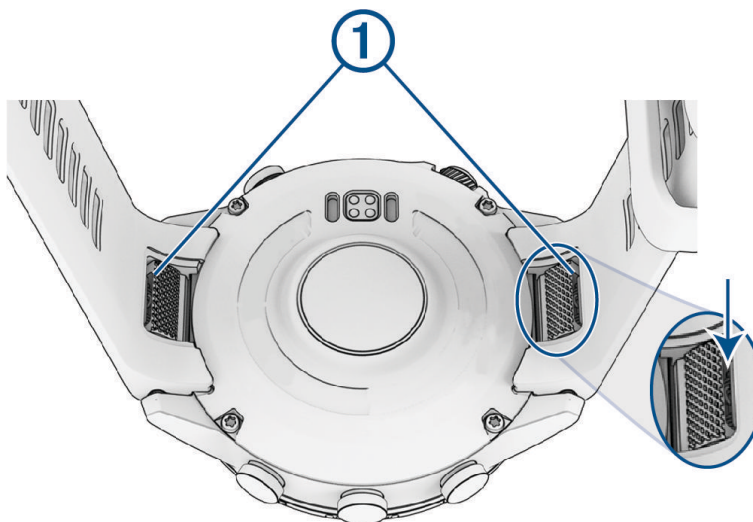
1 Pociągnij, aby otworzyć zatrzask i zdejmij wbudowany pasek lub bransoletkę QuickFit z zegarka.



2 Pociągnij, aby otworzyć zatrzask na wbudowanym pasku lub bransoletce i dopasuj go lub ją do zegarka.

3 Zamknij zatrzask na teleskopie.

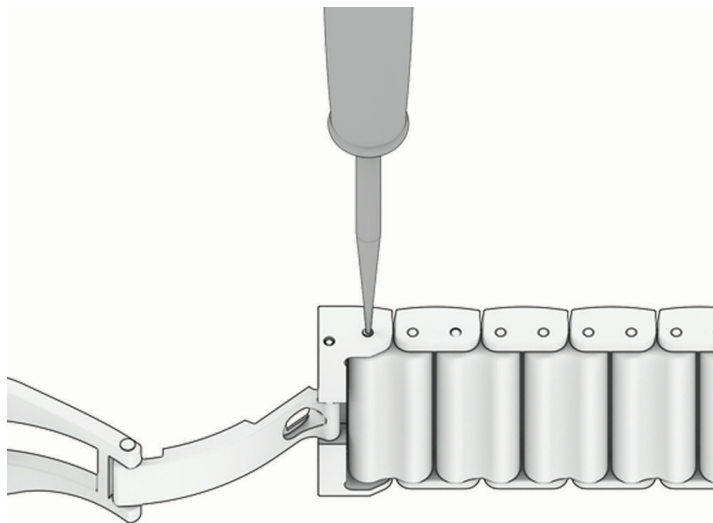
UWAGA: Sprawdź, czy pasek lub bransoletka dobrze się trzyma. Pomiędzy zatrzaskiem a paskiem lub bransoletką ① powinna być niewielka szczelina.



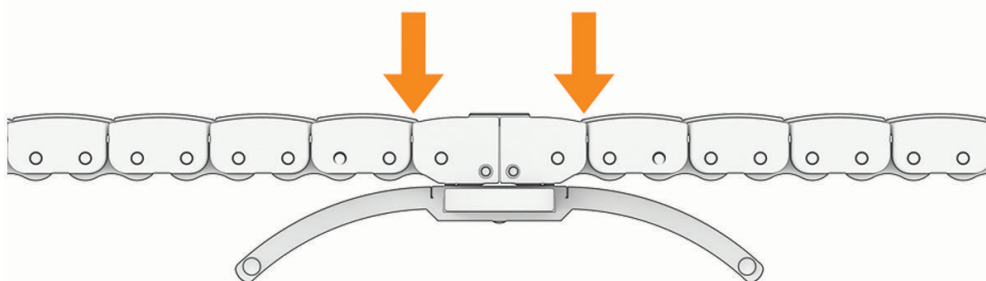
Wskazówki dotyczące regulowania hybrydowej bransolety metalowej

Garmin zaleca, aby w celu wyregulowania długości metalowej bransolety zabrać ją do jubilera lub do innej osoby potrafiącej dokonać regulacji.

- Za pomocą narzędzia do usuwania szpilek lub teleskopów wyreguluj bransoletę.



- Wyjmij taką samą liczbę ogniw z obu stron klamry.
Dzięki temu zegarek pozostanie na środku nadgarstka.
- Do mikroregulacji użyj ogniw 1 mm.
Aby wyregulować bransoletę równomiernie, dodawaj milimetrowe ogniwa, zaczynając od klamry po przeciwnych stronach, a nie na końcach bransolety. Ogniwa powinny być zwrócone bokiem o długości 1 mm do wewnątrz.



Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

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 należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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 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.

NOTYFIKACJA

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

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- 1 Opłucz wodą lub użyj wilgotnej, nieostrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

Zarządzanie danymi

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.

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 127*). 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

Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- 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 w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w urządzeniu został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, można go zmienić.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i naciśnij **START**.
- 3 Naciśnij **START**.
- 4 Wybierz język.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek MARQ Athlete jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie 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 smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Łączność > Telefon > Paruj telefon**.

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 **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wyszukaj wszystkie czujniki**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 36*).

Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 101](#)).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka MARQ Athlete 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 MARQ Athlete 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.

Ponowne uruchamianie zegarka

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, dopóki zegarek się nie wyłączy.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT**, aby włączyć zegarek.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ust. domyśl.**
 - Aby skasować wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zreset. ustaw.**

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.

Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Zmiana trybu zasilania podczas aktywności ([Zmiana trybu poboru mocy, strona 126](#)).
 - Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 75](#)).
 - Zmniejsz limit czasu wyświetlania ([Zmiana ustawień ekranu, strona 129](#)).
 - Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu ([Zmiana ustawień ekranu, strona 129](#)).
 - Zmniejsz jasność ekranu ([Zmiana ustawień ekranu, strona 129](#)).
 - Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 43](#)).
 - Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online ([Sterowanie, strona 75](#)).
 - Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 7](#)).
 - Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki ([Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 55](#)).
 - Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek ([Zarządzanie powiadomieniami, strona 103](#)).
 - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń ([Przesłanie danych tętna, strona 82](#)).
 - Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna ([Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 82](#)).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego ([Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84](#)).

Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się obok przycisku ikona , która na kilka sekund umożliwi naciśnięcie przycisku, a w efekcie odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

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

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.

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę garmin.com/hearttrate.

Pomiar temperatury podczas aktywności 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.

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Naciśnij szybko przycisk **LIGHT** osiem razy.
- 2 Wybierz ✓.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

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 106*).
 - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 105*).

- 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).

- 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.

Załącznik

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth. 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.

Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średnia kadencja	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Kadencja okrążeń	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja okrążeń	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kad. ost. okrążeń	Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Kad. ost. okrążeń	Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Wykresy

Nazwa	Opis
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

Pola kompasu

Nazwa	Opis
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kurs kompasowy	Kierunek przemieszczania się.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ost. okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
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%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ost. okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ost. okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalna wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Minimalna wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Pola pięt

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięter na minutę.

Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Zasięg e-roweru	Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.
Przód	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tył	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wsk. cz. kont. z podł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Stosunek stref tętna	Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Wskaźnik staminy (dyst.)	Wskaźnik pokazujący pozostały dystans wytrzymałości.
Wskaźnik staminy (czas)	Wskaźnik pokazujący pozostały czas wytrzymałości.
Wsk. całk. wzn./spad.	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.
Wsk. ef. tren.	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wsk. odch. pion.	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Wsk. odch. do dł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % tętna maksymalnego	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
% maks. tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
Śr. % rez. tętna interwału	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
Śr. % maks. tętn. interw.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
Maks. % rezerw tętn. int.	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
Maks. % tętna inter.	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rez. tętna okr.	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rez. tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ost. okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maks. tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Pola natlenienia mięśni

Nazwa	Opis
Poziom natlenienia mięśni	Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.
Całkowite stężenie hemoglobiny	Szacowana suma całkowitego stężenia hemoglobiny w mięśniach.

Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Namiar	Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kurs	Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Lokalizacja docelowa	Pozycja celu podróży.
Punkt miejsca docelowego	Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Pozostały dystans	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Szac. całkow. dystans	Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZAC.PRZYB.	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZACOWANY CZAS	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Doskonałość do celu	Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Długość / szerokość	Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.
Lokalizacja	Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
Następne rozwidlenie	Odległość do następnego rozwidlenia na szlaku.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Nazwa	Opis
Zejś. z kur.	Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). 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.
Prędkość wypadkowa	Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Odl. pion. do celu	Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Prędkość pion. do celu	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Procent baterii	Procent naładowania baterii.
COG	Rzeczywisty kierunek podróży, który nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Dystans do linii startu	Dystans, jaki pozostał do linii startu regat. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Płynność	Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Trudność	Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.
Płynność okrążenia	Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.
Trudność okrążenia	Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Powtórzenia ostatniej rundy	Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.
Hals korzystny	Ilość czasu przepłyniętego z wiatrem podczas żeglugi.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Przygotow. wydolność.	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

Nazwa	Opis
Powtórzenia	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Rundy	Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.
Przejazdy	Liczba biegów dla aktywności.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Ws. słoń.	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Asystent halsowania	Miernik, który pomoże określić, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Aktualny czas (sekundy)	Aktualny czas z uwzględnieniem sekund.
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
Tempo skor. wzgl. nachyl.	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
Tempo interwału	Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.
Tempo na 500 m okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo okrążenia	Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo na 500 m ost. okr.	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ost. okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ost. długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo	Bieżące tempo.

Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Nast. dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. doc. t. cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Poz. dyst. cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Pola mocy

Nazwa	Opis
% współczynnik FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (L)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (P)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia Sz. FM (L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Śr. przesun. od środka pedału	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia Sz. FM (P)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
Sz. FM okrążenia (L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okr. (L)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Normal. Pow. okrąż.	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
Przes. od śr. ped. w okr.	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Sz. FM okrążenia (P)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Nazwa	Opis
Faza mocy okr.(P)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Maks. moc ost. okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Normalized Power ost. okr.	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ost. okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Szczytowa faza mocy (L)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (L)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Normalized Power	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
Przesun. od środka pedału	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
Moc	Bieżąca moc wyjściowa w watach. W przypadku aktywności narciarskich urządzeń musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
Moc względem masy	Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Szczytowa faza mocy (P)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (P)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas okrąż. na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.
Czas ok. na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.
Training Stress Score	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Efekt. momentu obrotowego	Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Śr. czas kontaktu z podłożem	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Średnie odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Śr. odchylenie do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
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.
Bilans CKP okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pion. okrąż.	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do dług. okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Śr. prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia PND	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
PND okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
PND ost.okr.	Średnia prędkość podróży w ramach ostatniego ukończonego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość ost. okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna PND	Maksymalna prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
Prędkość nad dnem	Rzeczywista prędkość podróży, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Pola staminy

Nazwa	Opis
Stamina	Bieżąca pozostała poziom staminy.
Pozostały dystans	Bieżąca odległość wytrzymałości pozostała przy bieżącym wysiłku.
Potencjalna stamina	Pozostała potencjalna wytrzymałość.
Pozostały czas	Bieżący czas wytrzymałości pozostały przy bieżącym wysiłku.

Pola ruchów

Nazwa	Opis
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 ruchów	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Tempo ruchów w interwale	Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.
Śr. ruch./dług. w int.	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl interwału	Bieżący styl ruchu dla interwału.
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.
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.
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ost. okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ost. okrąż. na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego 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.
Ruchy ostat. okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostat. okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruch. ost. dług.	Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Ruchy ost. długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Nazwa	Opis
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Pola Swolf

Nazwa	Opis
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 10). W przypadku pływania w otwartym akwenu wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
Swolf okrążenia	Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.
Swolf ost. okr.	Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Swolf ost. dł.	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Pola temperatury

Nazwa	Opis
Najw. temp. z ost. 24 h	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najn. temp. z ost. 24 h	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
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.

Pola stopera

Nazwa	Opis
Czas aktywności	Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności 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.
Czas interwału	Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ost. okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas aktywności	Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.
Og. przew./str.	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.
Czas regat	Czas od początku bieżącej regaty.
Czasomierz serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.

Pola treningów

Nazwa	Opis
Pozostałe serie	Ilość pozostałych powtórzeń dla treningu.
Dystans etapu	Bieżący pokonany dystans podczas etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

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 garmin.com/runningdynamics. 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 z serii HRM-Fit lub HRM-Pro), 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%

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

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

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

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

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Niezły	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.

