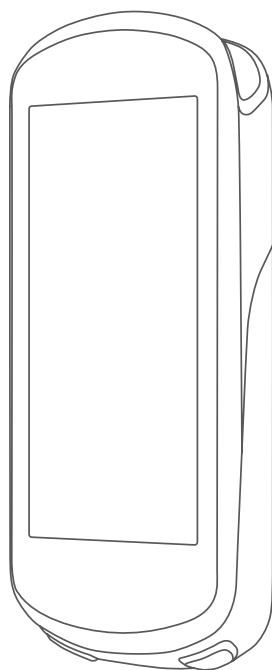


GARMIN®



EDGE® 1030 PLUS

Podręcznik użytkownika

© 2020 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Rally™, Varia™, Varia Vision™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

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

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

M/N: A03877

Spis treści

Wstęp	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Ogólne informacje o ekranie głównym	2
Wyświetlanie widżetów	2
Korzystanie z ekranu dotykowego	3
Blokowanie ekranu dotykowego	3
Parowanie smartfona	3
Ładowanie urządzenia	4
Informacje o baterii	4
Mocowanie standardowego uchwytu	5
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego	6
Odłączanie urządzenia Edge	6
Instalowanie uchwytu do roweru górskiego	7
Odbieranie sygnałów satelitarnych	8
Trening	9
Jazda rowerem	9
Wyścig z poprzednią aktywnością	9
Segmenty	10
Strava™ Segmenty	10
Korzystanie z widżetu eksplorowania segmentów z serwisu Strava	10
Podążanie segmentem z Garmin Connect	10
Włączanie segmentów	10
Wyścig na segmencie	11
Wyświetlanie szczegółów segmentu	11
Opcje segmentu	12
Usuwanie segmentu	12
Treningi	12
Tworzenie treningu	12
Powtarzanie etapów treningu	13
Edytowanie treningu	13
Realizowanie treningu z Garmin Connect	13
Po polecanym treningu codziennym	13
Rozpoczynanie treningu	13
Przerywanie treningu	14
Usuwanie treningów	14

Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego	14
Plany treningów	14
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect	14
Wyświetlanie kalendarza treningów	14
Trening interwałowy	14
Tworzenie treningu interwałowego	15
Rozpoczynanie treningu interwałowego	15
Trening w pomieszczeniu	15
Parowanie trenażera rowerowego ANT+®	15
Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+	16
Ustawianie oporu	16
Ustawianie docelowej mocy	16
Ustawianie celu treningowego	16

Moje statystyki 17

Pomiary efektywności	17
Stan wytrenowania	18
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	18
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego	19
Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem	19
Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa	20
Obciążenie treningowe	20
Sprawdzanie szacowanego obciążenia treningowego	20
Charakter obciążenia treningowego	21
Informacje o funkcji Training Effect	22
Czas odpoczynku	22
Wyświetlanie czasu odpoczynku	23
Określanie współczynnika FTP	23
Przeprowadzanie testu FTP	24
Automatyczne obliczanie współczynnika FTP	24
Wyświetlanie natężenia wysiłku	24

Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	24
Wyświetlanie krzywej mocy.....	25
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	25
Wstrzymywanie stanu wytrenowania.....	25
Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania.....	25
Osobiste rekordy.....	25
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	25
Przywracanie osobistego rekordu.....	26
Usuwanie osobistego rekordu.....	26
Strefy treningowe.....	26

Nawigacja..... 26

Pozycje.....	26
Zaznaczanie pozycji.....	26
Zapisywanie pozycji z mapy.....	26
Podróż do pozycji.....	27
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	27
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	27
Edytowanie pozycji.....	28
Usuwanie pozycji.....	28
Odwzorowanie pozycji.....	28
Kursy.....	28
Planowanie i jazda według kursu.....	29
Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej.....	30
Tworzenie kursu na podstawie ostatniej jazdy.....	30
Podążanie kursem z Garmin Connect.....	30
Wskazówki dotyczące jazdy według kursu.....	31
Wyświetlanie szczegółów kursu.....	31
Wyświetlanie kursu na mapie.....	31
Korzystanie z funkcji ClimbPro.....	32
Opcje kursu.....	32
Zmiana trasy kursu.....	32
Przerywanie kursu.....	32
Usuwanie kursu.....	33
Trasy Trailforks.....	33
Ustawienia mapy.....	33
Zmiana orientacji mapy.....	33
Motywy mapy.....	33

Ustawienia trasy.....	34
Wybieranie aktywności do obliczenia trasy.....	34

Funkcje online..... 34

Funkcje online Bluetooth.....	35
Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy.....	36
Wykrywanie zdarzeń.....	36
Pomoc.....	36
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	36
Wyświetlanie kontaktów alarmowych.....	36
Wzywanie pomocy.....	36
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	37
Anulowanie automatycznych wiadomości.....	37
Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia.....	37
Włączanie LiveTrack.....	37
Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	38
Porady dotyczące sesji GroupTrack.....	38
Ustawianie alarmu rowerowego.....	39
Odtwarzanie monitów dźwiękowych na smartfonie.....	39
Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge.....	39
Funkcje online Wi-Fi.....	39
Konfiguracja łączności Wi-Fi.....	40
Wi-FiUstawienia.....	40

Czujniki bezprzewodowe..... 40

Zakładanie czujnika tętna.....	41
Ustawianie stref tętna.....	42
Informacje o strefach tętna.....	42
Cele fitness.....	42
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	42
Montaż czujnika prędkości.....	43
Montaż czujnika rytmu.....	44
Informacje o czujnikach prędkości i rytmu.....	44
Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy.....	44

Parowanie czujników bezprzewodowych	45
Trening z miernikami mocy	45
Ustawianie stref mocy	45
Kalibrowanie miernika mocy	45
Moc na pedale	46
Dynamika jazdy	46
Wykorzystanie dynamiki jazdy	46
Aktualizowanie oprogramowania Rally za pomocą urządzenia Edge	47
Świadomość sytuacyjna	47
Włączanie dźwięku zielonego poziomu zagrożenia	47
Korzystanie z elektronicznych manetek	47
Korzystanie z e-roweru	47
Wyświetlanie danych czujnika e-roweru	48
inReach®Pilot	48
Korzystanie z pilota inReach	48

Historia..... 48

Wyświetlanie jazdy	48
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych	49
Usuwanie jazdy	49
Wyświetlanie podsumowania danych	49
Usuwanie podsumowania danych	49
Serwis Garmin Connect	49
Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect	50
Zapis danych	50
Zarządzanie danymi	50
Podłączanie urządzenia do komputera	50
Przesyłanie plików do urządzenia	51
Usuwanie plików	51
Odłączanie kabla USB	51

Dostosowywanie urządzenia..... 51

Funkcje Connect IQ do pobrania	51
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	52
Profile	52
Ustawianie profilu użytkownika	52
Informacje o ustawieniach treningu	52
Aktualizowanie profilu aktywności	53

Dodawanie ekranu danych	54
Edytowanie ekranu danych	54
Zmiana kolejności ekranów danych	54
Alerty	54
Ustawianie alertów zakresowych	55
Ustawianie alertów cyklicznych	55
Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu	55
Auto Lap	56
Oznaczanie okrążeń wg pozycji	56
Oznaczanie okrążeń wg dystansu	56
Oznaczanie okrążeń wg czasu	56
Korzystanie z funkcji Autoouśpienie	56
Korzystanie z funkcji Auto Pause	57
Korzystanie z funkcji autoprzewijania	57
Automatyczne uruchamianie stopera	57
Zmiana ustawień satelitów	57
Ustawienia telefonu	58
Ustawienia systemowe	58
Ustawienia wyświetlania	58
Korzystanie z podświetlenia	58
Dostosowywanie pętli widżetów	58
Ustawienia zapisu danych	59
Zmiana jednostek miary	59
Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia	59
Zmiana języka urządzenia	59
Strefy czasowe	59
Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza	59
Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza	59

Informacje o urządzeniu..... 60

Aktualizacje produktów	60
Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect	60
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	60
Dane techniczne	60
Edge – dane techniczne	60
HRM-Dual™ – dane techniczne	61

Czujnik prędkości 2 i czujnik rytmu 2 – dane techniczne	61
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	61
Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności	61
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	61
Czyszczenie urządzenia	62
Dbanie o czujnik tętna	62
Wymienianie baterii przez użytkownika	62
Wymienianie baterii czujnika tętna ..	62
Wymiana baterii czujnika prędkości	63
Wymiana baterii czujnika rytmu	64

Rozwiązywanie problemów 64

Resetowanie urządzenia	64
Przywracanie ustawień domyślnych	64
Usuwanie ustawień i danych użytkownika	64
Maksymalizowanie czasu działania baterii	65
Włączanie trybu oszczędności baterii	65
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem	65
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	65
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język	66
Ustawianie wysokości	66
Kalibracja kompasu	66
Odczyty temperatury	66
Zamienne okrągłe uszczelki	66
Źródła dodatkowych informacji	66

Załącznik 67

Pola danych	67
Standardowe oceny pułapu tlenowego	71
Współczynniki FTP	72
Obliczanie strefy tętna	72
Rozmiar i obwód kół	73

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Ogólne informacje o urządzeniu



①



Wybierz, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie.
Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie i zablokować ekran dotykowy.

②



Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.

③



Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.

④

Styki elektryczne

Naładuj, używając baterii zewnętrznej Edge.

UWAGA: Aby kupić opcjonalne akcesoria, odwiedź stronę buy.garmin.com.

Ogólne informacje o ekranie głównym

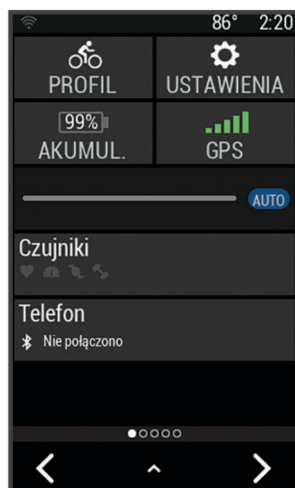
Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę. Użyj strzałek, aby zmienić profil aktywności.
Nawigacja	Wybierz, aby zaznaczyć pozycję, wyszukać pozycje i utworzyć kurs lub nim podążać.
Trening	Wybierz, aby przejść do segmentów, treningów i innych opcji treningowych.
Historia	Wybierz, aby uzyskać dostęp do danych poprzednich jazd i podsumowań.
Moje statystyki	Wybierz, aby uzyskać dostęp do statystyk aktywności, osobistych rekordów i profilu użytkownika.
	Wybierz, aby uzyskać dostęp do funkcji online i ustawień.
	Wybierz, aby przejść do aplikacji, widżetów i pól danych Connect IQ™.

Wyświetlanie widżetów

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

- 1 Na ekranie głównym przesunąć palcem z góry do dołu.



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

- 2 Przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej widżetów.
Następnym razem, kiedy przesuniesz palcem w dół, aby wyświetlić widżety, pojawi się ostatni oglądany widżet.

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
Nakładka stopera umożliwia powrót do ekranu głównego w trakcie jazdy.
- Wybierz , aby powrócić do ekranu głównego.
- Przesuń palcem lub wybierz strzałki, aby przewijać.
- Wybierz , aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz , aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby wyszukać w pobliżu pozycji.
- Wybierz , aby usunąć element.
- Wybierz , aby uzyskać więcej informacji.

Blokowanie ekranu dotykowego

Ekran można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

- Przytrzymaj  i wybierz **Zablokuj ekran**.
- Podczas aktywności wybierz .

Parowanie smartfona

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie Edge bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia wybierz odpowiedni język. Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.

PORADA: Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet ustawień, i wybierz **Telefon > Paruj smartfon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub  wybierz **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

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

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Edge – dane techniczne, strona 60*).

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



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz większą wtyczkę kabla USB do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.

Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.

- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Informacje o baterii

⚠ OSTRZEŻENIE

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

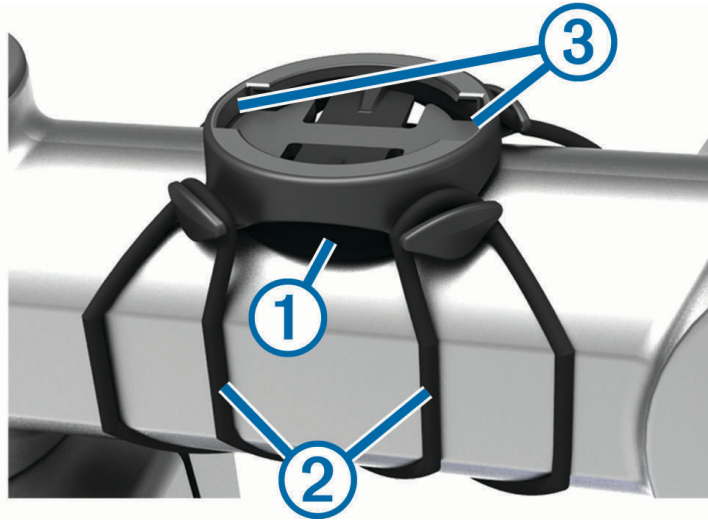
Mocowanie standardowego uchwytu

W celu uzyskania najlepszego odbioru sygnałów GPS umieść uchwyt rowerowy w taki sposób, aby urządzenie było zwrócone w kierunku nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy roweru.

1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.

2 Umieść gumowy dysk **1** z tyłu uchwytu rowerowego.

Zestaw zawiera dwa gumowe dyski, więc możesz wybrać ten, który najlepiej pasuje do Twojego roweru. Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



3 Przymocuj uchwyt rowerowy do wspornika kierownicy.

4 Przymocuj uchwyt rowerowy za pomocą dwóch opasek **2**.

5 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia do rowków na uchwycie rowerowym **3**.

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



Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

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

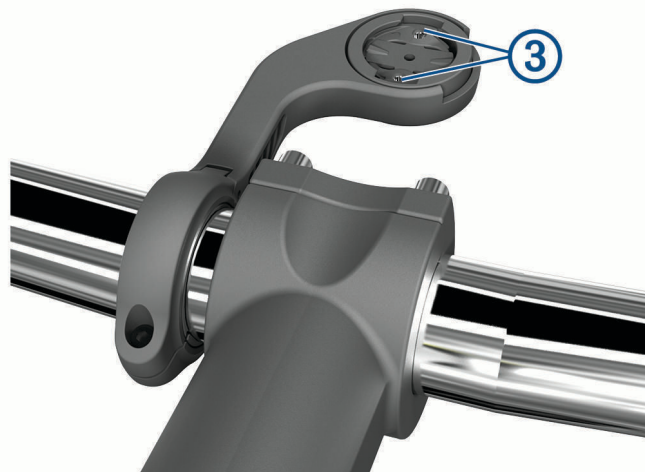
- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego, aby wykręcić śrubę ① ze złącza na kierownicy ②.



- 3 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, użyj grubszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
- 4 Nałóż zacisk na kierownicę na gumową podkładkę.
- 5 Wymień i dokręć śrubę.

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

- 6 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ③.



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

Odłączanie urządzenia Edge

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

Instalowanie uchwytu do roweru górskiego

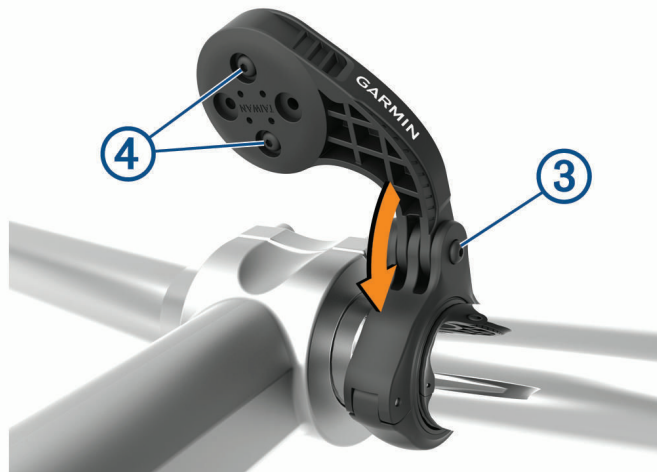
UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

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



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

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



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

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

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



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

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

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

Trening

Jazda rowerem

Jeśli korzystasz z bezprzewodowego czujnika lub akcesorium, możesz je sparować i uruchomić w trakcie konfiguracji ustawień początkowych (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45*). Jeśli do zakupionego urządzenia był dołączony bezprzewodowy czujnik, oznacza to, że oba elementy są sparowane i można je aktywować podczas konfiguracji wstępnej.

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

Czas
00:00:06
Prędkość
0.0 km/h
Dystans
0 m
Aktualny czas
15:26:30
Kalorie
0 cal

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

- 6 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.
Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranów danych, aby wyświetlić widżety.
- 7 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić dane nakładki stanu (w tym czas pracy baterii) lub powrócić do ekranu głównego.
- 8 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
PORADA: Przed zapisaniem tej jazdy i udostępnieniem jej na swoim koncie Garmin Connect można zmienić typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.
- 9 Wybierz **Zapisz jazdę**.
- 10 Wybierz .

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością.

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Wyścig z aktywnością**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Wyścig z aktywnością**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz opcję **Zapisane kursy**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Segmenty

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

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

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

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać do urządzenia Edge 1030 Plus. 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 widżetu 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.

Korzystanie z widżetu eksplorowania segmentów z serwisu Strava

Widżet eksplorowania segmentów z serwisu Strava umożliwia podgląd i eksplorację pobliskich segmentów z serwisu Strava.

- 1 Wybierz segment w widżecie eksplorowania segmentów z serwisu Strava.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz ★, aby oznaczyć segment na swoim koncie Strava.
 - Wybierz kolejno **Pobierz** > **Jedź**, aby pobrać segment do urządzenia i rozpocząć jazdę na nim.
 - Wybierz **Jedź**, aby rozpocząć jazdę na pobranym segmencie.
- 3 Wybierz ◀ lub ▶, aby zobaczyć swoje wyniki na danym segmencie, najlepsze wyniki znajomych i wynik lidera segmentu.

Podążanie segmentem z Garmin Connect

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect i zrealizować go, należy posiadać konto Garmin Connect (*Serwis Garmin Connect, strona 49*).

UWAGA: W przypadku korzystania z segmentów Strava segmenty oznaczone gwiazdką są automatycznie przysyłane do urządzenia, kiedy synchronizuje się ono z aplikacją Garmin Connect.

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz ↗ lub **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 W urządzeniu Edge wybierz **Trening** > **Segmenty**.
- 6 Wybierz segment.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Włączanie segmentów

Możesz włączyć wyścigi segmentowe i komunikaty informujące o segmentach, do których się zbliżasz.

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

UWAGA: Monity informujące o segmentach, do których się zbliżasz, są wyświetlane tylko dla włączonych segmentów.

Wyścig na segmencie

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

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

- 1 Wybierz , aby włączyć licznik aktywności i rozpocząć jazdę.

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

- 2 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Automatycznie zostanie wyświetlony ekran z danymi segmentu.



- 3 W razie konieczności zmień cel podczas wyścigu za pomocą strzałek.

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

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

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

- 2 Wybierz segment.

- 3 Wybierz opcję:

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

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

Opcje segmentu

Wybierz kolejno **Trening > Segmenty > **.

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

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

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.

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

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

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

Usuwanie segmentu

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

Treningi

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

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

Tworzenie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia > Utwórz nowy**.
- 2 Podaj nazwę treningu i wybierz .
- 3 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 4 Wybierz typ etapu treningu.
Przykładowo, wybranie opcji Odpoczynek spowoduje zakwalifikowanie etapu jako odpoczynku.
Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.
- 5 Wybierz czas trwania etapu treningu.
Przykładowo, wybranie opcji Dystans spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.
- 6 W razie potrzeby można podać własną wartość w polu czasu.
- 7 Wybierz typ celu etapu treningu.
Na przykład wybór opcji Strefa tętna powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.
- 8 W razie potrzeby wybierz strefę celu lub podaj własny zakres.
Możesz na przykład wybrać strefę tętna. Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna urządzenie generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.
- 9 Wybierz , aby zapisać etap.
- 10 Wybierz **Dodaj nowy etap**, aby dodać dodatkowe etapy do treningu.
- 11 Wybierz , aby zapisać trening.

Powtarzanie etapów treningu

Przed powtórzeniem etapu treningu musisz utworzyć trening z co najmniej jednym etapem.

- 1 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy. Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy (5-milowy) etap dziesięć razy.
 - Wybierz **Powtarzaj aż**, aby powtarzać etap przez określony czas. Możesz na przykład powtarzać etap 8-kilometrowy (5 mil) przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.
- 3 Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.
- 4 Wybierz , aby zapisać etap.

Edytowanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.
- 5 Zmień atrybuty etapu, a następnie wybierz .
- 6 Wybierz , aby zapisać trening.

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#), strona 49).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.
- 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

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

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia > Polecany trening codzienny**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.

Rozpoczynanie treningu

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

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu. Przed zbliżającym się końcem etapu treningu rozlegnie się alarm dźwiękowy. Zostanie wyświetlony komunikat odliczający czas lub dystans do rozpoczęcia nowego etapu.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie wybierz , aby zakończyć bieżący etap treningu i przejść do kolejnego.
- Na ekranie treningu przesun palcem z dołu do góry ekranu i wybierz opcję:
 - Wybierz **Pauza**, aby wstrzymać bieżący etap treningu.
 - Wybierz **Wróć**, aby zakończyć etap treningu i powtórzyć poprzedni etap.
 - Wybierz **Następnie**, aby zakończyć etap treningu i rozpocząć następny etap.
- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać licznik aktywności.
- W dowolnym momencie przesun palcem od góry w dół ekranu, a następnie na widżecie sterowania wybierz **Przerwij trening** > , aby zakończyć trening.

Usuwanie treningów

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** >  > **Usuń wiele elementów**.
- 2 Wybierz jeden lub więcej treningów.
- 3 Wybierz .

Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego

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

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** > **Polecany trening codzienny** > .
- 2 Wybierz **Włącz**.

Plany treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 49](#)).

Serwis Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów oraz opracowywać harmonogramy treningów i kursów.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę connect.garmin.com.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 5 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Express™ na komputerze.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect w smartfonie.

Wyświetlanie kalendarza treningów

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

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Plan treningu**.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz dzień, aby wyświetlić zaplanowany trening lub zapisaną jazdę.

Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwały > Typ**.
- 2 Wybierz opcję.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz Otwarty.
- 3 W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału.
- 4 Wybierz **Pozostało**, podaj czas interwału, a następnie wybierz ✓.
- 5 Wybierz ↶.
- 6 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału odpoczynku.
- 9 Wybierz **Pozostało**, podaj czas interwału dla interwału odpoczynku, a następnie wybierz ✓.
- 10 Wybierz ↶.
- 11 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Rozjazd > Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Trening w pomieszczeniu

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

Parowanie trenażera rowerowego ANT+

- 1 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od trenażera rowerowego ANT+.
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Sparuj trenażer ANT+**.
- 3 Wybierz trenażer rowerowy do sparowania z urządzeniem.
- 4 Wybierz **Dodaj**.

Po sparowaniu z urządzeniem trenażera rowerowego będzie on wyświetlany jako podłączony czujnik. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby były w nich wyświetlane dane z czujnika.

Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+

Przed rozpoczęciem korzystania ze zgodnego trenażera rowerowego ANT+ należy zamontować na nim rower i sparować go z urządzeniem (*Parowanie trenażera rowerowego ANT+[®], strona 15*).

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

1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Swobodna jazda**, aby ręcznie dostosować poziom oporu.
- Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs (*Kursy, strona 28*).
- Wybierz **Realizuj aktywność**, aby wykonać zapisaną aktywność (*Jazda rowerem, strona 9*).
- Wybierz **Realizuj trening**, aby zrealizować zapisany trening (*Treningi, strona 12*).

3 Wybierz kurs, aktywność lub trening.

4 Wybierz **Jedź**.

5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

Ustawianie oporu

1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw opór**.

2 Ustaw siłę oporu stawianego przez trenażer.

3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować opór podczas aktywności.

Ustawianie docelowej mocy

1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw docelową moc**.

2 Ustaw docelową wartość mocy.

3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.

4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować docelową moc podczas aktywności.

Ustawianie celu treningowego

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

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

2 Wybierz opcję:

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

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

3 Wybierz .

4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

5 W razie potrzeby przewiń, aby wyświetlić ekran Virtual Partner.

6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno  > **Zapisz jazdę**.

Moje statystyki

Urządzenie Edge 1030 Plus może śledzić osobiste statystyki i wykonywać pomiary efektywności. Pomiary te wymagają użycia czujnika tętna lub miernika mocy.

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

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

Stan wytrenowania: Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu.

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

Obciążenie treningowe: Obciążenie treningowe to łączna wartość określająca powysiłkową konsumpcję tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) w ciągu ostatnich 7 dni. EPOC to szacunkowa wartość energii, jaką Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować po wysiłku.

Charakter obciążenia treningowego: Urządzenie 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. Urządzenie wyświetla rozkład obciążeń w ciągu ostatnich 4 tygodni.

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

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

Test tętna do wysiłku: Test (zmienności) tętna do wysiłku wymaga użycia piersiowego czujnika tętna Garmin. Urządzenie rejestruje zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzone ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

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.

Stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Szczytowy: Stan szczytowy oznacza, że znajdujesz się w idealnym stanie 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.

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.

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

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.

Bezproduktywne: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia, w tym na wysiłek, odżywianie i odpoczynek.

Roztrenowanie: Roztrenowanie zdarza się, gdy przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle i ma to wpływ na poziom sprawności. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

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.

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, urządzenie potrzebuje historii treningów z jednego lub dwóch tygodni, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

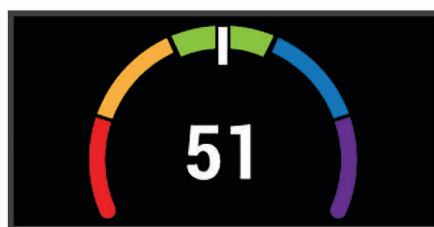
Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Wartości szacowanego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

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 52](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 42](#)).

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

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.
- 3 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Stan wytrenowania > Pułap tlenowy**.
Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 71](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

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

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

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Urządzenie Edge 1030 Plus 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). Można monitorować aklimatyzację cieplną oraz wysokościową w widżecie stanu wytrenowania.

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

Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe to pomiar objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni. Jest to łączna wartość pomiarów powysiłkowej konsumpcji tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) z ostatnich 7 dni. Wskaźnik pokazuje, czy obecne obciążenie treningowe jest zbyt niskie, zbyt wysokie, czy w optymalnym zakresie, aby utrzymać lub poprawić sprawność fizyczną. 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.

Sprawdzanie szacowanego obciążenia treningowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego obciążenia treningowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 52](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 42](#)).

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

- 1 Należy odbyć przynajmniej jedną jazdę w ciągu siedmiu dni.
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania** > **Obciążenie**.

Szacowane obciążenie treningowe jest wyrażane przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



 Czerwony	Bardzo jasne
 Zielony	Optymalne
 Niebieski	Mało jasne

Charakter obciążenia treningowego

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 21*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

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

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

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

Training Effect	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.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie www.firstbeat.com.

Czas odpoczynku

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

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

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

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby móc korzystać z funkcji czasu odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 52](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 42](#)).

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

2 Idź pojeździć.

3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.

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

Określanie współczynnika FTP

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). Aby uzyskać bardziej precyzyjny współczynnik FTP, można przeprowadzić test FTP za pomocą sparowanego miernika mocy i czujnika tętna ([Przeprowadzanie testu FTP, strona 24](#)).

Wybierz kolejno **Moje statystyki > FTP**.

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



	Fioletowy	Doskonała
	Niebieski	Świetna
	Zielony	Dobry
	Pomarańczowy	Niezła
	Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 72](#)).

Przeprowadzanie testu FTP

Zanim będzie można przeprowadzić test mający na celu określenie współczynnika FTP (Functional Threshold Power), należy sparować z urządzeniem miernik mocy i czujnik tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)).

1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > FTP > Test FTP > Jedź**.

2 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla każdy etap testu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

3 Wybierz , aby zatrzymać licznik aktywności.

4 Wybierz **Zapisz jazdę**.

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

Automatyczne obliczanie współczynnika FTP

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć współczynnik FTP (Functional Threshold Power), należy najpierw sparować miernik mocy i czujnik tętna z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)).

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

1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > FTP > Włącz autom. obliczanie**.

2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.

3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.

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

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

Wyświetlanie natężenia wysiłku

Aby wyświetlać natężenie wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)).

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

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

1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Ocena stresu > Zmierz**.

2 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

Wyłączanie powiadomień o wynikach

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

1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Powiadomienia o wynikach**.

2 Wybierz opcję.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)).

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

- 1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Krzywa mocy**.
- 2 Wybierz  lub , aby wybrać okres czasu.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na urządzenie Edge 1030 Plus za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać bieg za pomocą urządzenia Forerunner® i wyświetlić szczegóły aktywności i ogólne obciążenie treningowe na urządzeniu Edge 1030 Plus.

- 1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Stan wytrenowania**.
- 2 Wybierz  > **Physio TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność, osobiste rekordy i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na urządzeniu Edge 1030 Plus.

Wstrzymywanie 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.

Wybierz opcję:

- W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Moje statystyki > Stan wytrenowania >  > Wstrz. stan wytren..**
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania >  > Wstrzymaj stan wytrenowania**.

PORADA: Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania

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 18](#)).

Wybierz opcję:

- W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Moje statystyki > Stan wytrenowania >  > Wznów stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania >  > Wznów stan wytrenowania**.

PORADA: Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

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

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

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

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 42](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 45](#))

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów ([Kursy, strona 28](#)) i segmentów ([Segmenty, strona 10](#)).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc ([Pozycje, strona 26](#))
- Planowanie kursu ([Kursy, strona 28](#))
- Ustawienia trasy ([Ustawienia trasy, strona 34](#))
- Ustawienia mapy ([Ustawienia mapy, strona 33](#))

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

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

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

Zapisywanie pozycji z mapy

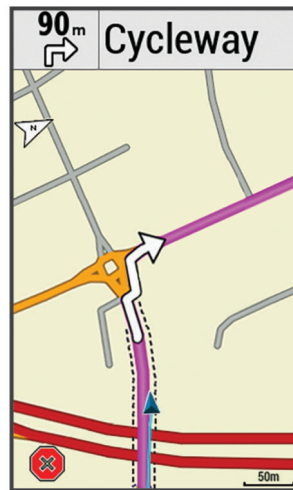
- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Znajdź na mapie**.
- 2 Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.
- 3 Wybierz pozycję.

U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.

- 4 Wybierz informację o pozycji.
- 5 Wybierz  > ✓.

Podróż do pozycji

- 1 Wybierz **Nawigacja**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Nawigacja dla szlaku MTB**, aby nawigować po siatce szlaków rowerowych.
 - Wybierz **Znajdź na mapie**, aby wybrać pozycję na mapie.
 - Wybierz **Szukaj**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, miasta, wybranego adresu, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.
PORADA: Możesz wybrać , aby zawęzić przeszukiwany obszar.
 - Wybierz **Zapisane pozycje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
PORADA: Możesz wybrać , aby wprowadzić konkretne szukane dane.
 - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
 - Wybierz  > **Wybierz obszar wyszukiwania**, aby zawęzić przeszukiwany obszar.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 W dowolnym momencie przesunij palcem w dół z górnej części ekranu i w widżecie sterowania wybierz **Wróć do startu**.
- 3 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośrednia trasa**.
- 4 Wybierz **Jedź**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Wybierz  > .

Edytowanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz atrybut.
Na przykład wybierz Zmień wysokość, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz .

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno  > **Usuń pozycję** > .

Odwzorowanie pozycji

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

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno  > **Odwzoruj pozycję**.
- 5 Podaj namiar i dystans do odwzorowanej pozycji.
- 6 Wybierz .

Kursy

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

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

Planowanie i jazda według kursu

Można tworzyć własne kursy i jeździć według nich. Kurs składa się z szeregu punktów lub pozycji i prowadzi użytkownika do celu podróży.

1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Kreator kursu > Dodaj pierwszą pozycję**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
- Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane**, a następnie wybierz pozycję.
- Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
- Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
- Aby wyszukać i wybrać punkt szczególnie, wybierz **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególnie.
- Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
- Aby wybrać adres, wybierz **Adresy**, a następnie podaj adres.
- Aby wybrać skrzyżowania, wybierz **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
- Aby użyć współrzędnych, wybierz **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.

3 Wybierz **Użyj**.

PORADA: Wybierz kolejną pozycję na mapie i wybierz **Użyj**, aby kontynuować dodawanie pozycji.

4 Wybierz **Dodaj kolejną pozycję**.

5 Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.

6 Wybierz **Pokaż mapę**.

Urządzenie obliczy trasę, po czym zostanie wyświetlona mapa trasy.

PORADA: Można wybrać , aby wyświetlić wykres wysokości trasy.

7 Wybierz **Jedź**.

Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans, pozycję startową i kierunek nawigowania.

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Kurs trasy powrotnej**.
- 2 Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans kursu.
- 3 Wybierz **Pozycja startowa**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane pozycje**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Narzędzia wyszukiwania > Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Narzędzia wyszukiwania > Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 5 Wybierz **Kierunek startu** i wybierz kierunek.
- 6 Wybierz **Szukaj**.
PORADA: Można wybrać , aby wyszukać ponownie.
- 7 Wybierz kurs, który ma zostać wyświetlony na mapie.
PORADA: Można użyć  i , aby wyświetlić inne kursy.
- 8 Wybierz **Jedź**.

Tworzenie kursu na podstawie ostatniej jazdy

Można utworzyć nowy kurs na podstawie uprzednio zapisanej jazdy.

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz kolejno  > **Zapisz jazdę jako kurs**.
- 4 Enter a name for the course, and select .

Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 49](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz opcję:
 - W aplikacji Garmin Connect wybierz  > **Wyślij do urządzenia**.
 - W witrynie internetowej Garmin Connect wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 W urządzeniu Edge wybierz **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy**.
- 6 Wybierz kurs.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Wskazówki dotyczące jazdy według kursu

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej ([Opcje kursu, strona 32](#)).
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij , aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu.
Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.
UWAGA: Po wybraniu przycisku  funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Wzniesienia**, aby wyświetlić szczegółowe informacje i wykresy wysokości dla każdego podjazdu.
 - Wybierz **Okrężenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrężeniu.

Wyświetlanie kursu na mapie

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

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

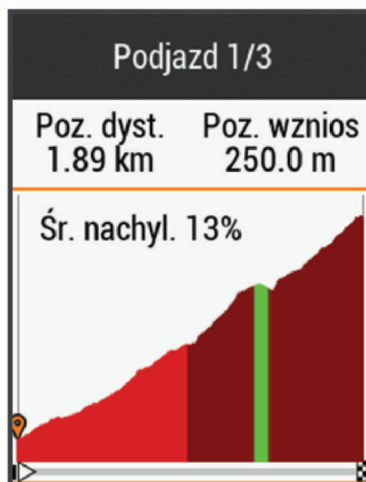
Następnym razem, gdy będziesz jechać w pobliżu tego kursu, zostanie on wyświetlony na mapie.

Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Przed rozpoczęciem jazdy możesz zobaczyć szczegółowe informacje o podjazdach, w tym o czasie wystąpienia podjazdu, jego średnim nachyleniu i całkowitym wzniosie. Kategorie podjazdów, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

- 1 Włącz funkcję ClimbPro dla profilu aktywności ([Aktualizowanie profilu aktywności, strona 53](#)).
- 2 Zapoznaj się z informacjami o podjazdach i szczegółach kursu ([Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 31](#)).
- 3 Rozpocznij śledzenie zapisanego kursu ([Kursy, strona 28](#)).

Na początku podjazdu automatycznie pojawia się ekran ClimbPro.



Opcje kursu

Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy > ☰**.

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

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

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

Filtruj: Umożliwia filtrowanie kursów wg typu kursu, na przykład kursy Strava.

Sortuj: Umożliwia sortowanie zapisanych kursów według nazwy, dystansu lub daty.

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

Zmiana trasy kursu

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

Po zakończeniu kursu wybierz opcję:

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

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

Przerywanie kursu

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Wybierz (✕) > ✓.

Usuwanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Zapisane kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz  > .

Trasy Trailforks

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

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

Ustawienia mapy

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

Motyw mapy: Dostosowuje wygląd mapy do typu jazdy. (*Motywy mapy, strona 33*)

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

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

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

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

Wyświetlanie mapy: Umożliwia zmianę wyglądu mapy.

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

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

Rysuj poziomice: Pokazuje bądź ukrywa poziomice na mapie.

Zmiana orientacji mapy

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

Motywy mapy

Motyw mapy można zmienić, aby dostosować wygląd mapy do typu jazdy.

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

Klasyczny: Wykorzystuje klasyczny schemat kolorów mapy Edge bez dodatkowego motywu.

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

Jazda górską: Ustawia mapę tak, aby optymalizować dane szlaków w trybie jazdy górskiej.

Ustawienia trasy

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

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

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

Metoda obliczeń: Ustawienie metody używanej do obliczania trasy.

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

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

Przeliczanie: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z trasy.

Wybieranie aktywność do obliczenia trasy

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

1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.

2 Wybierz profil.

3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie** > **Tryb wyznaczania trasy**.

4 Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

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

Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia Edge po połączeniu z siecią Wi-Fi® lub ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.

Funkcje online Bluetooth

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

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

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz lokalizacją GPS do kontaktów alarmowych za pomocą aplikacji Garmin Connect.

Monity dźwiękowe: Zezwala aplikacji Garmin Connect na odtwarzanie powiadomień stanu w smartfonie podczas jazdy.

Alarm rowerowy: Zezwala aplikacji na odtwarzanie powiadomień stanu w smartfonie podczas jazdy.

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

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

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

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

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack, bezpośrednio na ekranie urządzenia. Możesz wysłać wstępnie zdefiniowane wiadomości do innych rowerzystów w twojej sesji GroupTrack, którzy mają zgodne urządzenia Edge.

Wykrywanie zdarzeń: Umożliwia aplikacji Garmin Connect wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy urządzenie Edge wykryje zdarzenie.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Za pomocą funkcji udostępniania kursu LiveTrack możesz również udostępniać aktywny kurs. Osobę można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

Wiadomości: Pozwala odpowiedzieć na połączenie przychodzące lub wiadomość tekstową za pomocą wstępnie zdefiniowanej wiadomości tekstowej. Ta funkcja jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.

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

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

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

Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń to dodatkowa funkcja służąca głównie do użytku na drodze. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

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

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

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

Pomoc

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.

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

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon Bluetooth musi być wyposażony w pakiet transferu danych i znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń i pomoc > Dodaj kontakt alarmowy**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

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

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

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Wzywanie pomocy

Aby móc wysyłać zgłoszenia o pomoc, należy włączyć odbiornik GPS w urządzeniu Edge.

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

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

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

UWAGA: Wykrywanie incydentów jest włączone domyślnie tylko dla profili aktywności Droga, Jazda przełajowa, Dojazd, Trasa i e-rower. W zależności od ukształtowania terenu i stylu jazdy mogą wystąpić fałszywe ostrzeżenia.

Anulowanie automatycznych wiadomości

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

Wybierz kolejno **Anuluj** >  przed upływem odliczanych 30 sekund.

Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia

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

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

- 1 Przesuń palcem od góry w dół ekranu, następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie** > **Jest OK**.

Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

Włączanie LiveTrack

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Autostart**, aby rozpocząć sesję LiveTrack za każdym razem po rozpoczęciu tego typu aktywności.
 - Wybierz opcję **Nazwa LiveTrack**, aby zaktualizować nazwę sesji LiveTrack. Aktualna data jest nazwą domyślną.
 - Wybierz opcję **Odbiorcy**, aby wyświetlić odbiorców.
 - Wybierz opcję **Udost. kursów**, aby umożliwić odbiorcom wyświetlenie kursu.
- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.

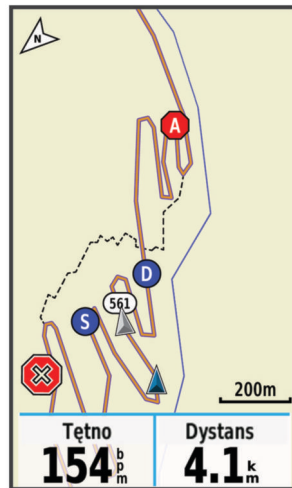
Odbiorcy mogą śledzić Twoje postępy na stronie śledzenia Garmin Connect.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Przed rozpoczęciem sesji GroupTrack należy sparować aplikację Garmin Connect z urządzeniem ([Parowanie smartfona, strona 3](#)).

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

- 1 W urządzeniu Edge wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 3 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** >  > **Ustawienia** > **GroupTrack** > **Wszystkie połączenia**.
- 4 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 5 W urządzeniu Edge wybierz  i rozpocznij jazdę.
- 6 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



Dotknij ikony na mapie, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 7 Przewiń do listy GroupTrack.

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

Porady dotyczące sesji GroupTrack

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

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj urządzenie Edge 1030 Plus ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub , a następnie **Znajomi**, aby zaktualizować listę rowerzystów w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

Ustawianie alarmu rowerowego

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

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

2 Utwórz lub zaktualizuj hasło.

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

3 Przesuń palcem w dół z górnej części ekranu i w widżecie sterowania wybierz opcję **Ustaw alarm rowerowy**. Jeśli urządzenie wykryje ruch, włączy alarm i wyśle alert do podłączonego smartfonu.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych na smartfonie

Aby móc ustawić monity dźwiękowe, musisz mieć smartfon z aplikacją Garmin Connect sparowany z urządzeniem Edge.

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect, aby podczas jazdy lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, nawigację, moc, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .

2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.

3 Wybierz urządzenie.

4 Wybierz kolejno **Opcje aktywności** > **Monity dźwiękowe**.

Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge

Kursy, segmenty i treningi można przysyłać bezprzewodowo z jednego zgodnego urządzenia Edge do innego za pośrednictwem technologii Bluetooth.

1 Włącz oba urządzenia Edge i ustaw je w odległości 3 m od siebie.

2 W urządzeniu zawierającym pliki wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Przesyłanie między urządzeniami** > **Udostępnij pliki**.

UWAGA: W różnych urządzeniach Edge menu Przesyłanie między urządzeniami może znajdować się w różnych miejscach.

3 Wybierz typ pliku do udostępnienia.

4 Zaznacz jeden lub więcej plików do przesłania.

5 W urządzeniu odbierającym pliki wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Przesyłanie między urządzeniami**.

6 Wybierz pobliskie połączenie.

7 Zaznacz jeden lub więcej plików do odebrania.

Po zakończeniu transferu na ekranie obu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat.

Funkcje online Wi-Fi

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

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

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

Konfiguracja łączności 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 Wybierz opcję:

- Pobierz aplikację Garmin Connect i sparuj smartfon (*Parowanie smartfona, strona 3*).
- Odwiedź stronę www.garmin.com/express i pobierz aplikację Garmin Express.

2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować połączenie z Wi-Fi.

Wi-FiUstawienia

Wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Włącza bezprzewodową technologię Wi-Fi.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Wi-Fi są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji Wi-Fi.

Autoprzesyłanie: Umożliwia automatyczne przesyłanie aktywności za pośrednictwem znanej sieci bezprzewodowej.

Dodaj sieć: Umożliwia podłączenie urządzenia do sieci bezprzewodowej.

Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Zakładanie czujnika tętna

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

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.



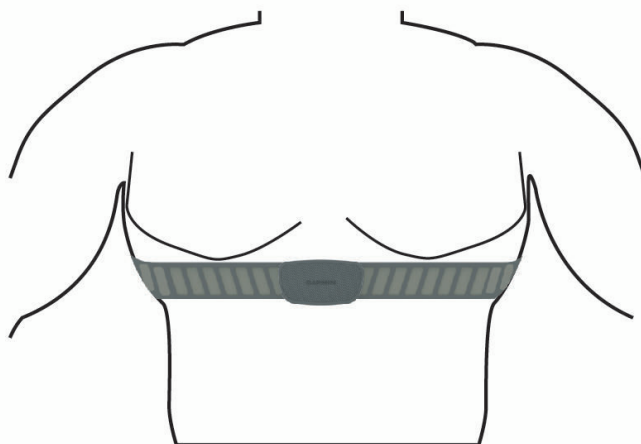
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwilż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.

UWAGA: Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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

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

PORADA: Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów ([Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 42](#)).

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness ([Cele fitness, strona 42](#)). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

- 1 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Strefy treningowe > Strefy tętna**.
- 2 Podaj swoje maksymalne tętno, próg mleczanowy oraz tętno spoczynkowe.
Można użyć funkcji autowykrywania, aby automatycznie wykryć tętno podczas aktywności. Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.
- 3 Wybierz **Według:**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **BPM**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maks.**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
 - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 72](#)), 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.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie ([Dbanie o czujnik tętna, strona 62](#)).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

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

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

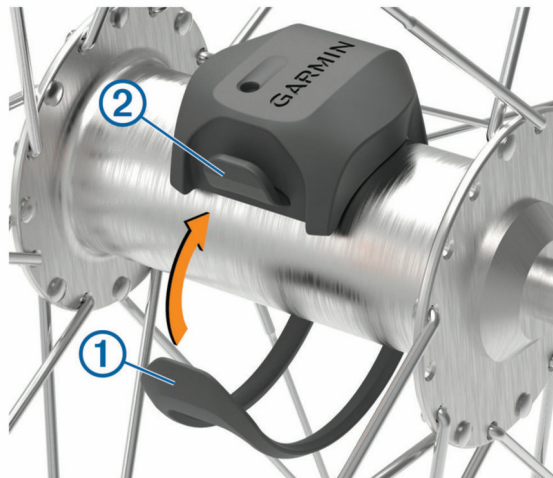
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

Montaż czujnika prędkości

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

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

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



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

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

Czujnik nie powinien dotykać żadnych innych elementów roweru.

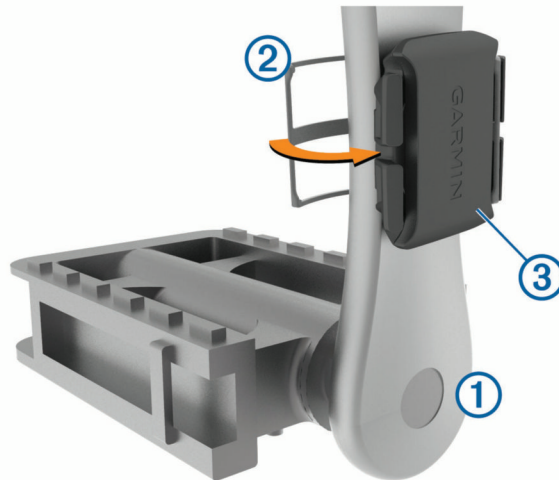
UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

Montaż czujnika rytmu

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

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

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



- 4 Obróć ramię korby, aby sprawdzić odpowiedni odstęp.
Czujnik i opaska nie powinny dotykać żadnych innych elementów roweru ani buta.
UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.
- 5 Zrób sobie 15-minutową przejażdżkę próbną, po czym sprawdź, czy czujnik i opaska nie noszą żadnych śladów uszkodzenia.

Informacje o czujnikach prędkości i rytmu

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

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

Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

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

Można zmienić wartość tego ustawienia (*Ustawienia zapisu danych, strona 59*).

Parowanie czujników bezprzewodowych

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+ lub Bluetooth, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin.

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

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

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

- 3 Wybierz opcję:

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

Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.

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

- 5 Wybierz **Dodaj**.

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

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z posiadanym urządzeniem (np. Rally™ lub Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([Ustawianie stref mocy, strona 45](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 55](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

Ustawianie stref mocy

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

- 1 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Strefy treningowe** > **Strefy mocy**.

- 2 Podaj wartość współczynnika FTP.

- 3 Wybierz **Według:**.

- 4 Wybierz opcję:

- Wybierz **waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
- Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy należy zainstalować, sparować z urządzeniem i rozpocząć zapisywanie danych za jego pomocą.

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.

- 2 Wybierz miernik mocy.

- 3 Wybierz **Kalibruj**.

- 4 Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.

- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Moc na pedale

Rally mierzy moc na pedale.

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

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

Dynamika jazdy

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

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

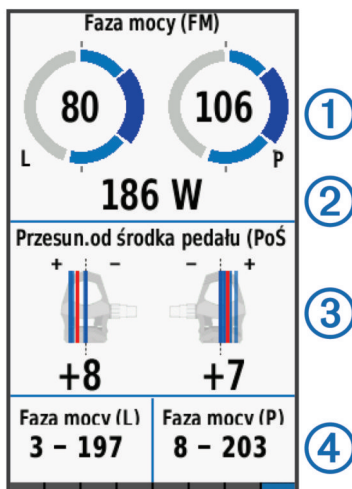
Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data.

Wykorzystanie dynamiki jazdy

Zanim będzie można wykorzystać funkcję dynamiki jazdy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem, korzystając z technologii ANT+ ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)).

UWAGA: Rejestrowanie dynamiki jazdy wykorzystuje dodatkową pamięć urządzenia.

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



- 3 Jeśli to konieczne, przytrzymaj pole danych ④, aby je zmienić ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

UWAGA: Dwa pola danych na dole ekranu można dostosować.

Dane dotyczące jazdy można przesłać do aplikacji Garmin Connect w celu wyświetlenia dodatkowych informacji o dynamice jazdy ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 50](#)).

Dane odnośnie fazy mocy

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

Przesunięcie od środka pedału

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

Dostosowywanie funkcji dynamiki jazdy

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

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

Aktualizowanie oprogramowania Rally za pomocą urządzenia Edge

Przed wykonaniem aktualizacji oprogramowania należy sparować urządzenie Edge z systemem Rally.

- 1 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 50](#)).
Garmin Connect automatycznie wyszukuje aktualizacje oprogramowania i przesyła je do urządzenia Edge.
- 2 Umieść urządzenie Edge w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).
- 3 Obróć ramię korby kilka razy. Urządzenie Edge wyświetli monit o zainstalowanie wszystkich oczekujących aktualizacji oprogramowania.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia Edge można używać razem ze światłami rowerowymi i radarem wstecznym Varia™, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Edge, aby można było sparować urządzenia Varia ([Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 60](#)).

Włączanie dźwięku zielonego poziomu zagrożenia

Przed włączeniem dźwięku zielonego poziomu zagrożenia należy sparować urządzenie ze zgodnym radarem wstecznym Varia i włączyć sygnały dźwiękowe.

Możesz włączyć dźwięk, który będzie odtwarzany, gdy radar przejdzie na zielony poziom zagrożenia.

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
- 2 Wybierz radar.
- 3 Wybierz kolejno **Dane czujnika** > **Ustawienia alertu**.
- 4 Wybierz przełącznik **Dźwięk zielonego poziomu zagrożenia**.

Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano® Di2™, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)). W urządzeniu Edge 1030 Plus wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Korzystanie z e-roweru

Aby korzystać ze zgodnego e-roweru, np. e-roweru Shimano STEPS™, sparuj go z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 45](#)). Możesz dostosować opcjonalny ekran danych i pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

Wyświetlanie danych czujnika e-roweru

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

inReach Pilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie urządzeniem inReach za pomocą urządzenia Edge . Aby kupić zgodne urządzenie inReach, odwiedź stronę buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

- 1 Włącz urządzenie inReach.
 - 2 W urządzeniu Edge wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik** > **inReach**.
 - 3 Wybierz urządzenie inReach, a następnie wybierz **Dodaj**.
 - 4 Na ekranie głównym przesunij palcem w dół, a następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić zdalny widżet inReach.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz  > **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno  > **Zacznij konwersację**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wyświetlić licznik czasu i dystans pokonany w trakcie sesji śledzenia, wybierz  > **Rozp. śledzenie**.
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **SOS**.
- UWAGA:** Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, prędkości, okrążeń i wysokości oraz dane opcjonalnego czujnika ANT+.

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

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

Wyświetlanie jazdy

- 1 Wybierz kolejno **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz opcję.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych

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

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna i mocy umożliwia dostosowanie intensywności treningu. Można dostosować strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 45](#)) i strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 42](#)) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli podczas jazdy rejestrowane są dane z jednego czujnika, wybierz **Czas w strefie tętna** lub **Czas w strefie mocy**.
 - Jeśli podczas jazdy rejestrowane są dane z obu czujników, wybierz **Czas w strefie**, a następnie **Strefy tętna** lub **Strefy mocy**.

Usuwanie jazdy

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy > **.
- 2 Zaznacz jedną lub więcej jazd do usunięcia.
- 3 Wybierz .

Wyświetlanie podsumowania danych

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

Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.

Usuwanie podsumowania danych

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno , aby usunąć z historii wszystkie podsumowania danych.
 - Wybierz profil aktywności, aby usunąć podsumowania danych zgromadzone dla pojedynczego profilu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 3 Wybierz .

Serwis Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Zsynchronizuj urządzenie Edge z aplikacją Garmin Connect w smartfonie.
- Użyj kabla USB dołączonego do urządzenia Edge, aby przesłać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

Zapis danych

Urządzenie wykorzystuje funkcję Oszczędnie. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna.

Po sparowaniu miernika mocy urządzenie zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę pozwala uzyskać bardzo szczegółowy ślad, zajmuje jednak więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia.

Informacje na temat uśredniania danych dotyczących rytmu i mocy znajdują się na stronie [Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 44](#).

Zarządzanie danymi

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

Podłączanie urządzenia do komputera

NOTYFIKACJA

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

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.

Urządzenie w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zamontowany wolumin.

Przesyłanie plików do urządzenia

1 Podłącz urządzenie do komputera.

Na komputerach z systemem Windows urządzenie jest wyświetlane jako napęd wymienny lub urządzenie przenośne. Na komputerach Mac urządzenie jest wyświetlane jako napęd zamontowany.

UWAGA: Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi mogą nie wyświetlać poprawnie dysków urządzenia. Zapoznaj się z dokumentacją dostępną w systemie operacyjnym, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.

2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.

3 Wybierz plik.

4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuj**.

5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia.

6 Przejdź do folderu.

7 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.

Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.

2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.

3 Wybierz plik.

4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

UWAGA: Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple®, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Odłączanie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

1 Wykonaj poniższe czynności:

- W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
- Na komputerze firmy Apple wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik** > **Odłącz**.

2 Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Funkcje Connect IQ do pobrania

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

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

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Profile

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

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

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

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

Ustawianie profilu użytkownika

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

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

Informacje o ustawieniach treningu

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

Aktualizowanie profilu aktywności

Można dostosować dziesięć profili aktywności. Ustawienia i pola danych można dostosować do określonej formy aktywności lub podróży.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz profil.
 - Wybierz **Utwórz nowy**, aby dodać lub skopiować profil.
- 3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i koloru profilu.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ekrany danych**, aby dostosować ekrany danych i pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).
 - Wybierz **Domyślny typ jazdy**, aby ustawić dla tego profilu aktywności standardowy typ jazdy, np. dojazd do pracy.

PORADA: W przypadku jazdy niestandardowej można ręcznie zaktualizować typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.
 - Wybierz **Segmenty**, aby włączyć dostępne segmenty ([Włączanie segmentów, strona 10](#)).
 - Wybierz **ClimbPro**, aby włączyć funkcję ClimbPro ([Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 32](#)).
 - Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów ([Alerty, strona 54](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia ([Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 56](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autouśpienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności ([Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 56](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera aktywności ([Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 57](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera aktywności ([Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 57](#)).
 - Wybierz **Tryb uruchamiania stopera**, aby zdecydować, jak urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper aktywności ([Automatyczne uruchamianie stopera, strona 57](#)).
 - Wybierz **Odżywianie/nawodnienie**, aby włączyć monitorowanie spożycia jedzenia i napojów.
 - Wybierz opcję **MTB/CX** > **Zapis. tr./płyn./skok.**, aby włączyć rejestrowanie trudności, przepływu i skoku.
 - Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa**, aby dostosować ustawienia mapy ([Ustawienia mapy, strona 33](#)).
 - Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie**, aby dostosować ustawienia wyznaczania trasy ([Ustawienia trasy, strona 34](#)).
 - Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Komunikaty nawigacyjne**, aby wyświetlać wiadomości nawigacyjne za pomocą widoku mapy lub komunikatów tekstowych.
 - Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Ostrzeżenia o ostrych zakrętach**, aby włączyć ostrzeżenia nawigacyjne o trudnych zakrętach.
 - Wybierz **Tryb GPS**, aby wyłączyć GPS ([Trening w pomieszczeniu, strona 15](#)) lub zmienić ustawienia satelitów ([Zmiana ustawień satelitów, strona 57](#)).
 - Wybierz **Czułość na dotyk**, aby zmienić czułość ekranu dotykowego.

Wszelkie zmiany są zapisywane w profilu aktywności.

Dodawanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj nowy** > **Ekran danych**.
- 4 Wybierz kategorię i wybierz jedno lub więcej pól danych.
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz opcję.
 - Aby wybrać więcej pól danych, wybierz inną kategorię.
 - Wybierz .
- 7 Przesuń palcem w lewo/prawo, aby zmienić układ.
- 8 Wybierz .
- 9 Wybierz opcję.
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 10 Wybierz .

Edytowanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekrany danych**.
- 4 Wybierz ekran danych.
- 5 Wybierz **Układ i pola danych**.
- 6 Przesuń palcem w lewo/prawo, aby zmienić układ.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję.
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 9 Wybierz .

Zmiana kolejności ekranów danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > .
- 4 Wybierz ekran danych.
- 5 Wybierz  lub .
- 6 Wybierz .

Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności.

Ustawianie alertów zakresowych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik rytmu lub miernik mocy, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku rytmu poniżej 40 obr./min. i wzroście powyżej 90 obr./min. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej ([Strefy treningowe, strona 26](#)).

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

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 59](#)).

Ustawianie alertów cyklicznych

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

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

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 59](#)).

Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu

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

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

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana szacowana wartość, dla której ustawiono inteligentny alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 59](#)).

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń wg pozycji

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg pozycji > Okrążenie gdy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążeń po każdym wybraniu przycisku  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku .
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg dystansu > Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

Oznaczanie okrążeń wg czasu

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg czasu > Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

Korzystanie z funkcji Autouśpienie

Funkcja Autouśpienie umożliwia automatyczne przełączanie urządzenia w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności. W trybie uśpienia ekran jest wygaszony, a czujniki ANT+, Bluetooth i moduł GPS są wyłączone. Sieć Wi-Fi nadal działa, gdy urządzenie pracuje w trybie uśpienia.

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

Korzystanie z funkcji Auto Pause

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

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu ([Dodawanie ekranu danych, strona 54](#)).

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

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

Automatyczne uruchamianie stopera

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

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

Zmiana ustawień satelitów

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Tryb GPS**.
- 4 Wybierz opcję.

Ustawienia telefonu

Wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Telefon**.

Włącz: Włącza technologię Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji bezprzewodowej Bluetooth.

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

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

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

Pominięte powiadomienia: Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

Podpis do odpowiedzi SMS: Włącz podpisy w odpowiedziach na wiadomości tekstowe.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **System**.

- Ustawienia wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 58*)
- Ustawienia widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 58*)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych, strona 59*)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary, strona 59*)
- Ustawienia dźwięków (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 59*)
- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia, strona 59*)

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlanie**.

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

Jasność: Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz Automatyczny, aby urządzenie automatycznie ustawiało kolory dzienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzut ekranowy: Umożliwia zapis zrzutu ekranu urządzenia.

Korzystanie z podświetlenia

Można dotknąć ekranu dotykowego, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia (*Ustawienia wyświetlania, strona 58*).

1 Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunąć palcem z góry do dołu.

2 Wybierz opcję:

- Aby ręcznie dostosować jasność, wybierz opcję  i użyj suwaka.
- Aby włączyć w urządzeniu automatyczne ustawianie jasności w oparciu o oświetlenie otoczenia, wybierz **Automatyczny**.

Dostosowywanie pętli widżetów

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

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Zarządzanie widżetami**.

2 Wybierz widżet, który ma zostać dodany do pętli widżetów lub z niej usunięty.

3 Wybierz , aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.

Ustawienia zapisu danych

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

Interwał rejestrowania: Opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny umożliwia zapis głównych punktów, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Opcja 1 sek. umożliwia zapis punktów co sekundę. Pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie rozmiaru pliku zapisu.

Uśrednianie rytmu: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (*Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 44*).

Uśrednianie mocy: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (*Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 44*).

Rejestruj zmienność tętna: Uruchamia rejestrowanie zmienności tętna podczas aktywności.

Zmiana jednostek miary

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

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

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**.

Zmiana języka urządzenia

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

Strefy czasowe

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

Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Można używać urządzenia Edge 1030 Plus jako dodatkowego wyświetlacza, aby wyświetlać ekrany z danymi ze zgodnego zegarka wielodyscyplinowego Garmin. Na przykład można sparować zgodne urządzenie Forerunner ze smartfonem, aby wyświetlać jego ekrany z danymi na urządzeniu Edge podczas triathlonu.

- 1 W urządzeniu Edge wybierz kolejno  > **Tryb dodatkowego wyświetlacza** > **Połącz zegarek**.
- 2 W zgodnym zegarku Garmin wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy** > **Dodatkowy wyświetlacz**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie urządzenia Edge i Garmin zegarku, aby zakończyć proces udostępniania.

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

UWAGA: Podczas korzystania z trybu Dodatkowego wyświetlacza zwykłe funkcje urządzenia Edge zostaną wyłączone.

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

Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Gdy urządzenie jest w trybie dodatkowego wyświetlacza, dotknij ekranu i wybierz **Wyłącz tryb dodatkowego wyświetlacza** > .

Informacje o urządzeniu

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w smartfonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfona, strona 3](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

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

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

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.

Dane techniczne

Edge — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 24 godz.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 15,35 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 ¹

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

HRM-Dual™ — dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 3,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	1 ATM ² UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 2 dBm (nominalna)

Czujnik prędkości 2 i czujnik rytmu 2 — dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Około 12 miesięcy (używając 1 godz. dziennie)
Pamięć czujnika prędkości	Dane dotyczące do 300 godzin aktywności
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 4 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 ³

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Wybierz kolejno  > **System** > **Informacje** > **Informacje o prawach autorskich**.

Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności

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

1 Wybierz .

2 Wybierz kolejno **System** > **Informacje prawne**.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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.

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

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

² Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

³ Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyć.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekaj 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.
UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Wymiana baterii czujnika prędkości

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

- 1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z przodu czujnika.



- 2 Przekręć pokrywkę w lewo, aż będzie wystarczająco poluzowana, aby ją zdjąć.

- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię ②.

- 4 Poczekać 30 sekund.

- 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.

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

- 6 Obróć pokrywkę w prawo, aby znacznik na pokrywce wyrównał się ze znacznikiem na obudowie.

UWAGA: Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

Wymiana baterii czujnika rytmu

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

- 1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z tyłu czujnika.



- 2 Obróć pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję odblokowaną. Pokrywa zostanie poluzowana, co umożliwi jej zdjęcie.
- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.
- 4 Poczekaj 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Obróć pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję zablokowaną.
UWAGA: Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 10 sekund.

Urządzenie zresetuje się i włączy.

Przywracanie ustawień domyślnych

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

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

Usuwanie ustawień i danych użytkownika

Można usunąć wszystkie dane użytkownika i przywrócić ustawienia początkowe urządzenia. Spowoduje to usunięcie historii i danych, takich jak jazdy, treningi czy kursy, a także zresetuje ustawienia urządzenia i profile aktywności. Pliki dodane do urządzenia z komputera nie zostaną usunięte.

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Tryb oszczędzania baterii** (*Włączenie trybu oszczędności baterii, strona 65*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia lub skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 58*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** (*Ustawienia zapisu danych, strona 59*).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 56*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Telefon** (*Ustawienia telefonu, strona 58*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów, strona 57*).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.

Włączanie trybu oszczędności baterii

Tryb oszczędności baterii automatycznie dostosowuje ustawienia tak, aby wydłużyć żywotność baterii podczas dłuższych jazd. Ekran wyłącza się podczas aktywności. Aby go wybudzić, można włączyć automatyczne alerty i dotknąć ekranu. W trybie oszczędności baterii punkty śladu GPS i dane czujnika są rejestrowane z mniejszą częstotliwością. Dokładność odczytu prędkości, dystansu oraz danych ścieżki jest ograniczona.

UWAGA: W trybie oszczędności baterii historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

1 Wybierz kolejno  > **Tryb oszczędzania baterii** > **Włącz**.

2 Wybierz alerty do wybudzania ekranu podczas aktywności.

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

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

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

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz kolejno  lub , a następnie **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby rozpocząć parowanie.
- Select  > **Funkcje online** > **Telefon** > **Paruj smartfon**.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz urządzenie z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.
- Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Wybierz .
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3 Przewiń w dół do siódmego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Wybierz język.

Ustawianie wysokości

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

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** >  > **Ustaw wysokość**.
- 2 Podaj wysokość i wybierz .

Kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

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

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

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

Odczyty temperatury

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

Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytów (okrągłe uszczelki).

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

Źródła dodatkowych informacji

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

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania opcjonalnych akcesoriów.

% **FTP**: Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

% **maksymalnego tętna**: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% **maksymalnego tętna okrążenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% **rez.tęt.okr.**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

% **rezerwy tętna**: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Bateria czujnika: Stan baterii czujnika biegów.

Bateria e-roweru: Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.

Biegi: Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.

Biegi: Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans okrąż.: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Bilans z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Bilans z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Bilans z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Całk. spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Cel: Podczas treningu – cel etapu treningu.

Czas do celu: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do końca: Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.

Czas do nast.: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

Czas na stoj.: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas okrążenia na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.

Czas ostatniego okrążenia: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas pedałowania na stojąco dla okrążenia: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.

Czas przed: Czas lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Docelowa moc: Docelowa wartość mocy podczas aktywności.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do celu: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do końca: Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do punktu trasy: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans ostatniego okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Efekt. momentu obrotów.: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

Efekt treningu aerobowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

Efekt treningu beztlenowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

EPOC: Wartość zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) dla bieżącej aktywności. Wartość EPOC określa intensywność treningu.

ETA do celu: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

ETA do następnego: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Etap treningu: Podczas trwania treningu: bieżący etap z łącznej liczby etapów.

Faza mocy (L): Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy (P): Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy okrążenia (lewa): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Faza mocy okrążenia (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Intensity Factor: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kalorie do końca: Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.

Kilodżule: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Kurs: Kierunek przemieszczania się.

Licznik: Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

Maksymalna moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Max moc okr.: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego miernika mocy.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc ost. okr.: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Moc z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Moc z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Moc z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Nach.: 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%.

Normalized Power: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

NP okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

NP ostatniego okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Opór trenera: Siła oporu stawianego przez trenera.

Paski mocy: Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną moc wyjściową w ramach bieżącej aktywności.

Paski prędkości: Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Paski rytmu: Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.

Paski tętna: Wykres słupkowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.

Porównanie treningów: Wykres porównujący bieżący wysiłek z celem treningu.

PoŚ okrążenia: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Poziom baterii Di2: Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.

Pozostałe powtórzenia: Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.

Pozostało: Pozostały czas dla bieżącego etapu treningu.

Pozostało: Czas, który upłynął dla bieżącego etapu treningu.

Pozostały wznios: Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.

Pozycja docelowa: Ostatni punkt na trasie lub kursie.

Pozycja następnego punktu: Następny punkt na trasie lub kursie.

Połączone światła: Liczba połączonych świateł.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okr.: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość ostatniego okrążenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Przednia zębatka: Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

Przesunięcie od środka pedału: Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Przewaga: Dystans lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

Przełożenie przekładni: Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.

Przygotowanie wydolnościowe: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

Płyn. z 60 s: Średnia prędkość dla poziomu płynności w okresie 60 sekund.

Płynność: Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.

Płynność okr.: Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.

Równomierność: Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.

Rytm: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Rytm okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Śr. % rez. tętna: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Średni % maksymalnego tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia faza mocy (lewa): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia faza mocy (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość podjeżdżania: Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość podjeżdżania z 30 s: Średnia prędkość podjeżdżania w okresie 30 sekund.

Średnia szczytowa faza mocy (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia szczytowa faza mocy (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia W/kg: Średnia moc wyjściowa w watach na kilogram.

Średni bilans: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średnie PoŚ: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Stan kątą wiązki: Tryb wiązki przedniej.

Stan naładowania baterii: Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Szczytowa faza mocy (lewa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Szczytowa faza mocy (prawa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Szczytowa faza mocy okrążenia (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Szczytowa faza mocy okrążenia (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno do końca: Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Trudność: Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.

Trudność okrążenia: Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

Trudność z 60 s: Średnia prędkość dla poziomu trudności w okresie 60 sekund.

Tryb asystenta: Bieżący tryb wspomagania e-roweru.

Tryb oświetlenia: Tryb konfiguracji połączonych świateł.

Tryb zmiany biegów Di2: Aktualny tryb zmiany biegów czujnika Di2.

TSS: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Tylna zębatka: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Upłynęło czasu: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

VAM: Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.

VAM okrążenia: Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącego okrążenia.

W/kg okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia w watach na kilogram.

W/kg z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund w watach na kilogram.

W/kg z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund w watach na kilogram.

W/kg z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund w watach na kilogram.

Wat/kg: Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wykres mocy: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną moc wyjściową w ramach bieżącej aktywności.

Wykres prędkości: Wykres liniowy przedstawiający prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Wykres rytmu: Wykres liniowy przedstawiający wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.

Wykres strefy tętna: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).

Wykres tętna: Wykres liniowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.

Wykres wysokości: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą wysokość, całkowity wznios i całkowity spadek w ramach bieżącej aktywności.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wzn. do nast. punktu kursu: Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zasięg podróży: Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.

Zm. biegów: Zalecenia dotyczące zmiany biegu na wyższy lub niższy na podstawie bieżącego wysiłku. E-rower musi działać w trybie manualnej zmiany biegów.

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
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	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
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

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

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

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

Obliczanie strefy tętna

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

Rozmiar i obwód kół

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. Lista nie jest wyczerpująca. W celu obliczenia obwodu koła można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

