

GARMIN®

Edge® 20/25



Podręcznik użytkownika

© 2015 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® oraz Edge® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ oraz Garmin Express™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach.

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

Nr modelu: A02643

Spis treści

Wstęp	1
Przyciski	1
Ikony stanu	1
Mocowanie standardowego uchwytu	1
Odłączanie urządzenia Edge	1
Jazda rowerem	1
Ładowanie urządzenia	1
Trening	2
Ustawianie trybu jazdy	2
Edycja czasu, dystansu i kalorii	2
Zmiana trybu jazdy	2
Trening w pomieszczeniu	2
Oznaczanie okrążeń	2
Korzystanie z usługi Auto Pause®	2
Korzystanie z funkcji autoprzewijania	2
Zmiana pól danych	2
Historia	2
Wyświetlanie jazdy	3
Usuwanie jazdy	3
Osobiste rekordy	3
Wyświetlanie osobistych rekordów	3
Usuwanie osobistych rekordów	3
Wyświetlanie podsumowania z jazdy	3
Zerowanie podsumowań z jazdy rowerem	3
Garmin Connect	3
Przesyłanie danych na konto Garmin Connect	3
Zarządzanie danymi	3
Odłączanie kabla USB	3
Funkcje online Bluetooth	3
Parowanie smartfonu z urządzeniem Edge 25	4
Wyłączanie funkcji Bluetooth	4
Wyłączanie powiadomień z telefonu	4
Nawigacja	4
Kursy	4
Podążanie kursem z Internetu	4
Wyścig z segmentem	4
Wyświetlanie szczegółów kursu	4
Usuwanie kursu	4
Opcje kursu	4
Czujniki ANT+	5
Zakładanie opcjonalnego czujnika tętna	5
Montaż czujnika rytmu	5
Parowanie czujników ANT+	5
Ustawianie maksymalnego tętna	5
Informacje o strefach tętna	5
Cele fitness	6
Ustawianie alertów tętna	6
Dostosowywanie urządzenia	6
Ustawianie profilu użytkownika	6
Ustawienia systemowe	6
Ustawienia czasu	6
Informacje o urządzeniu	6
Dane techniczne	6
Edge — dane techniczne	6
Dane techniczne czujnika tętna	6
Dane techniczne czujników prędkości i rytmu	6
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	7
Czyszczenie urządzenia	7
Dbanie o czujnik tętna	7
Wymienianie baterii przez użytkownika	7
Wymienianie baterii czujnika tętna	7
Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu	7

Rozwiązywanie problemów	8
Aktualizowanie oprogramowania	8
Pomoc techniczna i aktualizacje	8
Aby uzyskać więcej informacji	8
Maksymalizowanie czasu działania baterii	8
Odbieranie sygnałów satelitarnych	8
Resetowanie urządzenia	8
Zamienne okrągłe uszczelki	8
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	8
Załącznik	8
Pola danych	8
Obliczanie strefy tętna	8
Umowa licencyjna na oprogramowanie	8
Indeks	10

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.

Przyciski



① ☀ ⏻	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
② ▶	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③ ▼	Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Wybierz na ekranie głównym, aby wyświetlić menu urządzenia
④ ↶	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Ikony stanu

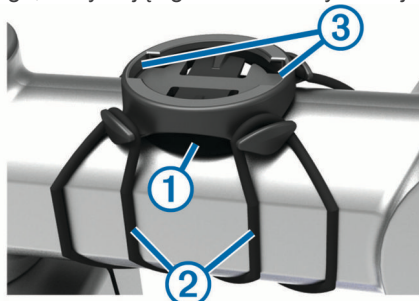
Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

📶	Stan sygnału GPS
📶	Stan funkcji Bluetooth®
❤	Stan czujnika tętna
🏃	Stan czujnika prędkości i rytmu
👁	Stan funkcji LiveTrack

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.
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.



Odłączanie urządzenia Edge

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

Jazda rowerem

Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed wyjazdem może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Jeśli do modelu Edge 25 dołączono czujnik ANT+®, urządzenia te są już sparowane.

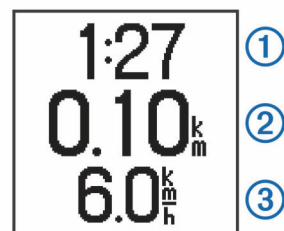
- 1 Przytrzymaj ⏻, aby włączyć urządzenie.
- 2 Na ekranie głównym wybierz kolejno ▶.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.

Gdy urządzenie będzie gotowe, słupek mocy sygnału będzie świecił w sposób ciągły.

- 4 Wybierz ▶, aby uruchomić stoper.

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

- 5 Wybierz ▼, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.



Gdy uruchomiony jest stoper, rejestrowane są czas ①, dystans ②, prędkość ③, całkowity wznios i spalone kalorie. Jeśli używasz opcjonalnego czujnika tętna, wyświetlają się liczba uderzeń serca na minutę oraz strefa tętna.

PORADA: Możesz dostosować wyświetlane pola danych ([Zmiana pól danych, strona 2](#)).

- 6 Wybierz ▶, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz Zapisz.

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem

urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- 1 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 2 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę ①, aż się zatrzaśnie.



- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Trening

Ustawianie trybu jazdy

- 1 Wybierz kolejno ► > **Opcje jazdy** > **Tryb jazdy**.
 - 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podstawowy**, aby jeździć na powietrzu (*Jazda rowerem, strona 1*) lub w pomieszczeniu (*Trening w pomieszczeniu, strona 2*).

UWAGA: To jest domyślny tryb jazdy.

 - Wybierz **Podążaj kursem**, aby podążać kursem pobranym z konta Garmin Connect™ (*Podążanie kursem z Internetu, strona 4*).
 - Wybierz **Czas**, aby trenować w celu osiągnięcia określonego czasu.
 - Wybierz **Dystans**, aby trenować w celu osiągnięcia określonego dystansu.
 - Wybierz **Kalorie**, aby trenować w celu spalania określonej liczby kalorii. - 3 W razie potrzeby można podać własną wartość w polu czasu, dystansu lub kalorii.
 - 4 Wybierz ↵.
- Kiedy uda Ci się osiągnąć czas, dystans lub liczbę spalonych kalorii, zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Ustawienia systemowe, strona 6*).

Edycja czasu, dystansu i kalorii

Jeśli trenujesz w celu osiągnięcia określonego czasu, dystansu lub liczby spalonych kalorii, możesz edytować bieżący tryb jazdy, aby zmienić ustawienia celu.

- 1 Wybierz kolejno ► > **Opcje jazdy** > **Tryb jazdy** > **Edytuj**.
- 2 Podaj własną wartość.
- 3 Wybierz ↵.

Zmiana trybu jazdy

- 1 Wybierz kolejno ► > **Opcje jazdy** > **Tryb jazdy** > **Zmien tryb**.
- 2 Wybierz opcję.
- 3 Jeśli chcesz osiągnąć określony czas, dystans lub liczbę spalonych kalorii, wpisz własną wartość.
- 4 Jeśli podążasz kursem, wybierz kurs pobrany z konta Garmin Connect.
- 5 Wybierz ↵.

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

- 1 Wybierz kolejno ► > **Opcje jazdy** > **Używaj w budynku**.
Urządzenie przełączy się w tryb stopera.
- 2 Wybierz ►, aby uruchomić stoper.

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (dotyczy tylko urządzenia Edge 25). Przy następnym włączeniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

Oznaczanie okrążeń

Funkcji Auto Lap® można używać do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążeń (np. co 1 milę lub 5 km). Okrążenia można też oznaczać ręcznie. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Ustawienia jazdy** > **Okrażenia**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Auto Lap**, a następnie wybierz dystans, aby skorzystać z funkcji Auto Lap.
 - Wybierz kolejno **Klawisz okrażenia** > **Włącz**, aby skorzystać z funkcji ↵ do oznaczania okrążeń podczas aktywności.

Korzystanie z usługi Auto Pause®

Funkcja Auto Pause umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

UWAGA: Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.

Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Ustawienia jazdy** > **Auto Pause** > **Włącz**.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Ustawienia jazdy** > **Autoprzewijanie**.
- 2 Wybierz prędkość wyświetlania.

Zmiana pól danych

Istnieje możliwość zmiany pól występujących razem na stronach wyświetlanych podczas działania stopera.

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Ustawienia jazdy** > **Pola danych**.
- 2 Wybierz stronę.
- 3 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

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, najstarsze dane będą nadpisywane. Od czasu do czasu warto przesyłać historię na konto Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.

Usuwanie jazdy

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz kolejno ► > **Odrzuc** > **Tak**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzeniu 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.

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Historia** > **Rekordy**.
- 2 Za pomocą ▼ przewiń zapisane dane.

Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Historia** > **Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 3 Wybierz kolejno **Wyczyszczyć?** > **Tak**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Historia** > **Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz kolejno **Użyj poprzedniego** > **Użyj rekordu**.

Wyświetlanie podsumowania z jazd

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

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Historia** > **Podsumowanie**.
- 2 Wybierz tę opcję, aby wyświetlić podsumowanie jednej jazdy lub wszystkich.

Zerowanie podsumowań z jazd rowerem

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Historia** > **Podsumowanie** > **Zeruj**.
- 2 Wybierz tę opcję, aby wyzerować wszystkie podsumowania lub tylko podsumowania z jazd rowerem.

PORADA: Możesz wyzerować tylko podsumowania z jazd rowerem i zachować pozostałe w celu zapisania nowego dziennika podróży.

- 3 Wybierz **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Garmin Connect

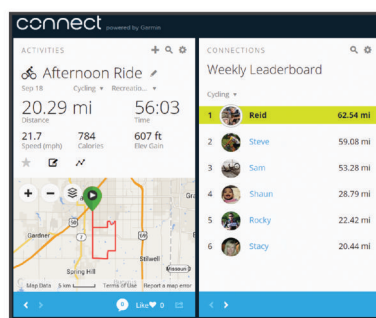
Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość,

tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

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



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

Przesyłanie danych na konto Garmin Connect

Możesz przesłać wszystkie swoje dane dotyczące aktywności do konta Garmin Connect w celu przeprowadzenia ich kompleksowej analizy. Możesz wyświetlić mapę swojej aktywności i udostępniać swoje aktywności znajomym.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

Odlaczanie 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.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Edge 25 oferuje kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu lub urządzenia mobilnego z aplikacją Garmin Connect Mobile. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Osobę można zaprosić do

śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

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

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

Powiadomienia: Wyświetla powiadomienia o połączeniach i wiadomościach na ekranie urządzenia Edge 25.

Parowanie smartfonu z urządzeniem Edge 25

1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.

2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).

3 W urządzeniu Edge 25 wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Paruj smartfon**.

4 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby połączyć urządzenie.

Instrukcje są wyświetlane podczas wprowadzania ustawień początkowych, a także są dostępne w menu pomocy aplikacji Garmin Connect Mobile.

Wyłączanie funkcji Bluetooth

- W urządzeniu Edge 25, wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Wylacz**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika smartfonu.

Wyłączanie powiadomień z telefonu

W urządzeniu Edge 25 wybierz ▼ > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Powiadomienia z telefonu** > **Wylacz**

Nawigacja

Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

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

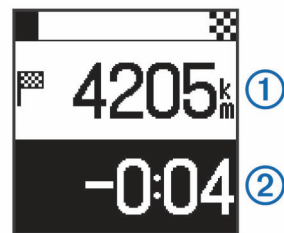
Podążanie kursem z Internetu

Aby móc pobierać kursy z konta Garmin Connect, trzeba posiadać konto Garmin Connect www.garminconnect.com/start.

- Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- Odwiedź stronę ([Przesyłanie danych na konto Garmin Connect, strona 3](#)).
- Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- Odłącz urządzenie.
- Wybierz kolejno ▼ > **Kursy**.
- Wybierz kurs.
- Wybierz **Zacznij kurs**.
- Wybierz ►, aby uruchomić stoper.

W górnej części ekranu mapy zostanie wyświetlony kurs i pasek postępu.

10 W razie potrzeby wybierz ▼, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.



Możesz zobaczyć jaki dystans pozostał do końca kursu ① i porównać, czy obecny wynik jest lepszy czy gorszy ②.

Wyścig z segmentem

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

1 Zacznij podążać kursem, który zawiera segment ([Podążanie kursem z Internetu, strona 4](#)).

Jeśli znajdujesz się w pobliżu punktu startowego segmentu, zostanie wyświetlony komunikat.

2 Rozpocznij wyścig z segmentem.

Urządzenie wyświetla czas spędzony na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

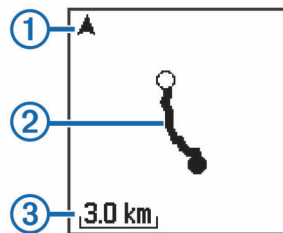
1 Wybierz kolejno ▼ > **Kursy**.

2 Wybierz kurs.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić czas, dystans i całkowity wznios kursu.
- Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.

Obiekty na mapie



①	Wskazuje północ
②	Zarys kursu
③	Stopień zoomu

Usuwanie kursu

1 Wybierz kolejno ▼ > **Kursy**.

2 Wybierz kurs.

3 Wybierz kolejno **Usun** > **Tak**.

Opcje kursu

Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Opcje kursu**.

Monity zwrotów: Włącza i wyłącza wyświetlanie szczegółowych komunikatów nawigacyjnych.

Monity segmentów: Włącza i wyłącza komunikaty ostrzegające o zbliżaniu się do segmentów.

Czujniki ANT+

Modele Edge 25 można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

Zakładanie opcjonalnego czujnika tętna

NOTYFIKACJA

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

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.

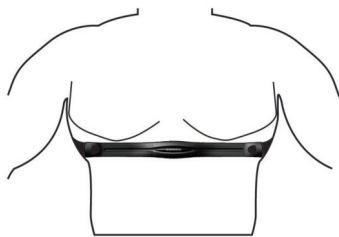
- 1 Przeciśnij jeden koniec ① paska przez otwór ② w czujniku tętna.



- 2 Dociśnij koniec paska.
- 3 Zwilż elektrody ③ z tyłu czujnika, aby zapewnić prawidłowy kontakt między kłatką piersiową a modulem czujnika tętna.



- 4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i przymocuj go z drugiej strony czujnika tętna.



Logo firmy Garmin® powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 5 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.

Montaż czujnika rytmu

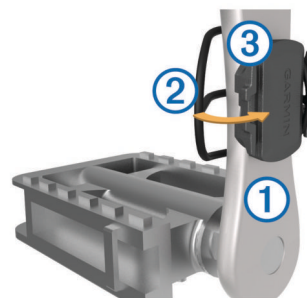
UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

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.

Parowanie czujników ANT+

Podczas pierwszego łączenia czujnika ANT+ z urządzeniem należy sparować oba urządzenia. Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

UWAGA: Jeśli do modelu Edge 25 dołączono czujnik ANT+, urządzenia te są już sparowane.

- 1 Zainstaluj czujnik lub załóż czujnik tętna.
- 2 Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Podłącz czujniki**.
- 3 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 1 cm od czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.

Gdy urządzenie wykryje czujnik, zostanie wyświetlony komunikat.

Ustawianie maksymalnego tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najbardziej dokładne dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Maksymalne tętno**.
- 2 Podaj swoje maksymalne tętno.

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.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 8](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Ustawianie alertów tętna

Dysponując opcjonalnym czujnikiem tętna, można ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej. Można na przykład ustawić urządzenie, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 150 uderzeń na minutę (uderzenia/min).

1 Wybierz kolejno ► > **Opcje jazdy** > **Alert tętna**.

2 Wybierz opcję:

- Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
- Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własne** > **Wysoka** > **Włącz** i podaj wartość.
- Aby dostosować wartość minimalną, wybierz kolejno **Własne** > **Niski** > **Włącz** i podaj wartość.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna bądź spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika w urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Ustawienia systemowe, strona 6](#)).

Dostosowywanie urządzenia

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy i maksymalnego tętna ([Ustawianie maksymalnego tętna, strona 5](#)). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

1 Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **Profil użytkownika**.

2 Wybierz opcję.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **System**.

Jezyk: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Umożliwia ustawienie czasu ([Ustawienia czasu, strona 6](#)).

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Dźwięki: Włącza i wyłącza dźwięki. Można ustawić dźwięki klawiszy i dźwięki komunikatów alertu.

Jednostki: Umożliwia ustawianie jednostek miary używanych przez urządzenie.

GLONASS: Włącza i wyłącza opcję GLONASS. Domyślnie urządzenie korzysta z systemu GPS do lokalizowania satelitów. W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć funkcje GPS i GLONASS. Użycie GPS wraz z GLONASS powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala sprawdzić dostępność aktualizacji oprogramowania.

O systemie: Wyświetla informacje dotyczące wersji oprogramowania oraz identyfikator urządzenia.

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **System** > **Czas**.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Ustaw czas: Umożliwia ręczne lub automatyczne ustawienie czasu na podstawie pozycji GPS.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Edge — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 8 godz.
Zakres temperatury roboczej	Od -15°C do 60°C (od 5°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz (tylko urządzenie Edge 25) Bluetooth Smart — bezprzewodowa technologia (tylko urządzenie Edge 25)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 ¹

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Około 3 lata (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 ATM ² UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Około 12 miesięcy (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 ATM ²

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.

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

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

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

- Oplucz pasek po każdym użyciu.
- Od czasu do czasu umyj pasek małą ilością delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatrucia.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

Wymienianie baterii czujnika tętna

1 Zlokalizuj okrągłą pokrywę komory baterii na spodzie czujnika tętna.



2 Za pomocą monety przekręć pokrywę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję **OPEN**).

3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.

4 Poczekaj 30 sekund.

5 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

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

6 Za pomocą monety przekręć pokrywę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję **CLOSE**).

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

Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu

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.

PORADA: Możesz użyć kawałka taśmy ③ lub magnesu, aby zdjąć baterię z pokrywki.



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

Aktualizowanie oprogramowania

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla 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 podczas pobierania oprogramowania przez aplikację Garmin Express.

PORADA: Jeśli występują problemy przy aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express, konieczne może być przesłanie historii aktywności do aplikacji Garmin Connect i usunięcie historii aktywności z urządzenia. Powinno to zapewnić wystarczającą ilość pamięci na aktualizację.

Pomoc techniczna i aktualizacje

Garmin Express (www.garmin.com/express) umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect

Aby uzyskać więcej informacji

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Wyłącz bezprzewodową funkcję Bluetooth w urządzeniu Edge 25 (*Wyłączanie funkcji Bluetooth, strona 4*).
- Wyłącz opcję GLONASS (*Ustawienia systemowe, strona 6*).

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.

- 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.

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

UWAGA: Zresetowanie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 15 sekund.
Urządzenie wyłączy się.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk , aby włączyć urządzenie.

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.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, wersję GPS oraz informacje o oprogramowaniu.

Wybierz kolejno ▼ > **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych wymagają używania akcesoriów ANT+ do wyświetlania danych (dotyczy tylko urządzeń Edge 25).

Calk. wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Pred.: Bieżące tempo podróży.

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

Średnia predkosc: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

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

Wysokosc: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

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

Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW

NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA
OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ
Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią ceną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje ceną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

Indeks

A

akcesoria 5, 8
aktualizacje, oprogramowanie 8
alerty 6
aplikacje 3
 smartfon 4
Auto Lap 2
Auto Pause 2
Autoprzewijanie 2

B

bateria
 ładowanie 1
 maksymalizowanie 4, 6, 8
 wymiana 7
 wymienianie 7

C

czas, ustawienia 6
czujniki ANT+ 5
 parowanie 5
czujniki prędkości i rytmu 1, 5, 7
czyszczenie urządzenia 7

D

dane
 przesyłanie 3
 zapisywanie 3
dane techniczne 6
dane użytkownika, usuwanie 3

G

Garmin Connect 3, 4
Garmin Express
 aktualizowanie oprogramowania 8
 rejestrowanie urządzenia 8
GPS 1
 przerywanie 2
 sygnał 8

H

historia 1–3
 przesyłanie do komputera 3
 usuwanie 3

I

identyfikator urządzenia 8
ikony 1

K

kursy 4
 ładowanie 4
 usuwanie 4

Ł

ładowanie 1

M

mapy 4
 aktualizowanie 8
menu 1
montaż 1, 5
montowanie urządzenia 1

N

nawigacja 4

O

okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski
okrażenia 1, 2
opaski 8
oprogramowanie
 aktualizowanie 8
 wersja 8
osobiste rekordy 3
 przywracanie 3
 usuwanie 3

P

parowanie, smartfon 4

parowanie urządzenia, czujniki ANT+ 5

podświetlenie 1
pola danych 2, 8
profil użytkownika 6
profile, użytkownik 6
przyciski 1, 7

R

rejestracja produktu 8
rejestrowanie urządzenia 8
resetowanie urządzenia 8
rozwiązywanie problemów 8

S

segmenty 4
smartfon 4
 aplikacje 3
 parowanie 4
stoper 1, 2
strefy, tętno 5
sygnały satelitarne 8

T

technologia Bluetooth 1, 3, 4
tętno 1
 alerty 6
 czujnik 5, 7
 strefy 5, 6, 8
trening 3
 strony 1
 tryby 2

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 8
USB 8
 odłączanie 3
ustawienia 6
ustawienia systemowe 6
usuwanie
 historia 3
 osobiste rekordy 3
 wszystkie dane użytkownika 3

W

wymiana baterii 7

Z

zapisywanie aktywności 1
zapisywanie danych 3
zegar 6

