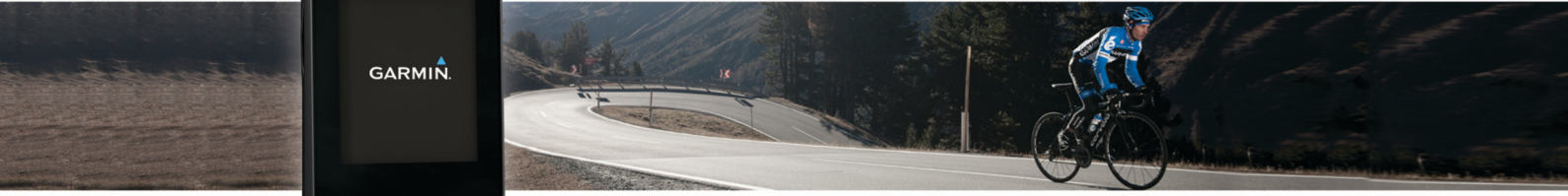
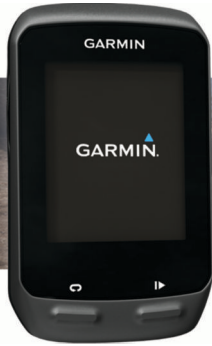


**GARMIN**<sup>®</sup>

**Edge<sup>®</sup> 510**



Podręcznik użytkownika

© 2013 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](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

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

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowym 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. New Leaf® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Angeion Corporation. Di2™ jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. STRAVA oraz Strava™ są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem .....	1
Ładowanie urządzenia .....	1
Informacje o baterii .....	1
Mocowanie standardowego uchwytu .....	1
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego .....	1
Odłączanie urządzenia Edge .....	2
Włączanie urządzenia .....	2
Przyciski .....	2
Odbieranie sygnałów satelitarnych .....	3
<b>Trening</b> .....	<b>3</b>
Jazda rowerem .....	3
Alerty .....	3
Ustawianie alertów zakresowych .....	3
Ustawianie alertu cyklicznego .....	3
Treningi .....	4
Wykonywanie treningu ze strony internetowej .....	4
Tworzenie treningu .....	4
Powtarzanie etapów treningu .....	4
Rozpoczynanie treningu .....	4
Przerywanie treningu .....	4
Edytowanie treningu .....	4
Usuwanie treningu .....	4
Informacje o kalendarzu treningów .....	4
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect .....	4
Korzystanie z funkcji Virtual Partner® .....	4
Kursy .....	5
Tworzenie kursu w urządzeniu .....	5
Podążanie kursem ze strony internetowej .....	5
Porady dotyczące treningów z kursami .....	5
Wyświetlanie kursu na mapie .....	5
Zmiana prędkości kursu .....	5
Przerywanie kursu .....	5
Usuwanie kursu .....	5
Segmenty .....	5
Segmenty Strava™ .....	6
Pobieranie segmentu ze strony internetowej .....	6
Włączanie segmentów .....	6
Wyścig na segmencie .....	6
Wyświetlanie szczegółów segmentu .....	6
Opcje segmentu .....	6
Usuwanie segmentu .....	6
Osobiste rekordy .....	6
Przywracanie osobistych rekordów .....	6
Strefy treningowe .....	6
Ustawianie stref prędkości .....	6
<b>Czujniki ANT+</b> .....	<b>7</b>
Zakładanie czujnika tętna .....	7
Ustawianie stref tętna .....	7
Informacje o strefach tętna .....	7
Cele fitness .....	7
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna .....	7
Montaż czujnika prędkości .....	7
Montaż czujnika rytmu .....	8
Informacje o czujnikach prędkości i rytmu .....	8
Instalowanie urządzenia GSC™ 10 .....	8
Informacje o urządzeniu GSC 10 .....	9
Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy .....	9
Trening z miernikami mocy .....	9
Ustawianie stref mocy .....	9
Kalibrowanie miernika mocy .....	9
Moc na pedale .....	9
Korzystanie z manetek Shimano® Di2™ .....	9
Świadomość sytuacyjna .....	9
Parowanie czujników ANT+ .....	9
Parowanie czujnika tętna .....	10
Korzystanie z wagi .....	10
Dane inteligentnej wagi Garmin Index™ .....	10
<b>Historia</b> .....	<b>10</b>
Wyświetlanie jazdy .....	10
Wyświetlanie podsumowania danych .....	10
Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect .....	10
Serwis Garmin Connect .....	10
Funkcje online Bluetooth® .....	10
Przesyłanie jazdy do smartfonu .....	11
Usuwanie historii .....	11
Zapis danych .....	11
Zarządzanie danymi .....	11
Podłączanie urządzenia do komputera .....	11
Przesyłanie plików do urządzenia .....	11
Usuwanie plików .....	11
Odłączanie kabla USB .....	11
<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>12</b>
Profile .....	12
Aktualizowanie profilu roweru .....	12
Aktualizowanie profilu aktywności .....	12
Ustawianie profilu użytkownika .....	12
Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca .....	12
Ustawienia Bluetooth .....	12
Informacje o ustawieniach treningu .....	12
Dostosowywanie stron danych .....	12
Korzystanie z funkcji Auto Pause .....	12
Oznaczanie okrążeń wg pozycji .....	13
Oznaczanie okrążeń wg dystansu .....	13
Korzystanie z funkcji autoprzewijania .....	13
Zmiana informacji o starcie .....	13
Ustawienia systemowe .....	13
Ustawienia GPS .....	13
Ustawienia wyświetlania .....	14
Ustawienia zapisu danych .....	14
Zmiana jednostek miary .....	14
Zmiana ustawień konfiguracyjnych .....	14
Zmiana języka urządzenia .....	14
Ustawianie dźwięków urządzenia .....	14
Strefy czasowe .....	14
<b>Informacje o urządzeniu</b> .....	<b>14</b>
Dane techniczne .....	14
Dane techniczne Edge .....	14
Dane techniczne czujnika tętna .....	14
Dane techniczne czujników prędkości i rytmu .....	14
Dane techniczne urządzenia GSC 10 .....	15
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	15
Czyszczenie urządzenia .....	15
Dbanie o czujnik tętna .....	15
Wymienianie baterii przez użytkownika .....	15
Wymiana baterii czujnika tętna .....	15
Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu .....	15
Wymiana baterii urządzenia GSC 10 .....	15
<b>Rozwiązywanie problemów</b> .....	<b>16</b>
Resetowanie urządzenia .....	16
Usuwanie danych użytkownika .....	16
Wydłużanie czasu działania baterii .....	16
Zmniejszanie intensywności podświetlenia .....	16
Regulowanie czasu podświetlania .....	16
Korzystanie z funkcji autowylączenia .....	16
Kalibracja ekranu dotykowego .....	16

Blokowanie ekranu dotykowego .....	16
Odblokowywanie ekranu dotykowego .....	16
Aby uzyskać więcej informacji .....	16
Odczyty temperatury .....	16
Wyświetlanie informacji o urządzeniu .....	16
Aktualizowanie oprogramowania .....	16
<b>Załącznik .....</b>	<b>17</b>
Rejestrowanie urządzenia .....	17
Pola danych .....	17
Obliczanie strefy tętna .....	19
Rozmiar i obwód kół .....	19
Umowa licencyjna na oprogramowanie .....	19
<b>Indeks .....</b>	<b>20</b>

## 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.

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

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

- 1 Zamontuj urządzenie, korzystając ze standardowego uchwytu (*Mocowanie standardowego uchwytu*, strona 1) lub z zewnętrznego uchwytu montażowego (*Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego*, strona 1).
- 2 Włącz urządzenie (*Włączanie urządzenia*, strona 2).
- 3 Zlokalizuj satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych*, strona 3).
- 4 Idź pojeździć (*Jazda rowerem*, strona 3).
- 5 Naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1).
- 6 Zarejestruj urządzenie (*Rejestrowanie urządzenia*, strona 17).
- 7 Wyślij jazdę do serwisu Garmin Connect™ (*Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect*, strona 10).

## 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, gdy temperatura otoczenia będzie poza zakresem od 0°C do 45°C (32°F do 113°F).

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



- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Podłącz wtyk USB kabla 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.

Całkowicie naładowana bateria umożliwia pracę urządzenia przez maksymalnie 15 godzin, po upływie których urządzenie wymaga ponownego naładowania.

## Informacje o baterii

### ⚠ OSTRZEŻENIE

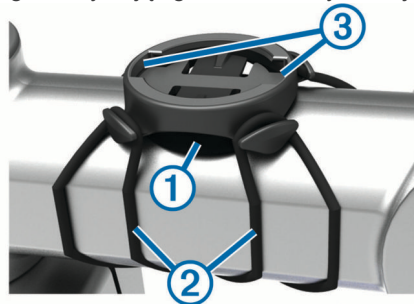
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu

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.  
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

- 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 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, wykręć dwa wkręty z tyłu uchwytu ③, obróć złącze ④ i ponownie wkręć wkręty.

- 4 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.

5 Nałóż złącze kierownicy na gumową podkładkę.

6 Wymień i dokręć śrubę.

**UWAGA:** Firma Garmin® zaleca stosowanie momentu obrotowego o wartości 0,8 Nm (7 lbf/cali). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.

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



8 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.

### Włączanie urządzenia

Przy pierwszym włączeniu urządzenia zostanie wyświetlony monit o skonfigurowanie ustawień systemowych i profilów.

1 Przytrzymaj .




2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Jeśli do urządzenia dołączono czujniki ANT+® (np. czujnik tętna, prędkości lub rytmu), możesz je aktywować podczas konfiguracji.

Więcej informacji na temat czujników ANT+, patrz [Czujniki ANT+](#), strona 7.






### Przyciski











① 	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
② 	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
③ 	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.

### Ogólne informacje o ekranie głównym

Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

 	Wybierz, aby zmienić profil roweru.
JAZDA	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę.
Droga 	Wybierz, aby zmienić profil aktywności.
	Wybierz, aby zarządzać historią, kursami i treningami.
	Wybierz, aby wyświetlić menu ustawień.

### Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.  
Nakładka stopera umożliwia korzystanie z ustawień i funkcji wyszukiwania podczas jazdy.
- Wybierz , aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz , aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby powrócić do ekranu głównego.
- Wybierz  i , aby przewinąć.
- Wybierz , aby wyświetlić stronę połączeń.
- Wybierz , aby usunąć element.

### Wyświetlanie strony połączeń

Na stronie połączeń wyświetlany jest status sygnałów satelitarnych, czujników ANT+ oraz smartfonu użytkownika.

Na ekranie głównym wybierz pasek stanu u góry strony.



Zostanie wyświetlona strona połączenia. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

#### Korzystanie z podświetlenia

- Dotknięcie ekranu dotykowego w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.
- Wybierz ☺, aby dostosować jasność i czas podświetlania.



### Odbieranie sygnałów satelitarnych

Przez rozpoczęciem korzystania z funkcji śledzenia i nawigacji GPS należy odebrać sygnał z satelitów.

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 Na ekranie głównym wybierz **JAZDA**.

- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

**PORADA:** Nie przemieszczaj się do czasu wyświetlenia strony stopera (*Jazda rowerem*, strona 3).

## Trening

### Jazda rowerem

Przed rozpoczęciem rejestracji prędkości i dystansu musisz zlokalizować sygnały satelitarne (*Odbieranie sygnałów satelitarnych*, strona 3) lub sparować urządzenie z opcjonalnym czujnikiem ANT+.

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz **JAZDA**.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

- 3 Wybierz ►, aby uruchomić stoper.

Czas <b>00:03:20</b>	
Prędkość <b>16.1 km/h</b>	
Dystans <b>894 m</b>	
Rytm <b>83 r/m</b>	Tętno <b>163 b/m</b>

- 4 Przesuń palcem po ekranie, aby uzyskać dostęp do dodatkowych stron danych.
- 5 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 6 Wybierz ►, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz **Zapisz**.

### 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 6).

- 1 Wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz kolejno **Tętno**, **Kadencja** lub **Moc**.
- 5 W razie potrzeby włącz alert.
- 6 Podaj wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefę.
- 7 W razie potrzeby wybierz ✓.

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 (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 14).

#### Ustawianie alertu cyklicznego

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 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil aktywności.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz **Czas**, **Dystans** lub **Kaloria**.
- 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 (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 14).

## 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.

### Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 10](#)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).
- 3 Utwórz nowy trening.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **■** > **Treningi**.
- 7 Wybierz trening.
- 8 Wybierz **Zacznij trening**.

### Tworzenie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Treningi** > **+**.  
Zostanie wyświetlony nowy trening. Domyślnie zostanie otwarty pierwszy etap, który może służyć jako rozgrzewka.
- 2 Wybierz **Nazwa**, a następnie wpisz nazwę treningu.
- 3 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.
- 5 Wybierz **Czas trwania**, aby określić sposób pomiaru etapu.  
Przykładowo, wybranie opcji Dystans spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.  
W przypadku wybrania Otwarty możesz w dowolnym momencie wybrać przycisk **↻** w celu zakończenia etapu.
- 6 W razie potrzeby podaj wartość w polu poniżej opcji **Czas trwania**.
- 7 Wybierz **Cel**, aby wybrać cel w trakcie etapu.  
Na przykład wybór opcji Tętno 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 W razie potrzeby wybierz **✓** w polu **Odpoczynek**.  
Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.
- 10 Wybierz **✓**, aby zapisać etap.
- 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 **Czas trwania**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy. Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy etap dziesięć razy.
  - Wybierz **Powtarzaj aż**, aby powtarzać etap przez określony czas. Możesz na przykład powtarzać etap 8-kilometrowy przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.

- 4 Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.
- 5 Wybierz **✓**, aby zapisać etap.

### Rozpoczynanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.

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 możesz wybrać przycisk **↻**, aby zakończyć etap treningu.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk **▶**.
- W dowolnym momencie możesz wybrać kolejno **⬆** > **■** > **Treningi** > **Przerwij trening**, aby zakończyć trening.

### Edytowanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Treningi**.
- 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.

### Usuwanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz kolejno **✎** > **✕** > **✓**.

## Informacje o kalendarzu treningów

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

### Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 10](#)).

Serwis Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów i kursów oraz pobierać plany do urządzenia.

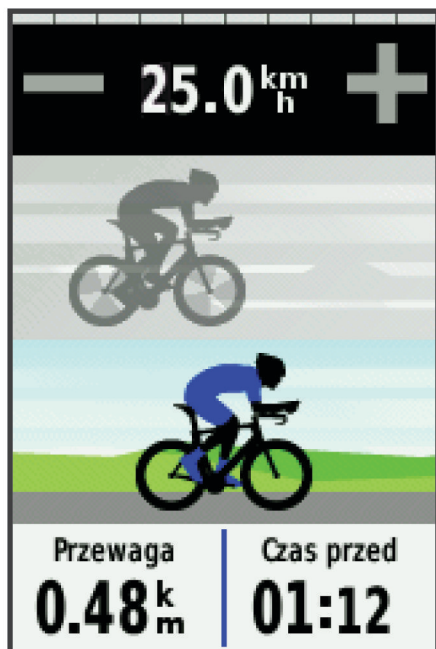
- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 5 Wybierz **☑** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych.



- 1 Idź pojeździć.
- 2 Przewiń do strony Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



- 3 W razie potrzeby użyj przycisków **+** i **-**, aby dostosować prędkość działania funkcji Virtual Partner podczas jazdy.

## Kursy

**Podążanie trasą poprzednio zapisanej aktywności:** 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.

**Pojedynek z uprzednio zapisaną aktywnością:** Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

**Podążanie trasą istniejącej jazdy z serwisu Garmin Connect:** Istnieje możliwość przesłania kursu z serwisu Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać lub spróbować pobić najlepszy uzyskany dla niego wynik.

### Tworzenie kursu w urządzeniu

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

- 1 Wybierz kolejno **■** > **Kursy** > **☰** > **Utwórz nowy**.
- 2 Wybierz aktywność, na której bazować będzie kurs.
- 3 Wpisz nazwę kursu i wybierz **✓**.  
Kurs zostanie wyświetlony na liście.
- 4 Wybierz kurs i przejrzyj jego szczegóły.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia**, aby edytować szczegóły kursu.  
Na przykład możesz zmienić nazwę kursu lub włączyć funkcję Virtual Partner.
- 6 Wybierz kolejno **↩** > **JAZDA**.

### Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#), strona 10).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 7 Wybierz kurs.
- 8 Wybierz **JAZDA**.

### Porady dotyczące treningów z kursami

- 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, urządzenie wyświetli komunikat.

### 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 tak, 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 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlanie mapy**.
- 4 Wybierz kolejno **Zawsze wyświetlaj** > **Włączony**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.

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

### Zmiana prędkości kursu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz **JAZDA**.
- 4 Przewiń do strony Virtual Partner.
- 5 Użyj przycisków **+** i **-**, aby dostosować wartość procentową czasu, jaki pozostał do zakończenia kursu.  
Na przykład, aby poprawić czas kursu o 20%, podaj prędkość kursu 120%. Będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć 30-minutowy kurs w ciągu 24 minut.

### Przerywanie kursu

- 1 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 2 Wybierz kolejno **⌚** > **Kursy** > **Przerwij kurs**.

### Usuwanie kursu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz kolejno **✕** > **✓**.

### Segmenty

Segmenty można przysyłać z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić

własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

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

### Segmenty Strava™

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Edge. 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](http://www.strava.com).

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

### Pobieranie segmentu ze strony internetowej

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 10](#)).

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

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

2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 Utwórz nowy segment lub wybierz już istniejący.

4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.

5 Odłącz i włącz urządzenie.

6 Wybierz kolejno **■** > **Segmenty**.

Segment zostanie wyświetlony na liście.

### Włączanie segmentów

Możesz włączyć wyścigi Virtual Partner i monity informujące o segmentach, do których się zbliżasz.

1 Wybierz kolejno **■** > **Segmenty**.

2 Wybierz segment.

3 Wybierz **Włącz**.

**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 stoper i rozpocząć jazdę.

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

2 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

3 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby wyświetlić postępy.

4 W razie konieczności wybierz **◀** lub **▶**, aby zmienić cel podczas wyścigu.

Możesz ścigać się z liderem grupy, rywalem lub innymi rowerzystami (jeśli są dostępni).

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

### Wyświetlanie szczegółów segmentu

1 Wybierz kolejno **■** > **Segmenty**.

2 Wybierz segment.

3 Wybierz opcję:

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

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

### Opcje segmentu

Wybierz kolejno **■** > **Segmenty** > **☰**.

**Szukaj:** Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.

**Włącz wszystko:** Włącza wszystkie segmenty dostępne aktualnie w urządzeniu.

**Wyłącz wszystko:** Wyłącza wszystkie segmenty dostępne aktualnie w urządzeniu.

**Edytuj wiele elem.:** Włącza i wyłącza wiele segmentów dostępnych w urządzeniu.

### Usuwanie segmentu

1 Wybierz kolejno **■** > **Segmenty**.

2 Wybierz segment.

3 Wybierz **✕** > **✓**.

### 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.

### Przywracanie osobistych rekordów

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniej zapisany rekord.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Osobiste rekordy**.

2 Wybierz **↶**.

3 Wybierz rekord, a następnie wybierz **✓**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 7](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 9](#))
- Strefy prędkości ([Ustawianie stref prędkości, strona 6](#))

### Ustawianie stref prędkości

Urządzenie oferuje kilka różnych stref prędkości, od bardzo wolnej aż po prędkość maksymalną. Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość dostosowania stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **✕** > **Strefy treningowe** > **Prędkość**.

2 Wybierz strefę.

Istnieje możliwość wpisania własnej nazwy dla strefy.

3 Podaj wartości minimalną i maksymalną prędkości.

4 Powtórz kroki 2–3 dla każdej strefy.

## Czujniki ANT+

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://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.



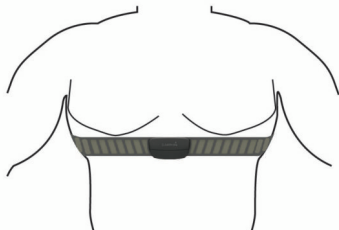
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

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 7).

### 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 7). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, minimalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Strefy treningowe** > **Tętno**.

2 Podaj swoje maksymalne i minimalne tętno oraz tętno spoczynkowe.

Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.

3 Wybierz **Według**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna spoczynkowego.

### 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 19), 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 15).
- 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.

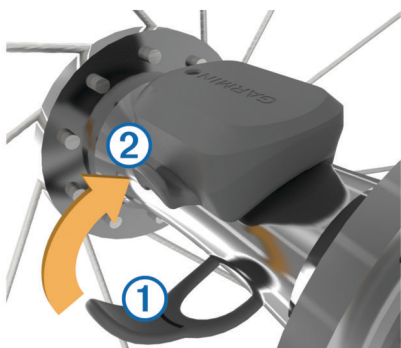
### Montaż czujnika prędkości

**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.

- 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.

- 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

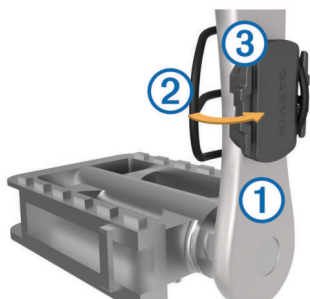
**UWAGA:** Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

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

- Rozmiar opaski powinien gwarantować właściwe przyleganie czujnika do ramienia korby ①.

Wybierz opaskę o najmniejszym rozmiarze umożliwiającym rozciągnięcie jej wokół ramienia korby.

- Umieść czujnik rytmu po wewnętrznej stronie ramienia korby, po stronie przeciwległej do układu napędowego, i przytrzymaj go.
- Przeciągnij opaskę ② wokół ramienia korby i zamocuj ją w uchwytach ③ czujnika.



- 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.

- 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.

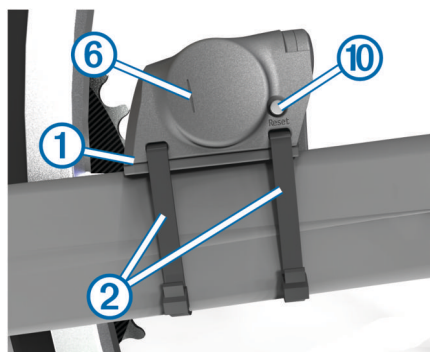
Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr./min).

## Instalowanie urządzenia GSC™ 10

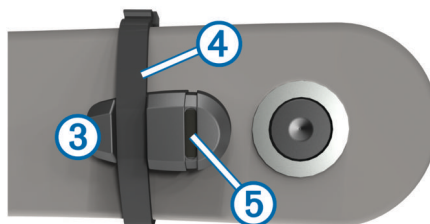
**UWAGA:** Jeśli nie masz urządzenia GSC 10, możesz pominąć tę czynność.

Oba magnesy muszą być dopasowane do odpowiednich linii wskazujących, aby urządzenie Edge mogło odbierać dane.

- Umieść urządzenie GSC 10 na tylnej podporze łańcucha (po przeciwnej stronie układu napędowego).
- W razie potrzeby umieść płaską, gumową podkładkę ① lub trójkątną, gumową podkładkę pomiędzy urządzeniem GSC 10 a podporą łańcucha w celu zapewnienia stabilności.

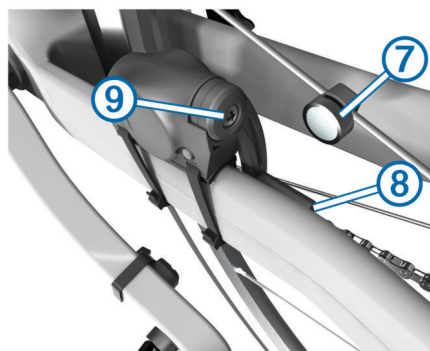


- Luźno podłącz urządzenie GSC 10 za pomocą dwóch wiązań ②.
- Zamocuj magnes na pedału ③ do ramienia korby, używając samoprzylepnego uchwytu i wiązania ④.



Magnes na pedału musi znajdować się w odległości do 5 mm od urządzenia GSC 10. Linia wskazująca ⑤ na magniesie na pedału musi być dopasowana do linii wskazującej ⑥ na urządzeniu GSC 10.


- Odkręć magnes na szprychę ⑦ od plastikowego elementu.



- Umieść szprychę w rowku plastikowego elementu i lekko ją przymocuj.

Magnes na szprychę może nie być skierowany w stronę urządzenia GSC 10, jeśli ilość miejsca pomiędzy ramieniem czujnika a szprychą jest niewystarczająca. Magnes na szprychę musi być dopasowany do linii wskazującej ⑧ na ramieniu czujnika.

- Poluzuj śrubę ⑨ na ramieniu czujnika.

- 8 Przesuń ramię czujnika w stronę magnesu na szprychę, ustawiając je w odległości do 5 mm.  
Możesz również przechylić urządzenie GSC 10, przybliżając go do jednego z magnesów, aby uzyskać dokładniejsze dopasowanie.
- 9 Wybierz **Reset**  w urządzeniu GSC 10.  
Dioda LED zaświeci się na czerwono, a następnie na zielono.
- 10 Pokręć pedałami, aby przetestować ustawienie czujnika.  
Czerwona dioda LED miga za każdym razem, gdy magnes na pedał mija czujnik. Zielona dioda LED miga za każdym razem, gdy magnes na szprychę mija ramię czujnika.  
**UWAGA:** Dioda LED miga przez pierwsze 60 przejeżdżenie magnesu po zresetowaniu. Wybierz ponownie Reset, jeśli konieczne są dodatkowe przejścia.
- 11 Gdy wszystko już jest dopasowane i działa prawidłowo, zamocuj wiązania, ramię czujnika i magnes na szprychę.  
Firma Garmin zaleca zastosowanie momentu obrotowego o wartości od 1,9 do 2,4 lbf/in (od 0,21 do 0,27 N\*m) w celu zapewnienia szczelności na przenikanie wody ramienia czujnika GSC 10.

### Informacje o urządzeniu GSC 10

Dane dotyczące rytmu pochodzące z urządzenia GSC 10 są zawsze rejestrowane. W przypadku braku sparowanego urządzenia GSC 10 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). Urządzenie GSC 10 składa się z dwóch czujników: jeden mierzy rytm, a drugi prędkość.

### Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

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


Informacje na temat zmiany tego ustawienia znajdują się na stronie *Ustawienia zapisu danych*, strona 14.

### Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (*Ustawianie stref mocy*, strona 9).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (*Ustawianie alertów zakresowych*, strona 3).
- Dostosuj pola danych mocy (*Dostosowywanie stron danych*, strona 12).

### 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 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Strefy treningowe** > **Moc**.
- 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 musi być poprawnie zainstalowany, sparowany z urządzeniem GPS oraz musi aktywnie zapisywać dane.

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz .
- 2 Wybierz **Profile rowerów**.
- 3 Wybierz profil.
- 4 Wybierz kolejno  > **Kalibruj**.
- 5 Pedałuj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Moc na pedale

Vector mierzy moc na pedale.

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

**UWAGA:** System Vector S nie zapewnia informacji o bilansie mocy lewej i prawej nogi.

### Korzystanie z manetek Shimano® Di2™

Aby korzystać z elektronicznych manetek zmiany biegów Di2, należy sparować je z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 9). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych Di2 (*Dostosowywanie stron danych*, strona 12). W urządzeniu Edge 510 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

### 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 (*Aktualizowanie oprogramowania*, strona 16).


### Parowanie czujników ANT+

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

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

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

**UWAGA:** Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

- 2 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile rowerów**.
- 3 Wybierz profil.
- 4 Wybierz czujnik.
- 5 Włącz czujnik i wybierz **Szukaj**.

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.

## Parowanie czujnika tętna

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).

**UWAGA:** Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

- 2 Wybierz kolejno **☒** > **Tętno** > **Włącz** > **Szukaj**.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika tętna z urządzeniem status czujnika zmieni się na Połączono.



- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.
- 4 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Korzystanie z wagi

Jeśli posiadasz wagę z funkcją ANT+, urządzenie może odczytywać dane z wagi.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **Waga**.

Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.

- 2 Stań na wadze we wskazanym momencie.

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

- 3 Zejdź z wagi we wskazanym momencie.

**PORADA:** Jeśli wystąpi błąd, zejdź z wagi. Wejź na wagę, gdy zostanie to zasygnalizowane.

## Dane inteligentnej wagi Garmin Index™

Jeśli posiadasz wagę Garmin Index, jej najbardziej aktualne dane są przechowywane na koncie Garmin Connect. Po ponownym połączeniu urządzenia Edge 510 z kontem Garmin Connect dane wagi są aktualizowane w profilu użytkownika Edge 510.

## 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 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz **Ostatnia jazda** lub **Wszystkie jazdy**.
- 3 Wybierz opcję.

## Wyświetlanie podsumowania danych

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

Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Podsumowanie**.

## Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

### 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 ① z portu mini-USB ②.

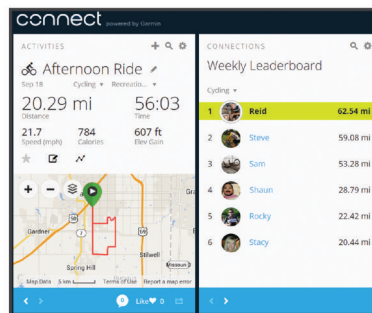
## Serwis Garmin Connect

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, triathlon i wiele innych. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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

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



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

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

## Funkcje online Bluetooth®

Urządzenie Edge oferuje funkcje online powiązane z technologią Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia fitness. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**UWAGA:** Niektóre z tych funkcji wymagają połączenia ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth.

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

**Pobieranie kursów i treningów z serwisu Garmin Connect:** Umożliwia wyszukiwanie aktywności przy użyciu smartfona

w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do 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.

### Parowanie urządzenia Edge ze smartfonem


Urządzenie Edge można sparować ze smartfonem z systemem Apple® lub Android™ z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect, która umożliwia korzystanie z funkcji usług online.

- 1 Umieść smartfon i urządzenie Edge w odległości 10 m (33 stóp) od siebie.
- 2 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Bluetooth** > **Włącz** > **Paruj smartfon**.
- 3 Włącz w smartfonie funkcję Bluetooth.  
Zostanie wyświetlona lista urządzeń Bluetooth znajdujących się w zasięgu.
- 4 Wybierz urządzenie Edge z listy.
- 5 Potwierdź, czy ten sam klucz jest wyświetlany w urządzeniu Edge i w smartfonie.


Możesz teraz włączyć funkcje usługi online przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile.

### Przesyłanie jazdy do smartfonu

Przed przesłaniem jazdy do smartfonu należy zainstalować i uruchomić w nim aplikację Garmin Connect Mobile, a następnie sparować urządzenie ze smartfonem ([Ustawienia Bluetooth](#), strona 12).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz .

### Usuwanie historii

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Usuń**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Wszystkie jazdy**, aby usunąć wszystkie zapisane aktywności z historii.
  - Wybierz **Stare jazdy**, aby usunąć aktywności zapisane dawniej niż miesiąc temu.
  - Wybierz **Wszystkie podsumowania**, aby wyzerować podsumowanie dystansu i czasu.  
**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
  - Wybierz **Wszystkie kursy**, aby usunąć wszystkie kursy zapisane w urządzeniu lub przesłane do niego.
  - Wybierz **Wszystkie treningi**, aby usunąć wszystkie treningi zapisane w urządzeniu lub przesłane do niego.
  - Wybierz **Wszystkie osobiste rekordy**, aby usunąć wszystkie osobiste rekordy zapisane w urządzeniu.  
**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 3 Wybierz .

### 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 9.

### 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 mini-USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-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 ([Podłączanie urządzenia do komputera](#), strona 11).  
Urządzenie i karta pamięci (dodatkowa) pojawią się jako dyski pamięci w oknie Mój komputer w komputerach z systemem Windows lub jako zamontowane woluminy w komputerach Mac.  
**UWAGA:** Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi nie mogą wyświetlać dysków urządzeń. Zapoznaj się z zasobami pomocy dostępnymi w systemie, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.
- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuj**.
- 5 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin** lub kartę pamięci.
- 6 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.  
Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia lub na karcie pamięci.

### 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.

### 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.
  - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.

- 2 Odłącz kabel od komputera.

## Dostosowywanie urządzenia

### 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.



**Profile rowerów:** Możesz utworzyć profil roweru dla każdego posiadanego roweru. Profil roweru obejmuje dane z opcjonalnych czujników ANT+, masę roweru, rozmiar kół, wartość na liczniku i długość korby.

**Profile 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, 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, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

### Aktualizowanie profilu roweru



Można dostosować 10 profili rowerów. Urządzenie wykorzystuje dane dotyczące masy roweru, wartości na liczniku, rozmiaru kół i długości korby do obliczania dokładnych danych jazdy.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile rowerów**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz profil.
  - Wybierz , aby dodać nowy profil.
- 3 Wybierz nazwę roweru.
- 4 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i innych ustawień profilu.
- 5 Jeśli używasz czujnika prędkości, czujnika rytmu lub miernika mocy, wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Rozmiar kół** > **Automatycznie**, aby obliczyć rozmiar kół przy użyciu dystansu GPS.
  - Wybierz kolejno **Rozmiar kół** > **Własne**, aby wprowadzić rozmiar kół. Tabela z rozmiarami i obwodami kół, patrz [Rozmiar i obwód kół, strona 19](#).
  - Wybierz kolejno **Długość korby** > **Automatycznie**, aby obliczyć długość korby przy użyciu dystansu GPS.
  - Wybierz kolejno **Długość korby** > **Własne**, aby wprowadzić długość korby.

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

### Aktualizowanie profilu aktywności

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


- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz profil.
  - Wybierz , aby dodać nowy profil.
- 3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i obrazu tła profilu.
- 4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Strony treningu**, aby dostosować strony danych i pola danych ([Dostosowywanie stron danych, strona 12](#)).
- Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów ([Alerty, strona 3](#)).
- Wybierz **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera ([Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 12](#)).
- Wybierz **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia ([Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 13](#)).
- Wybierz **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera ([Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 13](#)).

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

### Ustawianie profilu użytkownika


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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

### Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

### Ustawienia Bluetooth

Wybierz kolejno  > **Bluetooth**.

**Włącz:** Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

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

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




**Paruj smartfon:** Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z technologią Bluetooth.

### 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.

### Dostosowywanie stron danych

Można dostosować strony danych dla poszczególnych profili aktywności ([Profil, strona 12](#)).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Strony treningu**.
- 4 Wybierz stronę danych.
- 5 W razie potrzeby włącz stronę danych.
- 6 Wybierz liczbę pól danych, jaką chcesz widzieć na tej stronie.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 9 Wybierz .

### Korzystanie z funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymania 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 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Pause** > **Tryb 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 (*Dostosowywanie stron danych*, strona 12).  
W polu danych Czas od początku jest wyświetlany czas całkowity, uwzględniający czas wstrzymania.

### 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 należy korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko przycisk Lap**, aby włączyć licznik okrążenia 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 (*Dostosowywanie stron danych*, strona 12).

### Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*Dostosowywanie stron danych*, strona 12).

### Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie stron z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.

- 3 Wybierz kolejno **Autoprzewijanie** > **Prędkość autoprzewijania**.

- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

### Zmiana informacji o starcie

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Jest to przypomnienie o konieczności włączenia stopera w celu rejestrowania danych jazdy.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Informacje o starcie** > **Tryb informacji o starcie**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Raz**.
  - Wybierz kolejno **Powtórz** > **Powtórz opóźnienie**, aby zmienić czas opóźnienia przypomnienia.

### Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno ✖ > **System**.

- Ustawienia GPS (*Ustawienia GPS*, strona 13)
- Ustawienia wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania*, strona 14)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych*, strona 14)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary*, strona 14)
- Ustawienia konfiguracyjne (*Zmiana ustawień konfiguracyjnych*, strona 14)
- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia*, strona 14)
- Ustawienia dźwięków (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 14)

### Ustawienia GPS

#### Trening w pomieszczeniu

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

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **GPS** > **Tryb GPS** > **Wył.**

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 (np. czujnik GSC 10). Przy następnym włączeniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

#### Ustawianie wysokości

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **GPS** > **Ustaw wysokość**.
- 2 Podaj wysokość i wybierz ✓.

#### Wyświetlanie satelitów

Strona satelitów wyświetla aktualne informacje na temat satelitów GPS. Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **GPS** > **Pokaż satelity**.

Dokładność GPS jest wyświetlana w dolnej części strony. Zielone paski oznaczają moc każdego odbieranego sygnału satelitarnego (pod każdym paskiem widać numer satelity).

#### Zmiana ustawień satelitów

Domyślnie urządzenie Edge łączy się z satelitami GPS i GLONASS, co zapewnia lepszą wydajność w trudnym terenie

i szybsze pobieranie pozycji. Aby wydłużyć czas działania baterii, można zmienić ustawienia tak, aby urządzenie korzystało tylko z satelitów GPS.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **GPS** > **Tryb GPS**.

2 Wybierz opcję:

- Aby zwiększyć wydajność, wybierz **GPS+GLONASS**.
- Aby wydłużyć czas działania baterii, wybierz **Tylko GPS**.

### Ustawienia wyświetlania

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

**Czas podświetlania:** Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia (*Korzystanie z podświetlenia, strona 3*).

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

**Zrzuty ekranowe:** Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia.

**Kalibruj ekran:** Umożliwia dostosowanie ekranu w taki sposób, aby reagował prawidłowo na dotyk (*Kalibracja ekranu dotykowego, strona 16*).

### Ustawienia zapisu danych

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

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

**Uśrednianie danych:** Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu i mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

### 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.

### Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

1 Wybierz kolejno **☒** > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Ustawienia początkowe**.

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Zmiana języka urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **Język**.

### Ustawianie dźwięków urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **System** > **Dźwięki**.

### Strefy czasowe

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

## Informacje o urządzeniu

### Dane techniczne

#### Dane techniczne Edge

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	20 godzin – tylko GPS 15 godzin – GPS i GLONASS 6 godzin – GPS i GLONASS z podświetleniem 100%
Wodoszczelność	IPX7
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 70°C (od -4°F do 158°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Opaski (okrągłe uszczelki) do standardowego uchwyty	Dwa rozmiary: <ul style="list-style-type: none"><li>• AS568-125 Średnica wewnętrzna: 1,3 cala Średnica zewnętrzna: 1,5 cala Przekrój: 0,1 cala</li><li>• AS568-131 Średnica wewnętrzna: 1,7 cala Średnica zewnętrzna: 1,9 cala Przekrój: 0,1 cala</li></ul> <b>UWAGA:</b> Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

#### Informacje o klasie ochronności IPX7

##### NOTYFIKACJA

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

#### Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	3 ATM <sup>1</sup> <b>UWAGA:</b> 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	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

#### Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Okolo 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 <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/watertesting](http://www.garmin.com/watertesting).

<sup>2</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/watertesting](http://www.garmin.com/watertesting).

## Dane techniczne urządzenia GSC 10

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Około 1,4 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	IPX7
Zakres temperatury roboczej	Od -15°C do 70°C (od 5°F do 158°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

## 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 odstrasżających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

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

### Czyszczenie urządzenia

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

### 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](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyci.
- 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

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 zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ PRZESTROGA

Zużyta bateria nienadająca się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

## Wymiana baterii czujnika tętna

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



- 3 Poczekać 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 pokrywkę 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 lub rytmu

Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

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



- 2 Obróć pokrywkę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję odblokowaną. Pokrywa zostanie poluzowana, co umożliwi jej zdjęcie.
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię ②.  
**PORADA:** Możesz użyć kawałka taśmy ③ lub magnesu, aby zdjąć baterię z pokrywki.



- 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 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.

## Wymiana baterii urządzenia GSC 10

- 1 Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii ① z boku urządzenia GSC 10.



- 2 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję odblokowaną).
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię ②.
- 4 Poczekać 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 pokrywkę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję zablokowaną).

Po wymianie baterii urządzenia GSC 10 konieczne jest ponowne sparowanie urządzenia GSC 10 z opisywanym urządzeniem.

## 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.

### Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

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

- 1 Wyłącz urządzenie.
- 2 Umieść palec w lewym górnym rogu ekranu dotykowego.
- 3 Trzymając palec na ekranie dotykowym, włącz urządzenie.
- 4 Wybierz .

### Wydłużanie czasu działania baterii

- Zmniejsz intensywność podświetlenia (*Zmniejszanie intensywności podświetlenia*, strona 16).
- Skróć czas podświetlenia (*Regulowanie czasu podświetlenia*, strona 16).

- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych*, strona 14).
- Włącz funkcję **Autowylączenie** (*Korzystanie z funkcji autowylączenia*, strona 16).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej Bluetooth (*Ustawienia Bluetooth*, strona 12).
- Wybierz ustawienie **Tylko GPS** (*Zmiana ustawień satelitów*, strona 13).

### Zmniejszanie intensywności podświetlenia

- 1 Wybierz , aby otworzyć stronę stanu.
- 2 Użyj i , aby dostosować jasność.

### Regulowanie czasu podświetlenia

W celu wydłużenia czasu działania baterii można skrócić czas podświetlenia.

- 1 Wybierz kolejno > **Czas podświetlenia**.
- 2 Wybierz opcję.

### Korzystanie z funkcji autowylączenia

Funkcja ta umożliwi automatyczne wyłączenie urządzenia po 15 minutach bezczynności.

- 1 Wybierz kolejno > **System** > **Autowylączenie**.
- 2 Wybierz **Włączony**.

### Kalibracja ekranu dotykowego

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno > **System** > **Wyświetlanie** > **Kalibruj ekran**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Blokowanie ekranu dotykowego

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

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz .

### Odblokowywanie ekranu dotykowego

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz .

### Aby uzyskać więcej informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://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.

### 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.

### Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Na ekranie głównym wybierz kolejno > **System** > **O systemie**.

### Aktualizowanie oprogramowania

**UWAGA:** Aktualizacja oprogramowania nie spowoduje usunięcia żadnych danych ani ustawień.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Załącznik

### Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.

- Odwiedź stronę [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

### Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

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

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

**Bilans:** Biejący bilans mocy lewa/prawa.

**Bilans - okrążenie:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla biejącego okrążenia.

**Bilans - średnia:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

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

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

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

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

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

**Czas:** Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

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

**Czas do następnego:** 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 stojąco:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

**Czas na stojąco - okrąż.:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas biejącego okrążenia.

**Czas od początku:** 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.

**Czas okrąż. na siedząco:** Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w biejącym okrążeniu.

**Czas - okrążenie:** Czas stopera w ramach biejącego okrążenia.

**Czas - ost. okrążenie:** Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Czas przed:** Czas lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

**Czas - śr. okrążenia:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

**Dokładność GPS:** Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 3,65 m (12 stóp).

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

**Dyst. do punktu kursu:** Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

**Dystans:** Dystans pokonany w ramach biejącego śladu lub aktywności.

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

**Dystans - okrążenie:** Dystans pokonany w ramach biejącego okrążenia.

**Dystans - ost. okrążenie:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Dystans przed:** Dystans lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

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

**Efektyw. mom. obrotow.:** Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

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

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

**F. mocy - szczyt. okr. (L):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w biejącym okrążeniu.

**F. mocy - szczyt. okr. (P):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w biejącym okrążeniu.

**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 - okrąż. (L):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w biejącym okrążeniu.

**Faza mocy - okrąż. (P):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w biejącym okrążeniu.

**Faza mocy - średnia (L):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w biejącej aktywności.

**Faza mocy - średnia (P):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w biejącej aktywności.

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

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

**Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.

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

**Kalorie - tłuszcz:** Liczba spalonych kalorii (tłuszcz). Wymagana ocena New Leaf®.

**Kurs kompasowy:** Kierunek przemieszczania się.

- Licznik:** Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.
- Moc:** Bieżąca moc wyjściowa w watach. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego miernika mocy.
- Moc - % FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
- Moc - IF:** Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - kJ:** Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
- Moc - maks. okrążenia:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - maksymalna:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - NP:** Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - NP okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - NP ost. okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc - okrążenie:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - ostatnie okrąż.:** Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc - średnia:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - średnia z 10 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
- Moc - średnia z 30 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Moc - średnia z 3 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
- Moc sygnału GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
- Moc - TSS:** Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - Wat/kg:** Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.
- Nachylenie:** Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
- Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- Powtórzenia do końca:** Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
- Poziom baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
- Poziom baterii Di2:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
- Pozycja - cel podróży:** Ostatni punkt na trasie lub kursie.
- Pozycja - następ. pkt:** Następny punkt na trasie lub kursie.
- Połączone światła:** Liczba połączonych świateł.
- Pręd. pion. - śr. z 30s:** Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Prędkość:** Bieżące tempo podróży.
- Prędkość - maksymalna:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Prędkość - okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Prędkość - ost. okrąż.:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.
- Prędkość - średnia:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Przednia zębatka:** Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
- Przesunięcie:** Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
- Przesunięcie - okrąż.:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
- Przesunięcie - średnie:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
- Przełożenie:** Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
- 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 - okrążenie:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm - średnia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- Śr. szczyt. faza mocy (L):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
- Śr. szczyt. faza mocy (P):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
- Stan naładowania baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.
- Strefa mocy:** Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
- Strefa prędkości:** Bieżący zakres prędkości (1–10). Strefy można ustawić w Garmin Connect.
- 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).
- Temperatura:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
- Tęt.-% rez. t. na okr.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
- Tęt. do końca:** Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
- Tęt. - maks % na okr.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
- Tętno:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
- Tętno - % rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Tętno - % śred. maks:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
- Tętno - % śred. rezerwy:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
- Tętno - maksymalnie %:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.
- Tętno - okrążenie:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
- Tętno - ost. okrążenie:** Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Tętno - średnia:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
- Tylna zębatka:** Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.
- Wsch. słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

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

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

## 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

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. Można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Aby zmienić profil roweru, patrz [Aktualizowanie profilu roweru](#), strona 12.

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068

Rozmiar kół	D (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## 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 dalszej „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 **7, 9, 16**  
aktualizowanie oprogramowania **16**  
aktywny sportowiec **12**  
alerty **3**  
aplikacje **10**  
    smartfon **11**  
Auto Lap **13**  
Auto Pause **12**  
autoprzewijanie **13**
- B**  
bateria  
    ładowanie **1**  
    typ **1**  
    wydłużanie **16**  
    wymiana **15**  
    wymienianie **15**  
blokowanie, ekran **16**
- C**  
czas, alerty **3**  
czujnik tętna, parowanie **10**  
czujniki ANT+ **2, 7, 9**  
    parowanie **9**  
czujniki prędkości i rytmu **7, 8, 15**  
czyszczenie urządzenia **15**
- D**  
dane  
    przesyłanie **10, 11**  
    zapisywanie **10**  
dane techniczne **14, 15**  
dane użytkownika, usuwanie **11**  
dostosowywanie urządzenia **12**  
dystans, alerty **3**  
dźwięki **14**
- E**  
ekran. **14** *Patrz też* podświetlenie  
    blokowanie **16**  
    jasność **16**  
ekran dotykowy, kalibrowanie **16**
- G**  
Garmin Connect **4–6, 10**  
Garmin Index **10**  
GLONASS **13**  
GPS  
    przerywanie **13**  
    strona satelitów **13**  
    sygnał **2, 3**  
GSC 10 **8, 9, 15**
- H**  
historia **3, 10**  
    przesyłanie do komputera **10**  
    usuwanie **11**
- I**  
identyfikator urządzenia **16**  
ikony **2**  
instalacja **1, 8**
- J**  
jasność **16**  
jednostki miary **14**  
język **14**
- K**  
kalendarz **4**  
kalibrowanie  
    ekran dotykowy **16**  
    miernik mocy **9**  
kalorie, alerty **3**  
komputer, połączenie **11**  
komunikat z informacją o starcie **13**  
kursy **5**  
    edytowanie **5**
- ładowanie **5**  
    usuwanie **5**
- L**  
ładowanie urządzenia **1**
- M**  
mapy **5**  
miernik mocy **9**  
moc **9**  
    strefy **9**  
moc (siła)  
    alerty **3**  
    metry **9**  
montaż **1, 7, 8**  
montowanie urządzenia **1**
- O**  
okrągłe uszczelki **14**  
okrażenia **2**  
opaski **14**  
oprogramowanie  
    aktualizowanie **16**  
    wersja **16**  
osobiste rekordy **6, 11**  
    przywracanie **6**  
oszczędnie **11**  
oszczędzanie energii **16**
- P**  
parowanie **2**  
    czujnik tętna **10**  
    smartfon **11**  
parowanie czujników ANT+ **9**  
pedały **9**  
pliki, przesyłanie **11**  
podświetlenie **2, 3, 14, 16**  
pola danych **12, 17**  
prędkość, strefy **6**  
profil użytkownika **2, 12**  
profile **12**  
    rower **12**  
    użytkownik **12**  
przyciski **2**  
przyciski na ekranie **2**  
przywracanie, ustawienia **16**
- R**  
rejestracja produktu **17**  
rejestrowanie urządzenia **17**  
resetowanie urządzenia **16**  
rozmiary kół **19**  
rozwiązywanie problemów **7, 16**  
rytm **8, 9**  
    alerty **3**
- S**  
segmenty **5, 6**  
    usuwanie **6**  
Serwis Garmin Connect **10**  
smartfon **2, 10, 12**  
    aplikacje **11**  
    parowanie **11**  
stoper **2, 3, 10**  
strefy  
    czas **14**  
    moc **9**  
    prędkość **6**  
strefy czasowe **14**  
strona satelitów **13**  
strony treningu, wyświetlanie **3**  
sygnały satelitarne **2, 3**
- T**  
technologia Bluetooth **10–12**  
temperatura **16**  
tętno  
    alerty **3**  
    czujnik **7, 15**  
    strefy **7, 19**  
trening, plany **4**
- treningi **4**  
    edytowanie **4**  
    ładowanie **4**  
    tworzenie **4**  
    usuwanie **4**
- U**  
umowa licencyjna na oprogramowanie **16, 19**  
urządzenie  
    dbanie **15**  
    rejestracja **17**  
    resetowanie **16**  
USB, odłączanie **11**  
ustawienia **2, 12–14**  
    urządzenie **14**  
ustawienia czasu **14**  
ustawienia początkowe **14**  
ustawienia systemowe **13**  
ustawienia wyświetlania **14**  
usuwanie  
    historia **11**  
    wszystkie dane użytkownika **11, 16**  
uśrednianie danych **9**
- V**  
Virtual Partner **4–6**
- W**  
waga **10**  
wodoszczelność **14**  
wymiana baterii **15**  
wysokościomierz, kalibrowanie **13**  
wysokość **13**
- Z**  
zapis danych **11, 14**  
zapisywanie aktywności **3**  
zapisywanie danych **10, 11**





