

GARMIN®

Forerunner® 225



Podręcznik użytkownika

© 2015 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

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

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Philips® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Koninklijke Philips N.V. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Nr modelu: A02740

Spis treści

Wstęp	1
Przyciski	1
Ikony stanu	1
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna	1
Bieganie	1
Wyświetlanie tętna w trybie zegarka	1
Garmin Connect	2
Funkcje online Bluetooth	2
Przesyłanie danych na konto Garmin Connect	2
Ładowanie urządzenia	2
Trening	2
Treningi	2
Wykonywanie treningu ze strony internetowej	3
Rozpoczynanie treningu	3
Informacje o kalendarzu treningów	3
Trening interwałowy	3
Tworzenie treningu interwałowego	3
Rozpoczynanie treningu interwałowego	3
Zatrzymywanie treningu interwałowego	3
Osobiste rekordy	3
Wyświetlanie osobistych rekordów	3
Usuwanie osobistego rekordu	3
Przywracanie osobistego rekordu	3
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów	3
Śledzenie aktywności	4
Włączanie funkcji śledzenia aktywności	4
Korzystanie z alertów ruchu	4
Cel automatyczny	4
Czujniki ANT+®	4
Parowanie czujników ANT+	4
Czujnik na nogę	4
Bieganie z czujnikiem na nogę	4
Kalibracja czujnika na nogę	4
Historia	4
Wyświetlanie historii	4
Wyświetlanie podsumowania danych	4
Usuwanie historii	5
Zarządzanie danymi	5
Usuwanie plików	5
Odłączanie kabla USB	5
Dostosowywanie urządzenia	5
Ustawianie profilu użytkownika	5
Ustawianie stref tętna	5
Kolorowe strefy tętna	5
Cele fitness	5
Ustawienia aktywności	5
Dostosowywanie ekranów danych	5
Alerty	6
Korzystanie z aplikacji Auto Pause®	6
Oznaczanie okrążeń wg dystansu	6
Korzystanie z funkcji autoprzewijania	6
Ustawienia limitu czasu	6
Ustawienia systemowe	6
Zmiana języka urządzenia	6
Ustawienia czasu	6
Ustawienia podświetlenia	7
Ustawianie dźwięków urządzenia	7
Zmiana jednostek miary	7
Zmiana koloru motywu	7
Trening w pomieszczeniu	7
Ustawienia formatu	7
Informacje o urządzeniu	7

Dane techniczne urządzenia	7
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	7
Czyszczenie urządzenia	7
Wymiana osłony przed światłem	7
Rozwiązywanie problemów	8
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	8
Pomoc techniczna i aktualizacje	8
Aby uzyskać więcej informacji	8
Resetowanie urządzenia	8
Usuwanie danych użytkownika	8
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	8
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	8
Aktualizowanie oprogramowania	8
Maksymalizowanie czasu działania baterii	8
Przełączanie w tryb zegarka	8
Wyłączanie czujnika tętna	8
Wyłączanie urządzenia	9
Załącznik	9
Obliczanie strefy tętna	9
Pola danych	9
Umowa licencyjna na oprogramowanie	9
Indeks	10

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski



Element	Ikona	Opis
①		Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby odblokować urządzenie. Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③		Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
④		Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby przyspieszyć przewijanie.

Ikony stanu

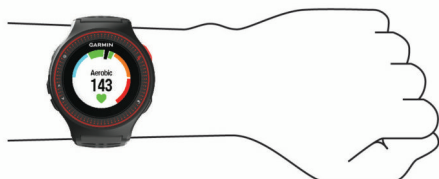
Ikony są widoczne u góry ekranu głównego. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

	Stan sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth®
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie Forerunner powyżej nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, jednak niezbyt ciasno — tak aby nie poruszało się podczas biegu.



- Nie zdejmuj ani nie wyrzucaj osłony przed światłem (mięka gumowa część) znajdującej się z tyłu urządzenia.
- Więcej informacji można uzyskać na stronie [Rozwiązywanie problemów](#), strona 8.

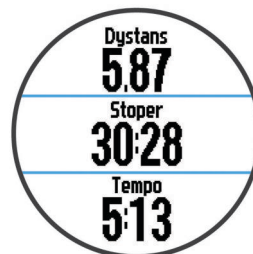
Funkcja czujnika tętna dostępna w urządzeniu Forerunner jest licencjonowaną technologią firmy Philips®.

Bieganie

Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem biegu może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia](#), strona 2).

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 2 Na ekranie wskazującym aktualny wybierz dwukrotnie , aby odblokować urządzenie.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Odebranie sygnałów satelitów może zająć kilka minut. Słupki mocy sygnału satelitów staną się zielone i zostanie wyświetlony ekran stopera.



- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 5 Idź pobiegać.
- 6 Wybierz , aby wyświetlić ekran tętna.



- 7 Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper.
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Zostanie wyświetlone podsumowanie.



UWAGA: Po wykonaniu tych czynności możesz przesłać dane dotyczące biegu do serwisu Garmin Connect™.

- Wybierz **Odrzuc**, aby usunąć bieg.

Wyświetlanie tętna w trybie zegarka

Możesz wyświetlać swoje bieżące tętno w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) na ekranie wskazującym aktualny czas.

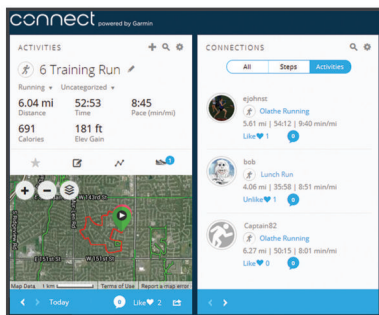
- 1 Wybierz .
- 2 Poczekaj kilka sekund.

Twoje bieżące tętno wyświetli się jako ♥

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, piesze wędrówki i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

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



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.

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

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner zapewnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona z aplikacją Garmin Connect Mobile. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Osobę można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

Przesyłanie aktywności: Automatycznie przesyła aktywności do aplikacji Garmin Connect Mobile zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie bezprzewodowo pobiera najnowszą wersję oprogramowania. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy po kolejnym uruchomieniu urządzenia wykonać instrukcje wyświetlone na ekranie.

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

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

Parowanie smartfona

Należy podłączyć Forerunner urządzenie do smartfona, aby zakończyć konfigurację i korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia.

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 W urządzeniu Forerunner wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bluetooth > Paruj urząd. mobilne**.
- 3 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.

- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:

- Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > +**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth

- Na ekranie głównym Forerunner wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bluetooth > Stan > Wyłączony**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Przesyłanie danych na konto Garmin Connect

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

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

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- 1 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 2 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie podłącz do urządzenia zaczepek do ładowania ①.



- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.
- 4 Naciśnij ②, aby odłączyć ładowarkę.

Trening

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Można tworzyć treningi przy pomocy aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi

z serwisu Garmin Connect, a następnie przesyłać je do urządzenia.

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 ([Garmin Connect](#), strona 2).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Odłącz urządzenie.

Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu należy pobrać trening z serwisu Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Moje treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu.

Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w urządzeniu stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego w serwisie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane 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 ([Garmin Connect](#), strona 2).

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.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 5 Wybierz  i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 2 Wybierz kolejno **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwarty**.

- 3 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz .
- 4 Wybierz **Odpocz..**
- 5 Wybierz kolejno **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
- 6 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtorz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzew.** > **Włączony**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Cw. rozl.** > **Włączony**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- Wybranie  w dowolnym momencie kończy interwał.
- Aby zatrzymać stoper w dowolnym momencie, wybierz .
- W przypadku dodania ćwiczeń rozluźniających do treningu interwałowego, wybierz , aby zakończyć trening interwałowy.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu biegu w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tego biegu. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord.
- 3 Wybierz **Pokaz rekord**.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 3 Wybierz kolejno **Usun rekord > Tak**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

Wybierz kolejno **Menu > Rekordy > Usun wszystkie rekordy > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Śledzenie aktywności

Włączanie funkcji śledzenia aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans i liczbę spalonych kalorii w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

Funkcję śledzenia aktywności można włączyć podczas wstępnej konfiguracji urządzenia lub w dowolnym innym momencie.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Włączony**.

Liczba kroków zostanie wyświetlona dopiero po odebraniu przez urządzenie sygnałów z satelitów i automatycznym ustawieniu godziny. Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

- 2 Wybierz **↶**, aby wrócić do ekranu wskazującego aktualny czas.
- 3 Wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić dane śledzenie aktywności. Zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia **!!** Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Korzystanie z alertów ruchu

Aby móc korzystać z alertu ruchu, musisz włączyć śledzenie aktywności i alerty ruchu (*Włączanie funkcji śledzenia aktywności, strona 4*).

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat **Rusz się!** oraz zostaje wyświetlony czerwony pasek. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 7*).

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

Cel automatyczny

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



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

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>.

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 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Czujniki > Dodaj czujnik**.
- 3 Wybierz czujnik.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem zostanie wyświetlony komunikat. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 4*).

Biegając wewnątrz pomieszczeń z czujnikiem na nogę, można rejestrować tempo, dystans i rytm. Biegając z czujnikiem na nogę na wolnym powietrzu, można rejestrować dane dotyczące rytmu wraz z tempem i dystansem według wskazań GPS.

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 W razie potrzeby wyłącz funkcję GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 7*).
- 3 Wybierz **🏃**, aby uruchomić stoper.
- 4 Idź pobiegać.
- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku **🏃**, aby zatrzymać stoper.

Kalibracja czujnika na nogę

Czujnik na nogę ma funkcję samokalibracji. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Historia

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

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

Wyświetlanie historii

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Aktywności**.
- 2 Wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić zapisane aktywności.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
 - Wybierz **Okazania**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.
 - Wybierz **Usun**, aby usunąć wybraną aktywność.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Podsumowanie**.
- 2 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 3 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Usuwanie historii

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Opcje**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Usun. wszyst. aktywnosci?**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
 - Wybierz **Zeruj podsumow.**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 3 Potwierdź swój wybór.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

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

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi i strefy tętna (**Ustawianie stref tętna, strona 5**). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania

poszczególnych stref tętna i wprowadzenia tętna spoczynkowego.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna > Według:**
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maks. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
 - Wybierz **% rez. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 4 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj swoje tętno spoczynkowe.

Kolorowe strefy 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. Istnieje pięć ogólnie przyjętych stref tętna uporządkowanych według intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

	Szara	Rozgrzewka	Spokojne i lekkie tempo
	Niebieska	Łatwy trening	Wygodne tempo; możliwe prowadzenie rozmów
	Zielona	Trening aerobowy	Średnie tempo; optymalny trening poprawiający wydajność sercowo-naczyniową
	Pomarańczowa	Próg	Szybkie tempo; szybki oddech
	Czerwona	Maksimum	Bardzo szybkie tempo; nie do utrzymania przez dłuższy czas

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 9**), 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.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych dla ustawień aktywności.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Ustawienia aktywności > Ekrany danych**.
- 2 Wybierz ekran.
- 3 W razie potrzeby włącz ekran danych.

4 W razie potrzeby wybierz pole danych.

Alerty

Możesz używać alertów podczas treningu do osiągania konkretnych celów, takich jak określone tętno lub tempo, a także do określania interwałów biegania i chodzenia.

Ustawianie alertów zakresowych

Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Dysponując opcjonalnym czujnikiem tętna, można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 90 uderzeń na minutę, jak i o każdym jego skoku powyżej 180 uderzeń na minutę.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Ustawienia aktywności > Alerty**.
- 2 Wybierz **Tętno** lub **Tempo**.
- 3 Włącz alert.
- 4 Podaj wartości minimalną i maksymalną.

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 lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 7](#)).

Ustawianie alertów przerw na chód

Niektóre programy biegów wyznaczają przerwy na chód w regularnych odstępach czasu. Na przykład podczas długiego biegu treningowego urządzenie może wydać polecenie biegu przez 4 minuty, a następnie chodu przez 1 minutę, po czym nastąpi powtórzenie. Funkcja Auto Lap® działa prawidłowo podczas korzystania z alertów biegu/chodu.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Ustawienia aktywności > Alerty > Bieg/chod > Stan > Włączony**.
- 2 Wybierz **Czas biegu**, a następnie podaj czas.
- 3 Wybierz **Czas chodu**, a następnie podaj czas.

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 lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 7](#)).

Korzystanie z aplikacji Auto Pause®

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

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Ustawienia aktywności > Auto Pause**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własne**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy tempo spadnie poniżej określonej wartości.

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążeń. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu (np. co 1 milę lub 5 km).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Ustawienia aktywności > Auto Lap > Dystans**.
- 2 Wybierz dystans.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 7](#)).

W razie potrzeby można dostosować ekrany danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążeń.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Ustawienia aktywności > Autoprzewijanie**.
- 2 Wybierz prędkość wyświetlania.

Ustawienia limitu czasu

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Ustawienia aktywności > Limit czasu**.

Normalny: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 5 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy.

Przedłużona: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 25 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System**.

- Język ([Zmiana języka urządzenia, strona 6](#))
- Ustawienia czasu ([Ustawienia czasu, strona 6](#))
- Ustawienia podświetlenia ([Ustawienia podświetlenia, strona 7](#))
- Ustawienia dźwięku ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 7](#))
- Ustawienia jednostek ([Zmiana jednostek miary, strona 7](#))
- Kolor motywu ([Zmiana koloru motywu, strona 7](#))
- GPS ([Trening w pomieszczeniu, strona 7](#))
- Ustawienia formatu ([Ustawienia formatu, strona 7](#))

Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Język**.

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Zegar**.

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

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

Tło: Ustawianie koloru tła na czarny lub biały.

Użyj koloru motywu: Ustawianie koloru akcentów na ekranie wskazującym aktualny czas, aby były takie same, jak kolor motywu.

Strefy czasowe

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

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelitę.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Zegar > Ustaw czas > Ręcznie**.

2 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Alarm > Stan > Włączony**.

2 Wybierz **Czas** i podaj czas.

Ustawienia podświetlenia

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Podświetlenie**.

Tryb: Ustawianie ręcznego włączenia podświetlenia lub przypisanie go klawiszom i alertom.

Limit czasu: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Dźwięki urządzenia obejmują dźwięki klawiszy, dźwięki alertów i wibracje.

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Dźwięki**.

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości oraz wagi.

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Jednostki**.

2 Wybierz wielkość fizyczną.

3 Wybierz jednostkę miary.

Zmiana koloru motywu

1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Kolor motywu**.

2 Wybierz kolor.

Trening w pomieszczeniu

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

1 Wybierz dwukrotnie **↻**, aby odblokować urządzenie.

2 Wybierz **▲ > Wylaczony**.

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS. Przy następnym włączeniu lub odblokowaniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

Ustawienia formatu

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Format**.

Biegi: Ustawienie urządzenia, aby wyświetlało prędkość lub tempo.

Początek tygodnia: Ustawienie pierwszego dnia tygodnia dla cotygodniowego podsumowania historii.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne urządzenia

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 6 tygodni w trybie zegarka Do 4 tygodni w trybie zegarka z funkcją śledzenia aktywności Od 7 do 10 godz. w trybie GPS podczas korzystania z czujnika tętna
Klasa wodoszczelności	5 ATM ¹

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterra-ting.

Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Wymiana osłony przed światłem

Urządzenie jest wyposażone w wymienną osłonę przed światłem. Należy sprawdzić osłonę przed światłem pod kątem zużycia lub uszkodzenia. Uszkodzona osłona przed światłem może niekorzystnie wpływać na odczyt danych o tętnie lub powodować dyskomfort.

1 Palcem usuń osłonę przed światłem znajdującą się z tyłu urządzenia.

UWAGA: Osłony przed światłem nie wolno usuwać przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

2 Dopasuj nową osłonę przed światłem.



3 Dociśnij osłonę przed światłem, aż znajdzie się na swoim miejscu.



Pomiędzy osłoną przed światłem i tylną częścią urządzenia nie powinno być przerwy.

Rozwiązywanie problemów

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- Załóż opaskę powyżej nadgarstka, tak aby dobrze przylegała do ciała.

UWAGA: Możesz spróbować nosić urządzenie na przedramieniu. Możesz także spróbować założyć urządzenie na drugą rękę.

- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

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

- Po każdym treningu umyj urządzenie.
- Wyczyść osłonę przed światłem znajdującą się z tyłu urządzenia i sprawdź ją pod kątem uszkodzeń (*Wymiana osłony przed światłem, strona 7*).

Pomoc techniczna i aktualizacje

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

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

Aby uzyskać więcej informacji

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

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

UWAGA: Zresetowanie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

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

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 Naciśnij i przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Tak**, aby wyłączyć urządzenie.
- 2 Przytrzymując naciśnięty przycisk , naciśnij i przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 3 Wybierz **Tak**.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Przywróć domyślne** > **Tak**.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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

Aktualizowanie oprogramowania

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera podczas pobierania oprogramowania przez aplikację Garmin Express.

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia podświetlenia, strona 7*).
- Skróć czas poprzedzający przełączenie w tryb zegarka (*Ustawienia limitu czasu, strona 6*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Śledzenie aktywności, strona 4*).
- Wyłącz czujnik tętna (*Wyłączanie czujnika tętna, strona 8*).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Bluetooth (*Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth, strona 2*).

Przełączanie w tryb zegarka

Urządzenie można przełączyć w tryb zegarka charakteryzujący się niskim poborem mocy. Urządzenie zostanie wtedy zablokowane, a czas działania jego baterii zostanie maksymalnie wydłużony.

- 1 Wybierz , aż wyświetli się symbol .
- 2 Wybierz dwukrotnie , aby odblokować urządzenie.

Wyłączanie czujnika tętna

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Czujnik tętna** > **Wyłączony**.

Wyłączanie urządzenia

Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy, można je wyłączyć w celu wydłużenia czasu działania jego baterii.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Tak**, aby wyłączyć urządzenie.

Załącznik

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

Pola danych

Czas okrażenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrażenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrażenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrażenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Predkosc: Bieżące tempo podróży.

Rytm: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Srednie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Srednie tetno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo okrażenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrażenia.

Tetno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min).

Wysokosc: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie

binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

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

Indeks

A

akcesoria 4, 8
aktualizacje, oprogramowanie 8
alarmy 7
alerty 6
aplikacje 2
 smartfon 2
Auto Lap 6
Auto Pause 6
Autoprzewijanie 6

B

bateria
 ładowanie 2
 maksymalizowanie 8
 wydłużanie 2, 6, 9
blokowanie, ekran 8

C

czas 6
 ustawienia 6
części zamienne 7
czujnik na nogę 4
czujniki ANT+ 4
 parowanie 4
czyszczenie urządzenia 7

D

dane
 przesyłanie 2
 zapisywanie 2
dane techniczne 7
dane użytkownika, usuwanie 5
dostosowywanie urządzenia 5
dźwięki 7

E

ekran 7
 blokowanie 8

G

Garmin Connect 2, 3
Garmin Express
 aktualizowanie oprogramowania 8
 rejestrowanie urządzenia 8
GPS 1
 przerywanie 7

H

historia 4, 7
 przesyłanie do komputera 2
 usuwanie 5

I

identyfikator urządzenia 8
ikony 1
interwały, treningi 3
interwały chodzenia 6

J

jednostki miary 7
język 6

K

kalendarz 3
klawisz zasilania 9
kolorowy ekran 7

Ł

ładowanie 2

M

mapy, aktualizowanie 8
menu 1

O

okrążenia 1
oprogramowanie
 aktualizowanie 8
 wersja 8

osobiste rekordy 3
usuwanie 3

P

parowanie, smartfon 2
parowanie czujników ANT+ 4
podświetlenie 1, 7
pola danych 1, 5, 9
prędkość 7
profil użytkownika 5
profile, użytkownik 5
przyciski 1, 7

R

rejestracja produktu 8
rejestrowanie urządzenia 8
resetowanie urządzenia 8
rozwiązywanie problemów 7, 8

S

smartfon
 aplikacje 2
 parowanie 2
stoper 1, 4
strefy
 czas 6
 tętno 5
strefy czasowe 6

Ś

śledzenie aktywności 4

T

technologia Bluetooth 1, 2
tempo 6, 7
tętno 1, 8
 alerty 6
 czujnik 7, 8
 strefy 5, 9
trening 2, 3, 6
 plany 2, 3
 strony 1
trening w pomieszczeniu 7
treningi 2, 3
 ładowanie 3
tryb zegarka 6, 8

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 9
USB 8
 odłączanie 5
ustawienia 5–8
 urządzenie 6, 7
ustawienia systemowe 6
usuwanie
 historia 5
 osobiste rekordy 3
 wszystkie dane użytkownika 5, 8

W

wibracje 7

Z

zapisywanie aktywności 1
zegar 6, 7

