

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Podręcznik użytkownika

© 2018 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®, Forerunner® oraz VIRB® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, oraz tempe™ 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. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. 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, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Nr modelu: AA2758

Spis treści

Wstęp	1
Przyciski.....	1
Blokowanie i odblokowywanie przycisków urządzenia.....	1
Ikony stanu.....	1
Otwieranie menu.....	1
Trening	1
Bieganie.....	1
Forerunner 235 — informacje dotyczące modelu.....	1
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna.....	1
Wyświetlanie widżetu tętna.....	2
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®.....	2
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	2
Śledzenie aktywności.....	2
Włączanie funkcji śledzenia aktywności.....	2
Korzystanie z alertów ruchu.....	2
Cel automatyczny.....	2
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	2
Monitorowanie snu.....	3
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	3
Trening w pomieszczeniu.....	3
Treningi.....	3
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	3
Rozpoczynanie treningu.....	3
Informacje o kalendarzu treningów.....	3
Trening interwałowy.....	3
Osobiste rekordy.....	4
Funkcje związane z tętnem	4
Ustawianie stref tętna.....	4
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	4
Pomiary fizjologiczne.....	4
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	4
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	5
Czas odpoczynku.....	5
Tętno odpoczynku.....	5
Informacje o funkcji Training Effect.....	5
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	6
Funkcje telefoniczne	6
Parowanie smartfona.....	6
Powiadomienia z telefonu.....	6
Uruchamianie funkcji sterowania muzyką.....	6
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	6
Widżety.....	6
Widżet sterowania technologią Bluetooth.....	6
Wyświetlanie widżetu pogody.....	6
Pilot VIRB.....	7
Funkcje online Bluetooth.....	7
Włączanie alertu połączenia ze smartfonem.....	7
Lokalizowanie smartfona.....	7
Wyłączanie technologii Bluetooth.....	7
Connect IQFunkcje.....	7
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	7
Historia	7
Wyświetlanie historii.....	7
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	8
Wyświetlanie podsumowania danych.....	8
Usuwanie historii.....	8
Zarządzanie danymi.....	8
Usuwanie plików.....	8
Odłączanie kabla USB.....	8
Przesyłanie danych do komputera.....	8
Garmin Connect.....	8

Dostosowywanie urządzenia	8
Czujniki ANT+.....	8
Parowanie czujników ANT+.....	9
Czujnik na nogę.....	9
Ustawianie profilu użytkownika.....	9
Profile aktywności.....	9
Zmiana profilu aktywności.....	9
Ustawienia aktywności.....	9
Dostosowywanie ekranów danych.....	9
Alerty.....	9
Korzystanie z usługi Auto Pause®.....	10
Oznaczenie okrążeń wg dystansu.....	10
Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie.....	10
Zmiana ustawień GPS.....	10
Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii.....	10
Ustawienia śledzenia aktywności.....	10
Ustawienia systemowe.....	10
Zmiana języka urządzenia.....	10
Ustawienia czasu.....	10
Ustawienia podświetlenia.....	11
Ustawianie dźwięków urządzenia.....	11
Zmiana jednostek miary.....	11
Ustawienia formatu.....	11
Ustawienia zapisu danych.....	11
Informacje o urządzeniu	11
Ładowanie urządzenia.....	11
Dane techniczne.....	11
Forerunner — dane techniczne.....	11
Dane techniczne czujnika tętna.....	12
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	12
Czyszczenie urządzenia.....	12
Dbanie o czujnik tętna.....	12
Wymienianie baterii przez użytkownika.....	12
Rozwiązywanie problemów	12
Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia.....	12
Aktualizacje produktów.....	12
Źródła dodatkowych informacji.....	12
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	12
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	13
Ponowne uruchamianie urządzenia.....	13
Usuwanie danych użytkownika.....	13
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień.....	13
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	13
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	13
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	13
Minut intensywnej aktywności.....	13
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	13
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana.....	13
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	13
Załącznik	14
Pola danych.....	14
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	14
Obliczanie strefy tętna.....	15
Indeks	16

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	☰ ☀	Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
②	🏃	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 widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Wybierz 🏃 > ⬆, aby wybrać profil aktywności. Wybierz 🏃 > ⬇, aby otworzyć menu. Przytrzymaj ⬆, aby wyświetlić menu opcji.

Blokowanie i odblokowywanie przycisków urządzenia

Przyciski można zablokować, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu podczas aktywności lub korzystania z trybu zegarka.

- 1 Przytrzymaj ⬆.
- 2 Wybierz **Zablokuj urządzenie**.
- 3 Przytrzymaj ⬆, aby odblokować przyciski urządzenia.

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
🌳	Stan czujnika prędkości i rytmu
☀	Stan czujnika tempe™
📷	Stan kamery VIRB®

Otwieranie menu

- 1 Wybierz 🏃.
- 2 Wybierz ⬇.

Trening

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia](#), strona 11).

- 1 Wybierz 🏃, a następnie wybierz profil aktywności.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz 🏃, aby uruchomić stoper.
- 4 Idź pobiegać.



- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku 🏃, aby zatrzymać stoper.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper.
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Możesz wybrać bieg, aby wyświetlić jego podsumowanie.



- Wybierz kolejno **Odrzuć > Tak**, aby usunąć bieg.

Forerunner 235 — informacje dotyczące modelu

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie Forerunner powyżej kości nadgarstka. **UWAGA:** Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, jednak niezbyt ciasno — tak aby nie poruszało się podczas biegu lub ćwiczeń.



- **UWAGA:** Czujnika tętna znajduje się z tyłu urządzenia.
- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku zawiera ([Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna](#), strona 2).
- Więcej informacji na temat dokładności nadgarstkowego pomiaru tętna znajduje się na stronie www.garmin.com/ataccuracy.

Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm), tętno spoczynkowe bieżącego dnia oraz wykres tętna.

1 Na stronie aktualnego czasu wybierz **V**.



2 Wybierz **⚙**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Forerunner i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 Wybierz **V**, aby wyświetlić widżet tętna.

2 Przytrzymaj **▲**.

3 Wybierz **Transmituj tętno**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona **♥**.

UWAGA: Podczas przysyłania danych tętna można wyświetlać tylko ekran widżetu tętna.

4 Sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, wybierz dowolny przycisk i wybierz Tak.

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.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona **♥** zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

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

- Po każdym treningu oplucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie www.garmin.com/ataccuracy.

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 > Włączone**.

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 Na ekranie aktualnego czasu wybierz **V**, aby wyświetlić widżet śledzenia aktywności.

Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

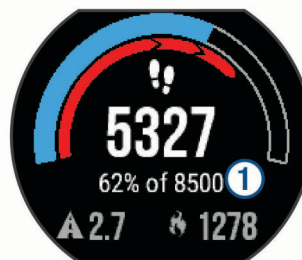
Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 11*).

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™.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Aby móc korzystać z trybu Nie przeszkadzać, należy najpierw sparować urządzenie ze smartfonem (*Parowanie smartfona, strona 6*).

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć dźwięki, wibracje i podświetlenie dla alertów i powiadomień. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

1 Na ekranie aktualnego czasu wybierz **▲**, aby wyświetlić widżet sterowania.

2 Wybierz kolejno **⚙ > Nie przeszkadzać > Włączone**.

Tryb Nie przeszkadzać można wyłączyć za pomocą widżetu sterowania.

3 W razie potrzeby wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Nie przeszkadzać > Sleep Time > Włączone**.

Urządzenie będzie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi godzinami snu.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać*, strona 2).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 8).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajdują się profile aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

UWAGA: Wszelkie zmiany w ustawieniach GPS są zapisywane w aktywnym profilu.

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > GPS > Wyłączone**.

Podczas biegu z wyłączonym modułem GPS 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.

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 8).

- 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 musisz pobrać trening ze swojego konta Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Moje treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.
- 4 Wybierz **🏃**, aby rozpocząć 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 i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 8).

Konto w serwisie Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów oraz przysyłać plany do urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Na koncie Garmin Connect wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 3 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 4 Wybierz **🏃 > Wyślij treningi do urządzenia** 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.

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 2 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwarty**.
- 3 Wybierz **Czas trwania**, podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz **☺**.
- 4 Wybierz kolejno **Odp. > Typ**.
- 5 Wybierz **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 **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrz. > Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozluźn. > Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Menu > 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.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie wybierz **🔄**, aby zakończyć etap treningu.

- Wybierz **⌘** w dowolnym momencie, aby zatrzymać stoper.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Rekordy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz rekord.
- 4 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Rekordy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 4 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Rekordy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Rekordy**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

Funkcje związane z tętnem

Podręcznik dotyczy modeli Forerunner 230 i 235. Opisane w tej części funkcje związane z tętnem dotyczą obydwu modeli Forerunner. Aby korzystać z tych funkcji, trzeba mieć czujnik tętna.

Forerunner 230: To urządzenie jest zgodne z czujnikami tętna ANT+.

Forerunner 235: To urządzenie ma nadgarstkowy czujnika tętna i jest zgodne z czujnikami tętna ANT+.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Użytkownik może ręcznie wprowadzić wartości tętna i ustawić zakresy dla poszczególnych stref.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Profil użytkownika > Strefy tętna**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Domyślny**, aby wyświetlić i skonfigurować domyślne wartości tętna.
 - Wybierz **Biegi** lub **Kolarstwo**, aby skonfigurować niestandardowe wartości tętna dla danej dyscypliny sportu lub zaakceptować domyślne wartości.

3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

4 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.

5 Wybierz kolejno **Strefy > Według**:

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

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

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 9*).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Pomiary fizjologiczne

Do wykonywania pomiarów fizjologicznych niezbędny jest nadgarstkowy czujnik tętna lub inny zgodny czujnik tętna. Pomiary te ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat.

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

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku.

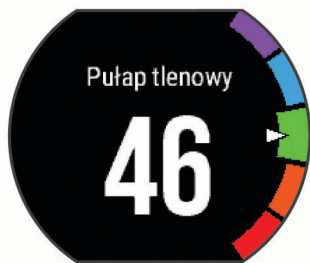
Przewidywane czasy dla wyścigów: Urządzenie wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

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

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy.

Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Słaba

Dane dotyczące pulsu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pulsu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pulsu tlenowego*, strona 14) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pulsu tlenowego dla biegu

Ta funkcja wymaga zastosowania czujnika tętna.

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 9) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna*, strona 4). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Pulspomiar tlenowy**.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Ta funkcja wymaga zastosowania czujnika tętna.

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 9) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna*, strona 4). Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pulsu tlenowego (*Informacje o szacowanym pulspomiarze tlenowym*, strona 4) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

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

Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Symulator wyścigu**.

Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

Czas odpoczynku

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

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

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku.

Włączanie asystenta odpoczynku

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 9) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna*, strona 4).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Asystent odpoczynku > Stan > Włączone**.
- 2 Idź pociągać.
- 3 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni.



Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

PORADA: Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku. Po wyświetleniu pomiaru możesz zapisać lub odrzucić aktywność.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się, informując o tym, w jakim stopniu aktywność wpłynęła na poprawę sprawności. Wartość funkcji Training Effect zależy od informacji zawartych w profilu użytkownika, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności.

To ważne, by wiedzieć, że podczas pierwszych kilku biegów wskaźniki funkcji Training Effect (od 1,0 do 5,0) mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność aerobową.

Training Effect	Opis
Od 1,0 do 1,9	Wspomaga powrót do formy (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość przy dłuższej aktywności (ponad 40 min).
Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.
Od 3,0 do 3,9	Poprawia sprawność aerobową, jeśli zostanie uwzględnione w tygodniowym programie treningowym.
Od 4,0 do 4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej przy jednej lub dwóch powtórkach na tydzień z zachowaniem odpowiedniego czasu odpoczynku.
5,0	Wywołuje chwilowe przeciążenie, aby zapewnić lepsze efekty. Należy zachować szczególną ostrożność, osiągając te wartości podczas treningu. Wymaga dodatkowych dni odpoczynku.

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

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Ustawieniem domyślnym w modelu Forerunner 235 jest ustawienie Auto. Urządzenie automatycznie wykorzystuje funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna, o ile nie jest do niego podłączony dodatkowy czujnik tętna.

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

Funkcje telefoniczne

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 urządzenie 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 > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Powiadomienia z telefonu

Do odbierania powiadomień z telefonu wymagany jest zgodny smartfon sparowany z urządzeniem Forerunner. Kiedy telefon odbierze wiadomość, wyśle odpowiednie powiadomienie do Twojego urządzenia.

Włączenie powiadomień Bluetooth

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bluetooth > Powiadomienia z telefonu**.
 - 2 Wybierz **Podczas aktywności**.
 - 3 Wybierz **Wyłączone, Pokazuj tylko połączenia lub Pokaż wszystko**.
 - 4 Wybierz **Poza aktywnością**.
 - 5 Wybierz **Wyłączone, Pokazuj tylko połączenia lub Pokaż wszystko**.
- UWAGA:** Można zmienić sygnały dźwiękowe powiadomień.

Wyświetlanie powiadomień

- Gdy w urządzeniu Forerunner wyświetli się powiadomienie, wybierz **🔔**, aby je odczytać.
- Wybierz **▼**, aby usunąć powiadomienie.
- Na ekranie aktualnego czasu wybierz **▲**, aby wyświetlić wszystkie powiadomienia w widżecie powiadomień.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu Forerunner można zarządzać za pomocą zgodnego smartfona.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień centrum powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

Uruchamianie funkcji sterowania muzyką

Do korzystania z funkcji sterowania muzyką wymagany jest zgodny smartfon sparowany z urządzeniem.

Przytrzymaj **▲** i wybierz **Sterowanie muzyką**.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect Mobile, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, tempo lub prędkość oraz dane z czujnika ANT+. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja mobilna Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfona, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje aktywności > Monity dźwiękowe**.

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfona.

Sterowanie: Umożliwia włączanie i wyłączanie łączności Bluetooth oraz funkcji, takich jak nie przeszkadzać, znajdź mój telefon i synchronizacja ręczna.

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.





Powiadomienia: Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko — w zależności od ustawień powiadomień smartfona.

Etapy: Śledzi dzienną liczbę kroków, cel kroków oraz dane z ostatnich 7 dni.

Sterowanie VIRB: Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem Forerunner.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Widżet sterowania technologią Bluetooth

	Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać.
	Włączanie i wyłączanie technologii Bluetooth.
	Synchronizacja danych z aplikacją Garmin Connect Mobile.
	Aktywacja funkcji Znajdź mój telefon. Wysłanie sygnału do smartfona, który jest sparowany i znajduje się w zasięgu urządzenia Forerunner.

Wyświetlanie widżetu pogody

- 1 Na ekranie aktualnego czasu wybierz **▼**, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Wybierz **🔔**, aby wyświetlić godzinowe dane meteorologiczne.


3 Przewiń w dół, aby wyświetlić dzienne dane meteorologiczne.

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z urządzeniem Forerunner (*Parowanie czujników ANT+, strona 9*).
- 3 W urządzeniu Forerunner wybierz akcesorium VIRB.
Po sparowaniu akcesorium VIRB do ekranów danych aktywnego profilu zostanie dodany ekran VIRB.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wi./zatrzym. stopera**, aby sterować kamerą za pomocą stopera .Nagrywanie obrazu rozpoczyna i zatrzymuje się automatycznie za pomocą stopera urządzenia Forerunner.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner zapewnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać ze zgodnego smartfonu za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile.

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

Monity dźwiękowe: Zezwala aplikacji Garmin Connect Mobile na odtwarzanie powiadomień statusu w smartfonie podczas biegu lub innych aktywności.

Connect IQ™: Umożliwia ulepszenie urządzenia o takie funkcje, jak nowe tarcze zegarka, widżety, aplikacje czy pola danych.

Znajdź mój telefon: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony smartfon sparowany z urządzeniem Forerunner.

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.

Sterowanie muzyką: Zezwala na sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.

Powiadomienia z telefonu: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia Forerunner 230/235.

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

Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

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

Treningi do pobrania: Umożliwia przeglądanie treningów w aplikacji Garmin Connect Mobile i bezprzewodowe przesyłanie ich do urządzenia.




Włączanie alertu połączenia ze smartfonem

Urządzenie Forerunner można skonfigurować tak, aby informowało użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.


Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bluetooth > Alert połączenia > Włączone**.

Lokalizowanie smartfonu

Możesz użyć funkcji Znajdź mój telefon, aby zlokalizować zagubiony smartfon sparowany za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujący się w zasięgu.

- 1 Na ekranie aktualnego czasu wybierz , aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz  > **Znajdź mój telefon**.
Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Na ekranie urządzenia Forerunner wyświetlone zostaną słupki wskazujące moc sygnału Bluetooth, a w smartfonie uruchomiony zostanie alarm dźwiękowy.
- 3 Wybierz , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Wyłączanie technologii Bluetooth

- 1 Na ekranie aktualnego czasu wybierz , aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz kolejno  > **Bluetooth > Wyłączone**.
Ikona  jest szara, gdy technologia Bluetooth jest wyłączona.

Connect IQ Funkcje

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ Mobile. Możesz także spersonalizować urządzenie, korzystając z różnych tarcz zegarka, pól danych, widżetów i aplikacji.

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ Mobile, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem.

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera



- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę www.garminconnect.com i załóż konto.
- 3 W widżecie urządzenia wybierz **Sklep Connect IQ™**.
- 4 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Historia

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

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

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 **Okrężenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.
- Wybierz **Czas w strefie**, aby wyświetlić czasy uzyskane w każdej strefie tętna.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć wybraną aktywność.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Aby wyświetlić dane strefy tętna, należy najpierw zakończyć aktywność z pomiarem pulsu i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Aktywności**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Czas w strefie**.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Historia > Podsumowanie**.
- 2 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Usuwanie historii

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 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.
- UWAGA:** Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Odlączenie 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 odłączenia.

- 1 Wykonaj poniższe czynności:

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

Przesyłanie danych do komputera

Swoje aktywności możesz przesłać ręcznie na konto Garmin Connect przez przewód USB.

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

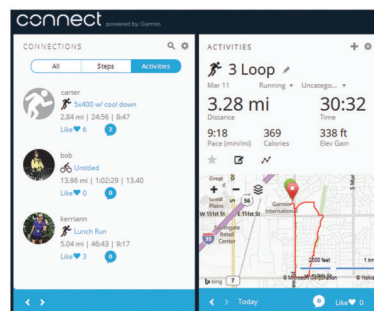
Garmin Connect

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 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.

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

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



- Planuj treningi:** Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.
- Śledź swoje postępy:** Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.
- Udostępniaj aktywności:** Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.
- Zarządzaj ustawieniami:** Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.
- Odwiedź sklep Connect IQ:** Możesz pobierać stąd aplikacje, tarcze zegarków, pola danych i widżety.

Dostosowywanie urządzenia

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+

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin. Podczas pierwszego łączenia czujnika ANT+ z urządzeniem należy sparować oba urządzenia. Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

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

- 1 Zainstaluj czujnik lub załóż czujnik tętna.
- 2 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 1 cm od czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.

Gdy urządzenie wykryje czujnik, zostanie wyświetlony komunikat. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

- 3 W razie potrzeby wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Czujniki i akcesoria**, aby zarządzać czujnikami ANT+.

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 Forerunner ([Parowanie czujników ANT+](#), strona 9).

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 Wybierz aktywność biegania.
- 3 Idź pobiegać.

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.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi i strefy tętna. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

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

Profile aktywności

Profile aktywności są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Na przykład ustawienia i ekrany danych różnią się, gdy urządzenie jest używane do biegania i jazdy rowerem.

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

Zmiana profilu aktywności

W urządzeniu są dostępne domyślne profile aktywności. Każdy z zapisanych profili można zmodyfikować.

PORADA: Domyślne profile aktywności używają określonych kolorów akcentu dla poszczególnych dyscyplin.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.

Domyślne profile aktywności można pokazać lub ukryć.

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 w oparciu o cele treningowe lub opcjonalne akcesoria. Możesz na przykład dostosować jeden z ekranów danych w taki sposób, aby były na nim wyświetlane tempo okrążenia i strefa tętna.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Ekrany danych**.
- 2 Wybierz ekran.
Niektóre ekrany można tylko włączać i wyłączać.
- 3 W razie potrzeby edytuj liczbę pól danych.
- 4 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Alerty

Możesz używać alertów podczas treningu do osiągnięcia konkretnych celów, takich jak określone tętno, tempo, czas, dystans, rytm czy zużycie kalorii, a także do określania interwałów biegania lub chodzenia.

Ustawianie alertów zakresowych

Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustalonego zakresu. Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, możesz ustawić urządzenie tak, aby informowało o każdym spadku tętna poniżej strefy 2 i wzroście powyżej strefy 5 ([Ustawianie stref tętna](#), strona 4).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Alerty > Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz typ alertu.
W zależności od posiadanych akcesoriów oraz profilu aktywności alerty mogą obejmować tętno, tempo, szybkość i rytm.
- 3 W razie potrzeby włącz alert.
- 4 Wybierz strefę lub podaj wartość.

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 11).

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 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Alerty > Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Własny**, wybierz komunikat, a następnie wybierz typ alertu.
 - Wybierz **Czas, Dystans** lub **Kalorie**.
- 3 Podaj wartość.

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 11*).

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. Podczas korzystania z alertów biegania/chodu można także korzystać z funkcji Auto Lap®.

UWAGA: Alerty przerw są dostępne tylko w profilach biegowych.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Alerty > Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz **Bieg/chód**.
- 3 Wprowadź czas interwału biegu.
- 4 Wprowadź czas interwału chodu.

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 11*).

Edytowanie alertu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Alerty**.
- 2 Wybierz alert.
- 3 Edytuj wartości lub ustawienia alertów.

Korzystanie z usługi Auto Pause®

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy tempo lub prędkość 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 aktywności > Auto Pause**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy tempo lub prędkość spadnie poniżej określonej wartości.

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Okrążenia > Automatyczny 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 11*).

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

Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie

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

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

Zmiana ustawień GPS

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

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > GPS > GPS + GLONASS**.

Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

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

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

Przedłużony: 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 śledzenia aktywności

Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Śledzenie aktywności**.

Stan: Włącza funkcję śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na ekranie wskazującym aktualny czas. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 11*).

Ustawienia systemowe

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

- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia, strona 10*)
- Ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 10*)
- Ustawienia podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia, strona 11*)
- Ustawienia dźwięku (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 11*)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary, strona 11*)
- Ustawienia formatu (*Ustawienia formatu, strona 11*)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych, strona 11*)

Zmiana języka urządzenia

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

Ustawienia czasu

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

Tarcza zegarka: Umożliwia wybór wzoru tarczy zegarka.

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

Tło: Ustawianie koloru tła na czarny lub biały.

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

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

Strefy czasowe

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

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelity.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Zegar > Ustaw automat. > Wyłączone.**
- 2 Wybierz **Ustaw czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Alarmy > Dodaj nowy > Stan > Włączone.**
- 2 Wybierz **Czas** i podaj czas.
- 3 Wybierz **Dźwięki**, a następnie jedną z opcji.
- 4 Wybierz **Powtórz**, a następnie jedną z opcji.

Usuwanie alarmu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Alarmy.**
- 2 Wybierz alarm.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń > Tak.**

Ustawienia podświetlenia

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

Przyciski i alerty: Ustawianie włączenia podświetlenia po naciśnięciu klawiszy i w przypadku alertów.

Obrót nadgarstka: Umożliwia automatyczne włączenie podświetlenia urządzenia po obrocie nadgarstka w stronę ciała.

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, wagi, wzrostu i temperatury.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > System > Jednostki.**
- 2 Wybierz rodzaj pomiaru.
- 3 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia formatu

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

Preferencje tempa/prędkości: Ustawienie urządzenia, aby wyświetlało prędkość lub tempo dla biegania, jazdy rowerem i innych aktywności. To ustawienie ma wpływ na kilka innych opcji treningu, a także na historię i alerty.

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

Ustawienia zapisu danych

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

Oszczędnie: Zapisuje główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, tempa lub tętna. Zapis aktywności jest mniejszy, dzięki czemu w pamięci urządzenia można zapisać więcej aktywności.

Co sekundę: Umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja ta pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie rozmiaru zapisu.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

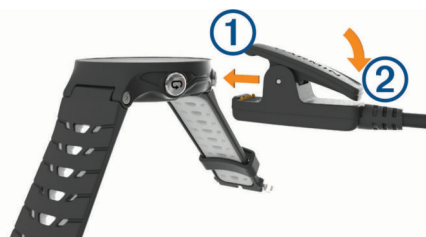
⚠ OSTRZEŻENIE

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 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie podłącz do urządzenia zaczepek do ładowania ①.



- 2 Podłącz przewód USB do portu USB do ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.
- 4 Naciśnij ②, aby odłączyć ładowarkę.

Dane techniczne

Forerunner — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Forerunner 230 — czas działania baterii w trybie zegarka	Do 12 tygodni Do 11 tygodni z funkcją śledzenia aktywności Do 5 tygodni z funkcją śledzenia aktywności i powiadomieniami ze smartfonu
Forerunner 230 — czas działania baterii w trybie aktywności	Do 16 godzin w trybie GPS Do 12 godzin w trybie GPS + GLONASS
Forerunner 235 — czas działania baterii w trybie zegarka	Do 9 tygodni Do 8 tygodni z funkcją śledzenia aktywności Do 4 tygodni z funkcją śledzenia aktywności i powiadomieniami ze smartfonu Do 9 tygodni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 235 — czas działania baterii w trybie aktywności i z nadgarstkowym pomiarem tętna	Do 11 godzin w trybie GPS Do 9 godzin w trybie GPS + GLONASS
Klasa wodoszczelności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)

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

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

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 ¹ UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

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 odstrasżających 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.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterra-ting.

- Pierz pasek w pralce co siedem użyć.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Rozwiązywanie problemów

Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia

- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB ([Ładowanie urządzenia](#), strona 11).
Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- 2 Gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%, odłącz ładowarkę od urządzenia.

Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

Źródła dodatkowych informacji

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

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją mobilną Garmin Connect, korzystając ze smartfona z włączoną funkcją Bluetooth.



Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Ponowne uruchamianie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego ponowne uruchomienie.




UWAGA: Ponowne uruchomienie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

- 1 Przytrzymaj  przez 15 sekund.
Urządzenie wyłączy się.
- 2 Przytrzymaj  przez jedną sekundę, 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, informacje prawne dotyczące urządzenia (etykieta elektroniczna) i umowę licencyjną.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 11).
- Skróć czas poprzedzający przełączenie w tryb zegarka (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 10).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Śledzenie aktywności*, strona 2).
- Ustaw interwał rejestrowania na **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych*, strona 11).
- Wyłącz funkcję GLONASS (*Zmiana ustawień GPS*, strona 10).
- Wyłącz funkcję bezprzewodowej komunikacji Bluetooth (*Wyłączanie technologii Bluetooth*, strona 7).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna*, strona 6).

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnej i intensywnej aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowaną intensywną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut. Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie Forerunner oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanej intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło czas automatycznie.

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.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
 - Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona ♥ zacznie świecić się w sposób ciągły.
 - Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
- UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Załącznik

Pola danych

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

% maks. tętno okr.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% maks. tętna: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

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

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

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

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

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

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

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

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna z 24 godzin: Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

Minimalna z 24 godzin: Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrąż.: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

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

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

Rytm ostatniego okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Rytm ostatniego okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

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

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

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ostatniego okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Training Effect: Bieżący wpływ (od 1,0 do 5,0) na sprawność aerobową.

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

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

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

Indeks

A

akcesoria **8, 12**
aktualizacje, oprogramowanie **13**
alarmy **11**
alerty **9**
aplikacje **7**
 smartfon **6**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**
Autoprzewijanie **10**

B

bateria
 ładowanie **11, 12**
 maksymalizowanie **7, 10, 13**
 wymienianie **12**
blokowanie, przyciski **1**

C

Connect IQ **7**
czas **11**
 alerty **9**
 ustawienia **10**
czujnik na nogę **9**
czujniki ANT+ **8**
 parowanie **9**
czyszczenie urządzenia **12**

D

dane
 przesyłanie **8**
 rejestrwanie **11**
 zapisywanie **8**
dane techniczne **11, 12**
dane użytkownika, usuwanie **8**
dostosowywanie urządzenia **9**
dystans, alerty **9**
dźwięki **11**

E

ekran **11**

F

fitness **5**

G

Garmin Connect **3, 6–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express, aktualizowanie
 oprogramowania **12**
GLONASS **10**
GPS **1, 3, 10**
 sygnał **12, 13**

H

historia **6–8, 11**
 przesyłanie do komputera **8**
 usuwanie **8**

I

identyfikator urządzenia **13**
ikony **1**
interwały, treningi **3**
interwały chodzenia **10**

J

jednostki miary **11**
język **10**

K

kalendarz **3**
kalorie, alerty **9**

Ł

ładowanie **11, 12**

M

menu **1**
minut intensywności **13**
minutnik **7**

N

natężenie wysiłku **4**

O

odpoczynek **4, 5**
okrążenia **1**
oprogramowanie
 aktualizowanie **12, 13**
 licencja **13**
 wersja **13**
osobiste rekordy **4**
 usuwanie **4**

P

parowanie, smartfon **6**
parowanie czujników ANT+ **9**
parowanie urządzenia, czujniki ANT+ **2**
pilot VIRB **7**
podświetlenie **1, 11**
pogoda **6**
pola danych **7, 9, 14**
powiadomienia **6**
prędkość **11**
profil użytkownika **9**
profile **9**
 aktywność **1**
 użytkownik **9**
przewidywany czas zakończenia **5**
przyciski **1, 6, 12**
przygotowanie wydolnościowe **4**
pułap tlenowy **4, 5, 14**

R

resetowanie urządzenia **13**
rozwiązywanie problemów **2, 12, 13**
rytm **9**

S

smartfon **6, 7**
 aplikacje **6, 7**
 parowanie **6**
stoper **1**
strefy
 czas **11**
 tętno **4**
strefy czasowe **11**
sygnały satelitarne **12, 13**

Ś

śledzenie aktywności **2, 10, 13**

T

tarcze zegarka **7**
technologia Bluetooth **1, 6, 7**
tempo **9, 11**
tętno **1, 2, 4, 9**
 czujnik **2, 4–6, 12, 13**
 parowanie czujników **2**
 strefy **4, 8, 15**
Training Effect **5**
trening **1, 3, 7, 10**
 plany **3**
trening w pomieszczeniu **3, 9**
treningi **3**
 ładowanie **3**
tryb snu **2, 3**
tryb zegarka **10, 13**

U

USB **13**
 odłączanie **8**
ustawienia **9–11, 13**
 urządzenie **10, 11**
ustawienia systemowe **10**
usuwanie
 historia **8**
 osobiste rekordy **4**
 wszystkie dane użytkownika **8, 13**

W

wibracje **11**

widzety **2, 6, 7**

Z

zapisywanie aktywności **1**
zegar **1, 10, 11**

