

GARMIN[®]

Forerunner[®] 620



Podręcznik użytkownika

© 2014 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 Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz HRM-Run™ 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. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Firstbeat® oraz Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Mac® to zastrzeżony znak towarowy firmy Apple Computer, Inc. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Spis treści

Wstęp	1
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem	1
Przyciski	1
Ikony stanu	1
Porady dotyczące ekranu dotykowego	1
Bieganie	1
Wyświetlanie aktualnego czasu podczas biegania	2
Korzystanie z funkcji Garmin Connect	2
Garmin Connect	2
Funkcje online Bluetooth	2
Funkcje online Wi-Fi	2
Ładowanie urządzenia	3
Trening	3
Treningi	3
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	4
Osobiste rekordy	4
Wyświetlanie osobistych rekordów	4
Usuwanie osobistego rekordu	4
Przywracanie osobistego rekordu	4
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów	4
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów	4
Korzystanie z aplikacji Virtual Partner®	4
Czujniki ANT+®	4
Zakładanie czujnika tętna	4
Dynamika biegu	5
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	6
Asystent odpoczynku	6
Ustawianie stref tętna	6
Parowanie czujników ANT+	7
Czujnik na nogę	7
Bieganie z czujnikiem na nogę	7
Kalibracja czujnika na nogę	7
Historia	7
Wyświetlanie historii	7
Wyświetlanie podsumowania danych	7
Usuwanie historii	7
Zarządzanie danymi	7
Usuwanie plików	8
Odłączanie kabla USB	8
Dostosowywanie urządzenia	8
Ustawianie profilu użytkownika	8
Profile aktywności	8
Zmiana profilu aktywności	8
Ustawienia aktywności	8
Dostosowywanie ekranów danych	8
Alerty	8
Korzystanie z usługi Auto Pause®	9
Oznaczanie okrążeń wg dystansu	9
Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia	9
Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie	9
Ustawienia limitu czasu	9
Ustawienia systemowe	9
Zmiana języka urządzenia	9
Ustawienia czasu	9
Ustawienia podświetlenia	9
Ustawianie dźwięków urządzenia	9
Zmiana jednostek miary	9

Zmiana koloru motywu	10
Trening w pomieszczeniu	10
Ustawienia formatu	10
Ustawienia zapisu danych	10
Informacje o urządzeniu	10
Dane techniczne	10
Forerunner — dane techniczne	10
HRM-Run — dane techniczne	10
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	10
Czyszczenie urządzenia	10
Dbanie o czujnik tętna	10
Bateria czujnika tętna	10
Rozwiązywanie problemów	11
Pomoc techniczna i aktualizacje	11
Aby uzyskać więcej informacji	11
Resetowanie urządzenia	11
Usuwanie danych użytkownika	11
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	11
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	11
Aktualizowanie oprogramowania	11
Maksymalizowanie czasu działania baterii	11
Przełączanie w tryb zegarka	11
Wyłączanie urządzenia	12
Załącznik	12
Obliczanie strefy tętna	12
Pola danych	12
Informacje o funkcji Training Effect	12
Standardowe oceny pułapu tlenowego	13
Umowa licencyjna na oprogramowanie	13
Indeks	14

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

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

- 1 Naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 3*).
- 2 Załóż opcjonalny czujnik tętna (*Zakładanie czujnika tętna, strona 4*).
- 3 Idź pobiegać (*Bieganie, strona 1*).
- 4 Prześlij dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect™ (*Korzystanie z funkcji Garmin Connect, strona 2*).
- 5 Uzyskaj więcej informacji (*Aby uzyskać więcej informacji, strona 11*).

Przyciski



Element	Ikona	Opis
①	🔌	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②	🏃	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.
③	☰	Wybierz, aby otworzyć menu główne.
④	🔄 POŁĄCZ	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby wysłać bieg do usługi Garmin Connect.
⑤	🕒	Wybierz, aby wyświetlić aktualny czas.
⑥	⬅	Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

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 funkcji Wi-Fi®
❤	Stan czujnika tętna
👣	Stan czujnika na nogę

Porady dotyczące ekranu dotykowego

Zanim pójdziesz pobiegać, poćwicz korzystanie z ekranu dotykowego.

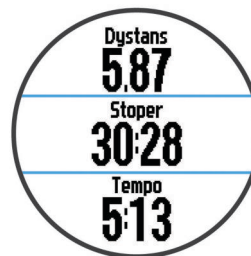
- Wybierz 🏃 lub 🕒 i dotknij ekranu, aby odblokować urządzenie.
- Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić następny ekran danych.
- Wybierz ekran dotykowy, aby zatwierdzić komunikaty i alerty.
- Wybierz górny lub dolny obszar ekranu dotykowego, aby przewijać pozycje menu, opcje i ustawienia. Pozycje można przewijać także za pomocą gestu przesuwania. Aby przyspieszyć przewijanie, możesz przytrzymać górną lub dolną część ekranu dotykowego.
- Aby zmienić wartość pola danych, przytrzymaj wybrane pole na ekranie danych.
- Wybierz ✓, aby zamknąć komunikat lub zatwierdzić wybór. Komunikat można zamknąć także poprzez dotknięcie ➡.
- Każde dotknięcie ekranu dotykowego powinno stanowić odrębną czynność.

Bieganie

Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem biegu może być konieczne naładowanie urządzenia (*Ładowanie urządzenia, strona 3*).

- 1 Przytrzymaj 🕒, aby włączyć urządzenie.
- 2 Na ekranie wskazującym aktualny czas wybierz 🏃 lub 🕒 i dotknij ekranu dotykowego, aby odblokować urządzenie.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

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



- 4 Wybierz 🏃, aby uruchomić stoper.
- 5 Idź pobiegać.
- 6 Po zakończeniu biegu użyj przycisku 🏃, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Zostanie wyświetlone podsumowanie.



UWAGA: Po wykonaniu tych czynności możesz przesłać dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect.

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

Wyświetlanie aktualnego czasu podczas biegnięcia

- 1 Wybierz ☺.
- 2 Wybierz ☺, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Korzystanie z funkcji Garmin Connect

Możesz przesłać wszystkie swoje dane dotyczące aktywności do serwisu Garmin Connect w celu przeprowadzenia ich kompleksowej analizy. Korzystając z serwisu Garmin Connect możesz wyświetlić mapę swojej aktywności oraz udostępnić 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.

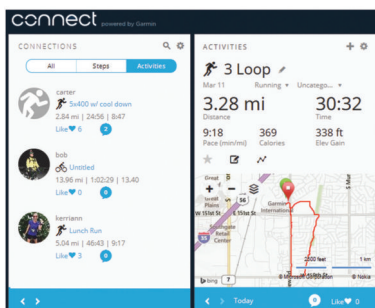
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Funkcje online Bluetooth

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

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

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

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

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

Parowanie smartfona z urządzeniem Forerunner

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia Forerunner, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 Na ekranie głównym urządzenia Forerunner wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Bezprzewodowy > Bluetooth > Paruj urządzenie mobilne**.
- 4 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby połączyć urządzenie.

Instrukcje są wyświetlane podczas wprowadzania ustawień początkowych lub po wybraniu kolejno **☰ > Moje urządzenie**.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth

- Na ekranie głównym Forerunner wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Bezprzewodowy > Bluetooth > Status > Wyłącz**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Funkcje online Wi-Fi

Urządzenie Forerunner udostępnia funkcje wykorzystujące sieć Wi-Fi. Instalacja aplikacji Garmin Connect Mobile nie jest wymagana do korzystania z łączności Wi-Fi.

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect:

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

Treningi i plany treningów: Umożliwia przeglądanie i wybór treningów i planów treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną bezprzewodowo wysłane do urządzenia.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie pobiera najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy wykonać po kolejnym uruchomieniu lub odblokowaniu urządzenia instrukcje wyświetlone na ekranie.

Konfigurowanie łączności Wi-Fi w urządzeniu Forerunner

Przed bezprzewodowym przesłaniem aktywności należy zapisać aktywność w urządzeniu i zatrzymać stoper.

- 1 Przejdź do strony www.garminconnect.com/start i pobierz aplikację Garmin Express™.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować sieć Wi-Fi w urządzeniu Garmin Express.

PORADA: Teraz możesz zarejestrować urządzenie.

Urządzenie będzie próbowało przesyłać zapisaną aktywność do konta Garmin Connect po każdej aktywności. Możesz także wybrać **POŁĄCZ** na urządzeniu, aby rozpocząć przesyłanie zapisanych aktywności.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Wi-Fi

- Na ekranie głównym urządzenia Forerunner wybierz kolejno **☰ > Ustawienia > Bezprzewodowy > Wi-Fi > Wyłącz**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Wi-Fi można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

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.

Podstawa ładująca ma wbudowany magnes. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować zakłócenia w pracy niektórych urządzeń medycznych, np. stymulatorów serca czy pomp insulinowych. Dlatego podstawkę ładującą należy trzymać z daleka od takich urządzeń.

NOTYFIKACJA

Podstawa ładująca ma wbudowany magnes. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować uszkodzenie niektórych urządzeń elektronicznych, np. dysków twardych w laptopach. Należy zachować ostrożność podczas korzystania z takich urządzeń elektronicznych w pobliżu podstawki ładującej.

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 ładowarkę ① w jednej linii z tyłem urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę.



- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

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.

Rozpoczęcie treningu

Przed rozpoczęciem treningu należy pobrać trening z serwisu Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno 🏆 > **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, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 2*).

Serwis Garmin Connect umożliwia przeglądanie planów treningów, opracowywać harmonogramy treningów i pobierać plany do urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Wybierz kolejno **Plan** > **Plany treningów**.
- 4 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 5 Wybierz kolejno **Plan** > **Kalendarz**.
- 6 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 🏆 > **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 **Odpoczynek**.
- 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 **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włącz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćwiczenia rozluźniające** > **Włącz**.

Rozpoczęcie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno 🏆 > **Interwały** > **Zacznij trening**.

- Wybierz **⌘**.
 - Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz **⌚**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
 - 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

- Wybierz kolejno **≡** > **Rekordy**.
- Wybierz rekord.
- Wybierz **Pokaż rekord**.

Usuwanie osobistego rekordu

- Wybierz kolejno **≡** > **Rekordy**.
- Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- Wybierz kolejno **Usuń rekord** > **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- Wybierz kolejno **≡** > **Rekordy**.
- Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- Wybierz kolejno **Poprzedni** > **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

Wybierz kolejno **≡** > **Rekordy** > **Usuń wszystkie rekordy** > **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Zanim możliwe będzie wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 8*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 6*).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 6*) 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.

- Założ czujnik tętna i idź pobić.
- Wybierz kolejno **≡** > **Pułap tlenowy** > **Symulator wyścigu**.

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

Korzystanie z aplikacji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych. Istnieje możliwość dostosowania urządzenia Virtual Partner pod kątem biegu z docelową prędkością lub w docelowym tempie.

- Wybierz kolejno **≡** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Ekran danych** > **Virtual Partner** > **Status** > **Włącz**.
- Wybierz **Ustaw tempo** lub **Ustaw prędkość**.
Można użyć tempa lub prędkości jako formatu biegu (*Ustawienia formatu, strona 10*).
- Idź pobić.
- Przeźwiń do ekranu Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



- W razie potrzeby przytrzymaj baner Virtual Partner **①**, aby dostosować tempo lub prędkość funkcji Virtual Partner podczas biegu.

Czujniki ANT+®

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

Zakładanie czujnika tętna

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

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

- Zatrzaśnij moduł czujnika tętna **①** na pasku.



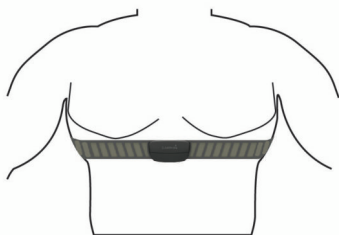
Loga firmy Garmin® (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

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



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

UWAGA: Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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

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

PORADA: Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów (*Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 6).

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Run™ do przekazywania bieżących danych o swojej kondycji biegowej. Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium HRM-Run ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania trzech parametrów biegu: rytmu, odchylenia pionowego i czasu kontaktu z podłożem.

UWAGA: Akcesorium HRM-Run jest zgodne z wieloma produktami fitness ANT+, a po sparowaniu może wyświetlać dane tętna. Funkcje dynamiki biegu są dostępne tylko w określonych urządzeniach Garmin.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. Pozycja wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Wyświetla pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu


Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe lub czas kontaktu z podłożem. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku mniej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować dłuższy czas kontaktu z podłożem, wyższe odchylenie pionowe i mniejszy rytm niż w przypadku doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm i nieco większe odchylenie pionowe. Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres odchylenia pionowego	Zakres czasu kontaktu z podłożem
Fioletowa	>95	>185 kroków/min	<6,7 cm	<208 ms
Niebieska	70–95	174–185 kroków/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zielona	30–69	163–173 kroków/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Pomarańczowa	5–29	151–162 kroków/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Czerwona	<5	<151 kroków/min	>11,8 cm	>305 ms

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.


- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium HRM-Run.
Na przedniej części akcesorium HRM-Run znajduje się oznaczenie .

Czas kontaktu z podłożem: Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

UWAGA: Funkcja czasu kontaktu z podłożem jest niedostępna podczas chodu.

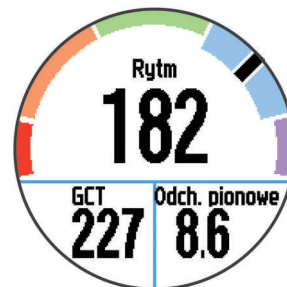
Trening z informacjami o dynamice biegu

Przed wyświetleniem informacji o dynamice biegu należy założyć akcesorium HRM-Run i sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 7).

- Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia są już sparowane, a urządzenie Forerunner jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu. Możesz założyć czujnik tętna i przejść do kroku 4.
- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Ekran danych** > **Dynamika biegu** > **Status** > **Włącz**.
- Wybierz **Pomiar podstawowy**.
- Wybierz kolejno **Rytm**, **Czas kontaktu z podłożem** lub **Odchylenie pionowe**.

Pomiar podstawowy jest wyświetlany w polu w górnej części ekranu danych razem z pozycją na kolorowym wskaźniku.

- Idź pobiegać.
- Przewiń do ekranu informacji o dynamice, aby wyświetlić wskaźniki.



- W razie potrzeby przytrzymaj pole u góry ekranu, aby zmienić pomiar podstawowy podczas biegu.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem jest wyświetlany tylko podczas biegu. Czasu kontaktu z podłożem nie można określić podczas chodu.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytkę stykową.
 - Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
 - Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
 - Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 10*).
 - Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.
- Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

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

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 7*). Jeśli do czujnika tętna dołączono akcesorium Forerunner, urządzenia są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 8*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 6*).

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

- 1 Biegaj na wolnym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz kolejno **≡ > Pułap tlenowy**.

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



Fioletowa	Doskonała
Niebieska	Świetna
Zielona	Dobra

Pomarańczowa	Satysfakcjonująca
Czerwona	Słaba

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 13*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Asystent odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego z czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku. Funkcja asystenta odpoczynku obejmuje czas odpoczynku i kontrolę odpoczynku. Technologię asystenta odpoczynku zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

Kontrola odpoczynku: Kontrola odpoczynku na bieżąco sygnalizuje stan regeneracji sił przez kilka pierwszych minut aktywności.

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

Włączanie asystenta odpoczynku

Zanim możliwe będzie korzystanie z funkcji asystenta odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 7*). Jeśli do czujnika tętna dołączono akcesorium Forerunner, urządzenia są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 8*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 6*).

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Asystent odpoczynku > Status > Włącz**.

- 2 Idź pobiegać.

Kontrola odpoczynku na bieżąco sygnalizuje stan regeneracji sił przez kilka pierwszych minut biegu.

- 3 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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



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 **≡ > Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna > Według**.

- 2 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).

- 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.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 12*), 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.

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  > **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 7*).

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 Jeśli zajdzie potrzeba, włącz funkcję GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 10*).
- 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  > **Historia** > **Aktywności**.
- 2 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić zapisane aktywności.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
 - Wybierz **Okrążenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć wybraną aktywność.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

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

Usuwanie historii

- 1 Wybierz kolejno  > **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.

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 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 6*). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **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

Domyślny profil ma niebieskie akcenty.

PORADA: Unikalny kolor akcentów dla każdego profilu ułatwia zapamiętywanie, który profil jest aktywny.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

PORADA: Możesz także zmienić profil, przytrzymując przycisk **BIEG** na ekranie głównym.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Kolor** i ustaw kolor akcentów dla profilu.
- 4 Wybierz **Użyj profilu**.



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 okrażenia i strefa tętna.


- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Ekran danych**.
- 2 Wybierz ekran.
- 3 Wybierz kolejno  > **Status** > **Włącz**, aby włączyć ekran danych.
- 4 W razie potrzeby edytuj liczbę pól danych.
- 5 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 ustawionego 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 6*).

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty**.
- 2 Wybierz typ alertu.


Zależnie od posiadanych akcesoriów alerty mogą obejmować tętno, tempo i rytm.
- 3 Włącz alert.

Na przykład musisz włączyć alert wysokiego tętna, zanim wybierzesz strefę i podasz własną wartość tętna.
- 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 9*).

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  > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty**.
- 2 Wybierz **Czas, Dystans** lub **Kalorie**.
- 3 Włącz alert.
- 4 Wybierz **Częstotliwość**, a następnie 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 9*).

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  > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty** > **Bieg/chód** > **Status** > **Włącz**.
 - 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 9).

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  > **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 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  > **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 9).

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


Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

Gdy korzystasz z funkcji Auto Lap, możesz dostosować jedno lub dwa pola danych, które pojawiają się w komunikacie alertu okrążenia.


- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Auto Lap** > **Alert okrążenia**.
- 2 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 3 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie

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

- 1 Wybierz kolejno  > **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  > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Limit czasu**.

Normalna: 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 systemowe

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

- Język (*Zmiana języka urządzenia*, strona 9)
- Ustawienia czasu (*Ustawienia czasu*, strona 9)
- Ustawienia podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia*, strona 9)
- Ustawienia dźwięku (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 9)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary*, strona 9)
- Kolor motywu (*Zmiana koloru motywu*, strona 10)
- GPS (*Trening w pomieszczeniu*, strona 10)
- Ustawienia formatu (*Ustawienia formatu*, strona 10)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych*, strona 10)

Zmiana języka urządzenia

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

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno  > **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 profilu: Ustawianie koloru akcentów na ekranie wskazującym aktualny czas, aby były takie same, jak kolor profilu aktywności.

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 satelity.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Zegar** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
- 2 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Alarm** > **Status** > **Włącz**.
- 2 Wybierz **Czas** i podaj czas.

Ustawienia podświetlenia

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

Zmiana jednostek miary

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

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

Zmiana koloru motywu


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

2 Wybierz kolor.

Trening w pomieszczeniu

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

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **GPS** > **Wyłącz**.

PORADA: Można także wybrać  u góry ekranu, aby wyłączyć funkcję GPS.

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  > **Ustawienia** > **System** > **Format**.

Biegi: Ustawienie urządzenia, aby wyświetlało prędkość lub tempo.

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

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno  > **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

Dane techniczne

Forerunner — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-polimerowa
Czas działania baterii	Do 6 tygodni w trybie zegarka Do 10 godzin w trybie GPS
Klasa wodoszczelności	5 ATM ¹
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 Bezprzewodowa technologia

HRM-Run — dane techniczne

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	1 rok (1 godz. dziennie)

Klasa wodoszczelności	3 ATM ² UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	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 odstraszcających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

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

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

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

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

Bateria czujnika tętna

⚠ OSTRZEŻENIE

Baterii nie wolno wyciągać przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

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

² Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterra-ting.

Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchloran — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Odwiedź stronę www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Wymianianie baterii w urządzeniu HRM-Run

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



- 3 Poczekaj 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

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

Rozwiązywanie problemów

Pomoc techniczna i aktualizacje

Aplikacja Garmin Express umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin. Niektóre funkcje mogą być niedostępne dla posiadanego urządzenia.



- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Mapy zwykłe i morskie, aktualizacje kursów
- Pojazdy, głosy i inne dodatki

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. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani 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  > **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  > **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.

UWAGA: Jeśli aplikacji Garmin Express użyto już do konfiguracji sieci Wi-Fi w urządzeniu, aplikacja Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.


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 podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia*, strona 9).
- Skróć czas poprzedzający przełączenie w tryb zegarka (*Ustawienia limitu czasu*, strona 9).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych*, strona 10).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Bluetooth (*Wyłączenie bezprzewodowej funkcji Bluetooth*, strona 2).
- Wyłącz Wi-Fi bezprzewodową funkcję (*Wyłączenie bezprzewodowej funkcji Wi-Fi*, strona 2).

Przełączanie w tryb zegarka

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

UWAGA: Wybierz , aby wyświetlić aktualny czas.

- 1 Wybieraj , aż wyświetli się symbol .
Urządzenie znajduje się w trybie działania samego zegarka.

2 Wybierz dowolny przycisk (z wyjątkiem ) i dotknij ekranu dotykowego, aby odblokować urządzenie.

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

Niektóre pola danych wymagają do wyświetlania danych urządzenia ANT+.

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

% maksymalnego tętna: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

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

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

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

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

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

Czas kontaktu z podłożem: Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

Czas kontaktu z podłożem okrążenia: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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

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.

Kierunek: Kierunek przemieszczania się.

Odchylenie pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu.

Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Odchylenie pionowe okrążenia: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

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

Rytm: Liczba kroków na minutę podczas biegu lub liczba pełnych obrotów ramienia korby podczas jazdy rowerem.

Rytm okrążenia: Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średni czas kontaktu z podłożem: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

Średnie odchylenie pionowe: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: 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).

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.

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.

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 zależna jest 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 (1,0–5,0) mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność aerobową.

Training Effect	Opis
1,0–1,9	Wspomaga rehabilitację (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość przy dłuższej aktywności (ponad 40 min).
2,0–2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.
3,0–3,9	Poprawia sprawność aerobową, jeśli zostanie uwzględnione w tygodniowym programie treningowym.

Training Effect	Opis
4,0–4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej (przy 1–2 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.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

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, 11
aktualizacje, oprogramowanie 11
aktualny czas 2
alarmy 9
alerty 8, 9
aplikacje 2
 smartfon 2
Auto Lap 9
Auto Pause 9
Autoprzewijanie 9

B

bateria
 ładowanie 3
 maksymalizowanie 2, 11
 wydłużanie 2, 9, 11, 12
 wymiana 10
 wymienianie 11
blokowanie, ekran 11

C

czas 9
 alerty 8
 ustawienia 9
czas kontaktu z podłożem 5
czujnik na nogę 7
czujniki ANT+ 4
 parowanie 7
czyszczenie urządzenia 10

D

dane
 przesyłanie 2
 rejestrowanie 10
 zapisywanie 2
dane techniczne 10
dane użytkownika, usuwanie 8
dostosowywanie urządzenia 8
dynamika biegu 5
dystans, alerty 8
dźwięki 9

E

ekran 9
 blokowanie 11
ekran dotykowy 1

F

fitness 12

G

Garmin Connect 2, 3
 zapisywanie danych 2
Garmin Express 2
 aktualizowanie oprogramowania 11
 rejestrowanie urządzenia 11
GPS 1
 przerywanie 10

H

historia 2, 7, 10
 przesyłanie do komputera 2
 usuwanie 7

I

identyfikator urządzenia 11
ikony 1
interwały, treningi 3, 4
interwały chodzenia 8

J

jednostki miary 9
język 9

K

kalendarz 3
kalorie, alerty 8
klawisz zasilania 12

kolorowy ekran 10

L

ładowanie 3

M

mapy, aktualizowanie 11
menu 1

O

odchylenie pionowe 5
odpoczynek 6
okrążenia 1
oprogramowanie
 aktualizowanie 11
 wersja 11
osobiste rekordy 4
usuwanie 4

P

parowanie, smartfon 2
parowanie czujników ANT+ 7
podświetlenie 1, 9
pola danych 1, 8, 12
prędkość 10
profil użytkownika 8
profile 8
 użytkownik 8
przesyłanie danych 2
przewidywany czas zakończenia 4
przyciski 1, 2, 10
pułap tlenowy 4, 6, 13

R

rejestracja produktu 11
rejestrowanie urządzenia 11
resetowanie urządzenia 11
rozwiązywanie problemów 5, 6, 11
rytm 5, 8

S

smartfon
 aplikacje 2
 parowanie 2
stoper 1, 7
strefy
 czas 9
 tętno 6
strefy czasowe 9

T

technologia Bluetooth 1, 2
tempo 8, 10
tętno 1, 8
 czujnik 4–6, 10, 11
 strefy 6, 7, 12
Training Effect 12
trening 2, 3, 8
 plany 3
 strony 1
trening w pomieszczeniu 10
treningi 3
 ładowanie 3
tryb zegarka 9, 11

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 13
USB 11
 odłączanie 8
ustawienia 8–11
 urządzenie 9
ustawienia systemowe 9
usuwanie
 historia 7
 osobiste rekordy 4
 wszystkie dane użytkownika 8, 11

V

Virtual Partner 4

W

Wi-Fi 11
 łączenie 2
wibracje 9
wymiana baterii 10
wymienianie baterii 11

Z

zapisywanie aktywności 1
zegar 1, 2, 9

