

GARMIN®

Forerunner® 630



Podręcznik użytkownika

© 2015 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, VIRB® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™ 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® i Mac® są znakami towarowymi 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. Firstbeat oraz Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym 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+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Nr modelu: A02758, A02293

Spis treści

Wstęp	1	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	7
Przyciski	1	Czujniki ANT+	7
Ikony stanu	1	Parowanie czujników ANT+	7
Porady dotyczące ekranu dotykowego	1	Dynamika biegu	8
Bieganie	1	Trening z informacjami o dynamice biegu	8
Trening	1	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu	8
Śledzenie aktywności	1	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania	9
Włączanie funkcji śledzenia aktywności	1	Ustawianie stref tętna	9
Korzystanie z alertów ruchu	2	Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna	9
Cel automatyczny	2	Pomiary fizjologiczne	9
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	2	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	10
Monitorowanie snu	2	Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów	10
Trening w pomieszczeniu	2	Asystent odpoczynku	10
Treningi	2	Tętno odpoczynku	10
Wykonywanie treningu ze strony internetowej	2	Próg mleczanowy	10
Rozpoczynanie treningu	2	Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego	11
Informacje o kalendarzu treningów	2	Wyświetlanie natężenia wysiłku	11
Trening interwałowy	3	Czujnik na nogę	11
Tworzenie treningu interwałowego	3	Bieganie z czujnikiem na nogę	11
Rozpoczynanie treningu interwałowego	3	Kalibracja czujnika na nogę	11
Przerywanie treningu	3	Dostosowywanie urządzenia	11
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®	3	Ustawianie profilu użytkownika	11
Ustawianie celu treningowego	3	Profile aktywności	12
Anulowanie celu treningowego	3	Zmiana profilu aktywności	12
Wyścig z poprzednią aktywnością	3	Tworzenie własnego profilu aktywności	12
Osobiste rekordy	4	Usuwanie profilu aktywności	12
Wyświetlanie osobistych rekordów	4	Ustawienia aktywności	12
Przywracanie osobistego rekordu	4	Dostosowywanie ekranów danych	12
Usuwanie osobistego rekordu	4	Alerty	12
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów	4	Bieg z funkcją metronomu	13
Funkcje telefoniczne	4	Korzystanie z usługi Auto Pause®	13
Parowanie smartfona	4	Oznaczanie okrażeń wg dystansu	13
Powiadomienia z telefonu	4	Dostosowywanie komunikatu alertu okrażenia	13
Odtwarzanie alertów dźwiękowych podczas biegu	4	Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie	13
Widżety	4	Zmiana ustawień GPS	13
Widżet sterowania technologią Bluetooth	5	Korzystanie z trybu UltraTrac	13
Wyświetlanie widżetu pogody	5	Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii	13
Pilot VIRB	5	Ustawienia śledzenia aktywności	13
Funkcje online Bluetooth	5	Ustawienia systemowe	14
Włączanie alertu połączenia ze smartfonem	5	Zmiana języka urządzenia	14
Lokalizowanie smartfona	5	Ustawienia czasu	14
Wyłączanie technologii Bluetooth	5	Ustawienia podświetlenia	14
Funkcje Connect IQ™	5	Ustawianie dźwięków urządzenia	14
Pobieranie funkcji Connect IQ	5	Zmiana jednostek miary	14
Funkcje online Wi-Fi	6	Ustawienia formatu	14
Konfigurowanie łączności Wi-Fi w urządzeniu Forerunner	6	Ustawienia zapisu danych	14
Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Wi-Fi	6	Informacje o urządzeniu	14
Historia	6	Ładowanie urządzenia	14
Wyświetlanie historii	6	Dane techniczne	15
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna	6	Forerunner — dane techniczne	15
Wyświetlanie podsumowania danych	6	HRM-Run — dane techniczne	15
Usuwanie historii	6	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	15
Zarządzanie danymi	6	Czyszczenie urządzenia	15
Usuwanie plików	6	Dbanie o czujnik tętna	15
Odlączenie kabla USB	6	Wymienianie baterii przez użytkownika	15
Przesyłanie danych na konto Garmin Connect	7	Rozwiązywanie problemów	16
Garmin Connect	7	Pomoc techniczna i aktualizacje	16
Nawigacja	7	Aby uzyskać więcej informacji	16
Wyświetlanie i zapisywanie pozycji	7	Odbieranie sygnałów satelitarnych	16
Edytowanie pozycji	7	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	16
Usuwanie pozycji	7	Resetowanie urządzenia	16
Podróż do zapisanej pozycji	7	Usuwanie danych użytkownika	16
Podróż z funkcją Wróć do startu	7	Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	16
		Wyświetlanie informacji o urządzeniu	16

Aktualizowanie oprogramowania	16
Maksymalizowanie czasu działania baterii	16
Blokowanie ekranu dotykowego i przycisków	16
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana	17
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna ..	17
Załącznik	17
Pola danych	17
Umowa licencyjna na oprogramowanie	18
Obliczanie strefy tętna	18
Standardowe oceny pułapu tlenowego	18
Indeks	20

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski



Element	Ikona	Opis
①		Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby uzyskać dostęp do aplikacji i profili aktywności.
③		Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
④		Wybierz, aby otworzyć menu. PORADA: Zakres opcji menu zależy od aktywnego ekranu i sposobu korzystania z urządzenia.
⑤		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przytrzymaj, aby zablokować przyciski urządzenia i ekran dotykowy.

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
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan czujnika tempe™
	Stan kamery VIRB®

Porady dotyczące ekranu dotykowego

UWAGA: Ekran dotykowy jest zoptymalizowany pod kątem biegania. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, podczas obsługi ekranu dotykowego należy mieć założone urządzenie.

- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać widżety dostępne w urządzeniu.
- Przesunąć palcem w lewo lub w prawo po ekranie zegarka, aby wyświetlić ekrany danych w pętli.
- Aby zmienić wartość pola danych, przytrzymaj wybrane pole na ekranie danych.
- Dotknij ekranu dotykowego, aby zatwierdzić komunikaty i alerty.

- Przesunąć palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu, opcje i ustawienia.
- Wybierz ☺, aby zamknąć komunikat lub zatwierdzić wybór.
- Wybierz ⊗, aby anulować ustawienie lub cofnąć wybór bez zapisywania zmian.
- Przesunąć palcem w prawo, aby wyjść z menu.
- Każde dotknięcie ekranu dotykowego powinno stanowić odrębną czynność.

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 14).

- 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 **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Możesz wybrać bieg, aby wyświetlić jego podsumowanie.



- Wybierz > ☺, aby usunąć bieg.
- Wybierz , aby wznowić bieg.

Trening

Śledzenie aktywności

Włączanie funkcji śledzenia aktywności

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

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

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

Liczba kroków zostanie wyświetlona dopiero po odebraniu przez urządzenie sygnałów z satelitów i automatycznym

ustawieniu godziny. Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

- 2 Na ekranie aktualnego czasu przesunij palcem, aby wyświetlić widżet śledzenia aktywności.

Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Korzystanie z alertów ruchu

Aby móc korzystać z alertu ruchu, musisz włączyć śledzenie aktywności.

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat **Rusz się!** oraz zostaje wyświetlony czerwony pasek. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 14*).

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 4*).

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączenia podświetlenia, dźwięków alertów i wibracji. 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. Urządzenie będzie automatycznie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi tam godzinami.

Na ekranie aktualnego czasu przesunij palcem w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania i wybierz ☾.

Tryb Nie przeszkadzać można wyłączyć za pomocą widżetu sterowania.

Monitorowanie snu

Kiedy śpisz, urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Możesz sprawdzić statystyki dotyczące snu na 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 ≡ > **Ustawienia aktywności** > **GPS** > **Wyłączony**.

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 przysyłać 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 7*).

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

Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu należy pobrać trening ze swojego konta Garmin Connect.

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

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

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 7*).

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 ☐ i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno > **Trening** > **Interwały** > **Edytuj** > **Interwał** > **Typ**.
- 2 Wybierz **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.** > **Włączony**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Cw. rozluźn.** > **Włączony**.

Rozpoczęcie treningu interwałowego

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie wybierz , aby zakończyć etap treningu.
- Wybierz w dowolnym momencie, aby zatrzymać stoper.
- W dowolnym momencie możesz wybrać > **Anuluj trening**, aby zakończyć trening.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiąganie celów treningowych. Możesz ustawić tempo lub prędkość funkcji Virtual Partner, co pomoże osiągnąć cel treningowy.

- 1 Wybierz kolejno > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Ekrany danych** > **Virtual Partner** > **Stan** > **Włączony**.
- 2 Wybierz **Ustaw tempo** lub **Ustaw prędkość**.
Możesz użyć tempa lub prędkości jako formatu biegu.
- 3 Idź pobiegać.
- 4 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



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

Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. Tej funkcji można używać razem z profilami biegania, jazdy rowerem i innych aktywności obejmujących jedną dyscyplinę (oprócz pływania). W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Wybierz kolejno > **Trening** > **Ustaw cel**.
 - 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
 - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
Możesz wprowadzić docelowy czas albo użyć prognozy (w oparciu o szacunkowy pułap tlenowy) lub swojego rekordu.
 - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.
- Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper.
 - 4 W razie potrzeby przesunij palcem, aby wyświetlić ekran Virtual Partner.
 - 5 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno > **Zapisz**.
Zostanie wyświetlony ekran podsumowania wskazujący, czy cel został osiągnięty czy nie.

Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas aktywności przesunij palcem, aby wyświetlić ekran celu.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Anuluj cel** > .

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Tej funkcji można używać razem z profilami biegania, jazdy rowerem i innych aktywności obejmujących jedną dyscyplinę (oprócz pływania). Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

- 1 Wybierz kolejno > **Trening** > **Wyścig z aktywnością**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 3 Wybierz aktywność.

Na ekranie Virtual Partner wyświetlany jest szacowany czas ukończenia.

4 Wybierz **⌘**, aby uruchomić stoper.

5 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **⌘** > **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony ekran podsumowania wskazujący, czy obecny wynik jest lepszy czy gorszy od wyniku poprzednio zarejestrowanej lub pobranej aktywności.

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 **≡** > **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 **≡** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.

2 Wybierz dyscyplinę sportu.

3 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.

4 Wybierz kolejno **Poprzedni** > **⌚**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

1 Wybierz kolejno **≡** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.

2 Wybierz dyscyplinę sportu.

3 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.

4 Wybierz kolejno **Usuń rekord** > **⌚**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

1 Wybierz kolejno **≡** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

2 Wybierz dyscyplinę sportu.

3 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > **⌚**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

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 **≡** > **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** > **+**, 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 **≡** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Powiadomienia z telefonu**.

2 Wybierz **Podczas aktywności**.

3 Wybierz **Wyłączony, Pokazuj tylko połączenia** lub **Pokaż wszystko**.

4 Wybierz **Poza aktywnością**.

5 Wybierz **Wyłączony, Pokazuj tylko połączenia** lub **Pokaż wszystko**.

UWAGA: Można zmienić sygnały dźwiękowe powiadomień.

Wyświetlanie powiadomień

- Gdy w urządzeniu Forerunner wyświetli się powiadomienie, dotknij ekranu dotykowego, aby je odczytać.
- Wybierz przycisk na ekranie, aby usunąć powiadomienie lub wyświetlić więcej opcji.
- Na ekranie aktualnego czasu przesunij palcem, 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.

Odtwarzanie alertów dźwiękowych podczas biegu

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect Mobile, aby podczas biegu odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Alerty dźwiękowe obejmują numer i czas okrążeń, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas alertu dźwiękowego aplikacja mobilna Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfona, aby odtworzyć powiadomienie. Poziomy głośności można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.

2 Wybierz urządzenie.

3 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia urządzenia**.

4 Wybierz **Alerty 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.

Powiadomienia: Informują o połączeniach przychodzących i SMS-ach zgodnie z ustawieniami powiadomień w smartfonie.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Śledzenie aktywności: Śledzi dzienną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu.

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

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

Widżet sterowania technologią Bluetooth

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

Wyświetlanie widżetu pogody

- 1 Na ekranie aktualnego czasu przesunij palcem w prawo, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić godzinowe i dzienne 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 7*).
- 3 W urządzeniu Forerunner wybierz akcesorium VIRB.
Po sparowaniu akcesorium VIRB do ekranów danych aktywnego profilu zostanie dodany ekran VIRB.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Włączenie/zatrzymanie stopera**, aby sterować kamerą za pomocą stopera
 - Nagrywanie obrazu rozpoczyna i zatrzymuje się automatycznie za pomocą stopera urządzenia Forerunner.
 - Wybierz **Ręcznie**, aby sterować kamerą za pomocą widżetu VIRB.

Funkcje online Bluetooth

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

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

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

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

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.

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

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 > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Alert połączenia** > **Włączony**.

Lokalizowanie smartfonu

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

- 1 Na ekranie aktualnego czasu przesunij palcem, aby wyświetlić widżet sterowania i wybierz

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Na ekranie urządzenia Forerunner wyświetlone zostaną słupki wskazujące moc sygnału Bluetooth, a w smartfonie uruchomiony zostanie alarm dźwiękowy.

- 2 Wybierz , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Wyłączanie technologii Bluetooth

Na ekranie aktualnego czasu przesunij palcem w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania i wybierz

Ikona jest szara, gdy technologia Bluetooth jest wyłączona.

Funkcje Connect IQ™

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin® oraz innych producentów za pomocą aplikacji Garmin Connect 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 Connect IQ z aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem.

- 1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Sklep Connect IQ**.
- 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 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 W widżecie urządzenia wybierz **Sklep Connect IQ**.
- 4 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 5 Wybierz **Wyślij do urządzenia** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Funkcje online Wi-Fi

Urządzenie Forerunner oferuje funkcje online Wi-Fi. Instalacja aplikacji Garmin Connect Mobile nie jest wymagana do korzystania z łączności Wi-Fi.

UWAGA: Aby możliwe było korzystanie z tych funkcji, urządzenie należy połączyć z siecią bezprzewodową.

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:

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

Treningi i plany treningów: Plany aktywności i treningów poprzednio wybierane w aplikacji Garmin Connect są przysyłane bezprzewodowo do urządzenia.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie bezprzewodowo pobiera najnowszą wersję oprogramowania. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy po kolejnym uruchomieniu urządzenia wykonać 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 Aby dodać urządzenie w aplikacji Garmin Express postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 3 W aplikacji Garmin Express wybierz **Narzędzia**.
- 4 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować sieć Wi-Fi.

PORADA: Teraz możesz zarejestrować urządzenie.

Urządzenie będzie próbowało przysłać zapisaną aktywność do konta Garmin Connect po każdej aktywności.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Wi-Fi

- W urządzeniu Forerunner wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Wi-Fi > Autoprzesyłanie > Wyłączony**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Wi-Fi można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

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 **Czas w strefie**, aby wyświetlić czasy uzyskane w każdej strefie tętna.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć wybraną aktywność.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Zanim będzie możliwe wyświetlenie danych stref tętna, należy sparować urządzenie ze zgodnym czujnikiem tętna, a następnie wykonać i zapisać aktywność.

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

- 1 Wybierz kolejno **≡ > 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 **≡ > Historia > Podsumowanie**.
- 2 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.
- 3 Potwierdź swój wybór.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

Odlaczanie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

- 1 Wykonaj poniższe czynności:
 - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.

- 2 Odłącz kabel od komputera.

Przesyłanie danych na konto Garmin Connect

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

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

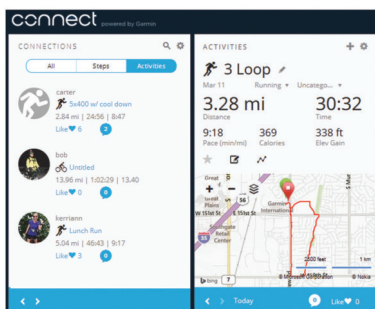
Garmin Connect

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, rytm, dynamikę 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.

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.

Nawigacja

Wyświetlanie i zapisywanie pozycji

Zanim będzie możliwe wyświetlenie informacji o pozycji, urządzenie musi odszukać satelity.

Pozycja to punkt zarejestrowany i zapisany w urządzeniu. Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, możesz zapisać aktualną pozycję.

- 1 Przejdź do miejsca, które chcesz oznaczyć jako pozycję.

- 2 Wybierz kolejno **≡ > Pozycje > Gdzie jestem?**.

Urządzenie wyświetla bieżącą wysokość i współrzędne.

- 3 W razie potrzeby wybierz **Zapisz pozycję**.

Edytowanie pozycji

Możesz edytować nazwę zapisanej lokalizacji.

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Pozycje > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Nazwa**.
- 4 Zmień nazwę i wybierz **☑**.

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Pozycje > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń > ☑**.

Podróż do zapisanej pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, urządzenie musi odszukać satelity.

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Pozycje > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Idź do**.
Zostanie wyświetlony kompas. Strzałka wskazuje drogę do zapisanej pozycji.
- 4 Wybierz **🏁**, aby uruchomić stoper i rejestrować aktywność.

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie aktywności możesz wrócić do punktu startowego. Jeśli np. biegasz w nieznanym mieście i nie wiesz, jak wrócić na szlak lub do hotelu, możesz nawigować z powrotem do lokalizacji początkowej.

Wybierz opcję:

- Jeśli stoper jest włączony, wybierz **≡ > Wróć do startu**.
- Jeśli stoper został zatrzymany, a aktywność nie została zapisana, wybierz **≡ > Wróć do startu**.
- Jeśli stoper został zatrzymany, a aktywność zapisana, wybierz kolejno **≡ > Pozycje > Wróć do startu**.
Urządzenie będzie wskazywać drogę do lokalizacji początkowej ostatnio zapisanej aktywności.

Zostanie wyświetlony kompas. Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego. Jeśli stoper nie jest włączony, włącz stoper ponownie, aby zapobiec przełączeniu się urządzenia w tryb zegarka po upływie określonego czasu.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

Wybierz **≡ > Przerwij nawigację > ☑**.


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  > **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria**, aby zarządzać czujnikami ANT+.

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Run™ do przekazywania danych o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym. 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 sześciu parametrów biegu.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. 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.

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.

Bilans czasu kontaktu z podłożem: Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Długość kroku: Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.



Odchylenie do długości: Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość

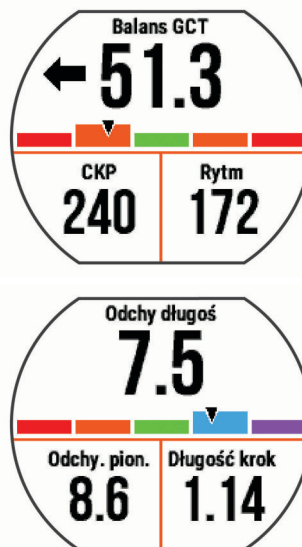
jest mierzona w procentach. Niższa liczba zazwyczaj oznacza lepszą formę.

Trening z informacjami o dynamice biegu

Aby móc wyświetlić informacje o dynamice biegu, należy założyć akcesorium HRM-Run lub HRM-Tri™ i sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 7*).

Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono czujnik tętna, urządzenia są już sparowane, a urządzenie Forerunner jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu.

- 1 Wybierz , a następnie wybierz profil biegania.
- 2 Wybierz .
- 3 Idź pobiegać.
- 4 Przewiń do ekranów dynamiki biegu, aby wyświetlić wskaźniki.



- 5 W razie potrzeby przytrzymaj pole danych, aby edytować sposób wyświetlania danych dynamiki biegu.

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranach danych dynamiki biegu wyświetlany jest kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe, czas kontaktu z podłożem, bilans czasu kontaktu z podłożem lub odchylenie do długości. 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 bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i większy rytm niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.






UWAGA: Kolorowy wskaźnik bilansu czasu kontaktu z podłożem jest inny (*Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem, strona 9*).

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	Odchylenie do długości	Zakres czasu kontaktu z podłożem
Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 6,4 cm	< 6,1%	< 218 ms
Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	6,4–8,1 cm	6,1–7,4%	218–248 ms
Zielony	30–69	164–173 kroki/min	8,2–9,7 cm	7,5–8,6%	249–277 ms
Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	9,8–11,5 cm	8,7–10,1%	278–308 ms
Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 11,5 cm	> 10,1%	> 308 ms

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

Bilans czasu kontaktu z podłożem mierzy symetrię biegu i jest wyświetlany jako procent całkowitego czasu kontaktu z podłożem. Na przykład wartość 51,3% ze strzałką skierowaną w lewo oznacza, że biegacz spędza więcej czasu na podłożu na lewej nodze. Jeśli na ekranie danych wyświetlane są obie liczby, na przykład 48–52, wartość 48% odpowiada lewej stopie, a 52% odpowiada prawej stopie.


Kolorowa strefa	Czerwony 	Pomarańczowy 	Zielony 	Pomarańczowy 	Czerwony 
Symetria	Słaba	Nieźła	Dobra	Nieźła	Słaba
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać kolorowy wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

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.
Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem .
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Run z urządzeniem Forerunner 630, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że czujnik tętna jest założony prawą stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem jest wyświetlany tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

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.

- Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna**.
- Wybierz **Maksymalne tętno**.
Można użyć funkcji Autowykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie wprowadzić maksymalne tętno.
- Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego.
Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z instrukcjami ([Próg mleczanowy, strona 10](#)).
- Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.
- Wybierz kolejno **Strefy** > **Według**.
- 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).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.
- 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 11](#)).
- Często biegaj ze zgodnym 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 zgodny czujnik tętna. Pomiary te ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas biegów treningowych, jak i w czasie wyścigów.

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

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.

Natężenie wysiłku: Funkcja natężenia wysiłku mierzy zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzone ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

Przygotowanie wydolnościowe: Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas biegu trwającego od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji.

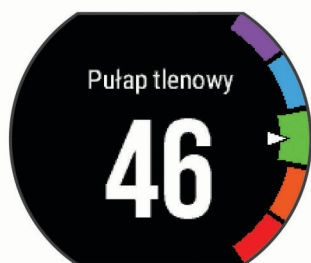
Próg mleczanowy: Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Urządzenie mierzy

poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa.

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.

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



Fioletowa	Doskonała
Niebieska	Świetna
Zielona	Dobry
Pomarańczowa	Satysfakcjonująca
Czerwona	Słaby

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 18](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

Ta funkcja wymaga zastosowania czujnika tętna.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 11](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 9](#)). 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 **≡ > Moje statystyki > Pułap tlenowy**.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Ta funkcja wymaga zastosowania czujnika tętna.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 11](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 9](#)). Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 10](#)) 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 **≡ > Moje statystyki > Symulator wyścigu**.

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

Asystent odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku. Technologię asystenta odpoczynku zapewnia i obsługuje firma Firstbeat.

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

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 11](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 9](#)).

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Moje statystyki > Asystent odpoczynku > Stan > Włączony**.

- 2 Idź pobiegać.

Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego ([Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego, strona 11](#)).

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

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



Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z 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.

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). W przypadku biegania jest to szacunkowy poziom wysiłku lub tempo. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 9](#)).

Przeprowadzanie testu z instrukcjami w celu określenia progu mleczanowego

Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 7](#)). Ponadto musisz mieć obliczony pułap tlenowy z poprzedniego biegu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 10](#)).

PORADA: Należy wykonać kilka biegów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy.

- 1 Wybierz profil biegania na powietrzu.
Do ukończenia testu wymagany jest GPS.
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Próg mleczanowy > Wykonaj test z instrukcjami**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.



Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie przygotowania wydolnościowego, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 7](#)).

Podczas biegu funkcja przygotowania wydolnościowego analizuje tempo, tętno i jego zmienność, aby zbadać w czasie rzeczywistym przygotowanie wydolnościowe w porównaniu z ogólnym poziomem kondycji. Podczas pierwszych 6–20 minut biegu zegarek wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że biegacz jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całego biegu. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu treningowego.

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 10](#)).

- 1 Dodaj pozycję **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 12](#)).
- 2 Idź pobiegać.
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.



- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu.

Wyświetlanie natężenia wysiłku

Zanim możliwe będzie wyświetlenie natężenia wysiłku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 7](#)).

Natężenie wysiłku to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie Forerunner analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na osiągi biegacza. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku natężenia wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki bieg treningowy lub ćwiczenia jogi.

PORADA: Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów natężenia wysiłku o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia.

- 1 Wybierz kolejno **Aplikacje > Natężenie wysiłku > Zmierz**.
- 2 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.



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 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 Wybierz profil aktywności **Bieg w pomiesz.**
- 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.

Dostosowywanie urządzenia

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 **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 **≡ > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Użyj profilu**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Kolor** i wybierz kolor akcentu dla profilu.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Nazwa** i wprowadź nową nazwę profilu.

Tworzenie własnego profilu aktywności

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Profile aktywności > Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz kolor akcentu.
- 4 Wybierz nazwę profilu lub wprowadź własną nazwę.
Duplikaty nazwy profili zawierają numer, np. Bieg(2).
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj domyślnego**, aby utworzyć własny profil, zaczynając od domyślnych ustawień systemowych.
 - Wybierz kopię istniejącego profilu, aby utworzyć własny profil na bazie jednego z zapisanych.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Edytuj ustaw.**, aby dostosować wybrane ustawienia profilu.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać profil i użyć go.

Nowy profil zostanie ustawiony jako aktywny profil.

Usuwanie profilu aktywności

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
UWAGA: Nie można usunąć aktywnego profilu.
- 3 Wybierz **Usuń profil** > .

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 **≡ > Ustawienia aktywności > Ekrany danych**.
- 2 Wybierz ekran.
- 3 W razie potrzeby wybierz kolejno **Stan > Włączony**, aby włączyć ekran danych.
Niektóre ekrany można tylko włączać i wyłączać.
- 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 9](#)).

- 1 Wybierz kolejno **≡ > 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 14](#)).

Ustawianie alertu cyklicznego

Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie zarejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby alert uruchamiał się co 30 minut.

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia aktywności > Alerty > Dodaj nowy**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Własne**, 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 14](#)).

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 **≡ > 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 14](#)).

Edytowanie alertu

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

Bieg z funkcją metronomu

Funkcja metronomu odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie.

UWAGA: Funkcja ta jest niedostępna w przypadku profili jazdy rowerem.

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia aktywności > Metronom > Stan > Włączony**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
 - Wybierz **Częstotliwość alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
 - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk metronomu.
- 3 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 4 Wybierz **↶**, aby wrócić do ekranu stopera.
- 5 Wybierz **⌂**, aby uruchomić stoper.
- 6 Idź pobiegać.
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 7 Podczas biegu przesunij palcem, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 8 W razie potrzeby naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy, aby zmienić ustawienia metronomu.

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 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 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 14](#)).

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

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

Możesz dostosować jedno lub dwa pola danych wyświetlane w komunikacie alertu okrążenia.

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia aktywności > Okrążenia > 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 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 ustalania pozycji GPS można włączyć funkcje GPS i GLONASS. Użycie GPS wraz z GLONASS powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

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

Korzystanie z trybu UltraTrac

Przed użyciem trybu UltraTrac należy wykonać kilka biegów na świeżym powietrzu, korzystając z normalnego trybu GPS w celu skalibrowania urządzenia.

W przypadku złożonych aktywności można skorzystać z trybu UltraTrac. Tryb UltraTrac jest ustawieniem funkcji GPS, które co jakiś czas wyłącza moduł GPS, aby oszczędzać baterię. Gdy moduł GPS jest wyłączony, urządzenie oblicza prędkość i dystans za pomocą akcelerometru. W trybie UltraTrac dokładność odczytu prędkości, dystansu oraz danych ścieżki jest ograniczona. Dokładność danych zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia aktywności > GPS > UltraTrac**.

PORADA: W przypadku złożonych aktywności należy skorzystać z innych opcji oszczędzania baterii ([Maksymalizowanie czasu działania baterii, strona 16](#)).

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 **≡ > Ustawienia aktywności > Czas do oszczędzania energii**.

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

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

Ustawienia śledzenia aktywności

Wybierz kolejno **≡ > 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 14](#)).

Ustawienia systemowe

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

- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia, strona 14*)
- Ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 14*)
- Ustawienia podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia, strona 14*)
- Ustawienia dźwięku (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 14*)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary, strona 14*)
- Ustawienia formatu (*Ustawienia formatu, strona 14*)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych, strona 14*)

Zmiana języka urządzenia

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

Ustawienia czasu

Na stronie aktualnego czasu wybierz ≡ > **Zegar**.

Tarcza zegarka: Umożliwia wybór wzoru tarczy zegarka.

Alarmy: Umożliwia zarządzanie wieloma alarmami.

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 urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelity.

- 1 Wybierz kolejno ≡ > **Zegar** > **Ustaw automat.** > **Wyłączony**.
- 2 Wybierz **Ustaw czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

- 1 Wybierz kolejno ≡ > **Zegar** > **Alarmy** > **Dodaj nowy** > **Stan** > **Włączony**.
- 2 Wybierz **Aktualny 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 ≡ > **Zegar** > **Alarmy**.
- 2 Wybierz alarm.
- 3 Wybierz **Usuń** > ☑.

Ustawienia podświetlenia

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

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

Obrót nadgarstka: Umożliwia automatyczne włączanie 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 ≡ > **Ustawienia** > **System** > **Dźwięki**.

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wagi, wzrostu i temperatury.

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

Ustawienia formatu

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



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

Dane techniczne

Forerunner — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 8 tygodni tylko w trybie zegarka Do 7 tygodni w trybie zegarka z włączonym śledzeniem aktywności Do 4 tygodni w trybie zegarka z funkcją śledzenia aktywności i powiadomieniami ze smartfonu Do 25 godzin w trybie UltraTrac Do 16 godzin z włączoną funkcją GPS i czujnikiem tętna Do 16 godzin tylko z włączoną funkcją GPS Do 12 godzin z włączoną funkcją GPS i GLONASS
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)
Klasa wodoszczelności	5 ATM ¹

HRM-Run — dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	1 rok (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	5 ATM ¹

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.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków 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.

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

- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

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

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.

- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

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

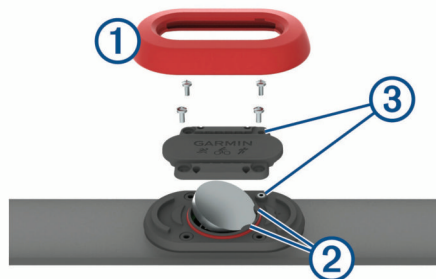
Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

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

Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.
- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



- 4 Poczekaj 30 sekund.
- 5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.

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

Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.

- 6 Załóż z powrotem przednią pokrywkę i przykręć cztery śruby. Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywki. Pokrywkę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

- 7 Załóż z powrotem osłonę.

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

Rozwiązywanie problemów

Pomoc techniczna i aktualizacje

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

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

Aby uzyskać więcej informacji

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

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.
 - Połącz urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.



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

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

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.






UWAGA: Zresetowanie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

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

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

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

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

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** > .

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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 do czasu zakończenia procesu aktualizacji.



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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 14).
- Skróć czas poprzedzający przełączenie w tryb zegarka (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 13).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Śledzenie aktywności*, strona 1).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych*, strona 14).
- Włącz funkcję GLONASS (*Zmiana ustawień GPS*, strona 13).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Bluetooth (*Wyłączanie technologii Bluetooth*, strona 5).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Wi-Fi (*Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Wi-Fi*, strona 6).

Blokowanie ekranu dotykowego i przycisków

Można zablokować ekran dotykowy i przyciski, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

- 1 Wybierz ekran, który ma być wyświetlany, gdy urządzenie jest zablokowane.
- 2 Przytrzymaj , aby zablokować urządzenie.
- 3 Przytrzymaj , aby odblokować urządzenie.

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.

- Zwiłż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 15*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwiłż 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.

Załącznik

Pola danych

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

- % **maks tętna**: Procentowa wartość maksymalnego tętna.
- % **maksymalnego średniego tętna**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
- % **maksymalnego tętna okrażenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrażenia.
- % **rez.tętna.okr.**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrażenia.
- % **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).

Balans GCT: Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Balans GCT okrażenia: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrażenia.

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

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

Czas okrażenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrażenia.

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

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrażenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrażenia.

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

Długość kroku: Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.

Długość kroku okrażenia: Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrażenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kierunek: Kierunek przemieszczania się.

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.

Odchylenie do długości: Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Odchylenie do długości okrażenia: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrażenia.

Odchylenie pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Odchylenie pionowe okrażenia: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrażenia.

Okrażenia: Liczba ukończonych okrażeń w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okr.: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrażenia.

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

Przygotowanie wydolnościowe: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

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 okrażenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrażenia.

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

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

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

Średnia długość kroku: Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

Średnia odchylenia do długości: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średni bilans GCT: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.

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

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach 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: 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.

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.

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 oddechową, 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

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.

Indeks

A

akcesoria 7, 16
aktualizacje, oprogramowanie 16
alarmy 14
alerty 12, 13
aplikacje 5, 6
 smartfon 4
Auto Lap 13
Auto Pause 13
Autoprzewijanie 13

B

bateria
 ładowanie 14
 maksymalizowanie 5, 6, 13, 16
 wymiana 15
 wymienianie 15
blokowanie
 ekran 16
 przyciski 16

C

cel 3
cele 3
Connect IQ 5, 6
czas 14
 alerty 12
 ustawienia 14
czas kontaktu z podłożem 8, 9
czujnik na nogę 11
czujniki ANT+ 7
 parowanie 7
czyszczenie urządzenia 15

D

dane
 przesyłanie 7
 rejestrowanie 14
 zapisywanie 7
dane techniczne 15
dane użytkownika, usuwanie 6
długość kroku 8
dostosowywanie urządzenia 12
dynamika biegu 8, 9
dystans, alerty 12
dźwięki 13, 14

E

ekran 14
 blokowanie 16
ekran dotykowy 1, 16

G

Garmin Connect 2, 4–7
Garmin Connect Mobile 4
Garmin Express 6
 aktualizowanie oprogramowania 16
 rejestrowanie urządzenia 16
GLONASS 13
GPS 1, 2, 13
 sygnał 16

H

historia 5, 6, 14
 przesyłanie do komputera 7
 usuwanie 6

I

identyfikator urządzenia 16
ikony 1
interwały, treningi 3
interwały chodzenia 12

J

jednostki miary 14
język 14

K

kalendź 2

kalorie, alerty 12

L

ładowanie 14

M

mapy 7
 aktualizowanie 16
menu 1
metronom 13

N

natężenie wysiłku 11
nawigacja 7
 przerywanie 7

O

odchylenie do długości 8
odchylenie pionowe 8
odpoczynek 10
okrażenia 1
oprogramowanie
 aktualizowanie 16
 licencja 16
 wersja 16
osobiste rekordy 4
 usuwanie 4

P

parowanie, smartfon 4
parowanie czujników ANT+ 7
pilot VIRB 5
podświetlenie 1, 14
pogoda 5
pola danych 1, 5, 12, 17
powiadomienia 4
pozycje 7
 edytowanie 7
 usuwanie 7
prędkość 14
profil użytkownika 11
profile 12
 aktywność 1
 użytkownik 11
próg mleczanowy 10, 11
przesyłanie danych 6
przewidywany czas zakończenia 10
przyciski 1, 15
 blokowanie 16
przygotowanie wydolnościowe 11
pułap tlenowy 3, 10, 18

R

rejestracja produktu 16
rejestrowanie urządzenia 16
resetowanie urządzenia 16
rozwiązywanie problemów 9, 16, 17
rytm 8, 12, 13

S

smartfon 4, 5
 aplikacje 4, 5
 parowanie 4
stoper 1, 6
strefy
 czas 14
 tętno 9
strefy czasowe 14
sygnały satelitarne 16

Ś

śledzenie aktywności 1, 2, 13

T

tarcze zegarka 5
technologia Bluetooth 1, 4, 5
tempo 12, 14
tętno 1, 12
 czujnik 9, 10, 15, 17
 strefy 6, 9, 18
trening 1, 3, 5, 12
 plany 2

trening w pomieszczeniu 2, 11

treningi 2, 3

 ładowanie 2

tryb snu 2

tryb zegarka 13, 16

U

UltraTrac 13
umowa licencyjna na oprogramowanie 18
USB 16
 odłączanie 6
ustawienia 12–14, 16
 urządzenie 14
ustawienia systemowe 14
usuwanie
 historia 6
 osobiste rekordy 4
 wszystkie dane użytkownika 6, 16

V

Virtual Partner 3

W

Wi-Fi 16
 łączenie 6
wibracje 14
widżety 1, 4, 5
współrzędne 7
wymienianie baterii 15
wysokość 7
wyścig 3

Z

zapisywanie aktywności 1
zegar 1, 14

