

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Podręcznik użytkownika

© 2016 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®, Edge®, 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™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami 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. Shimano® oraz Di2™ są znakami towarowymi firmy Shimano, Inc. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™ oraz Normalized Power™ są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Nr modelu: A02924

Spis treści

Wstęp	1	Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego.....	9
Przyciski.....	1	Określanie współczynnika FTP.....	9
Blokowanie i odblokowywanie przycisków urządzenia.....	1	Przeprowadzanie testu FTP.....	9
Otwieranie menu.....	1	Śledzenie aktywności	9
Ikony.....	1	Włączanie funkcji śledzenia aktywności.....	9
Trening	1	Korzystanie z alertów ruchu.....	9
Bieganie.....	1	Monitorowanie snu.....	10
Czynność MultiSport.....	1	Cel automatyczny.....	10
Trening do triathlonu.....	1	Minut intensywnej aktywności.....	10
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	10	Funkcje telefoniczne	10
Pomiar tętna podczas pływania.....	2	Parowanie smartfona.....	10
Pływanie w basenie.....	2	Powiadomienia z telefonu.....	10
Pływanie na otwartym akwenie.....	2	Włączenie powiadomień Bluetooth.....	10
Pływanie — terminologia.....	2	Wyświetlanie powiadomień.....	10
Aktywności w pomieszczeniu.....	2	Zarządzanie powiadomieniami.....	10
Treningi.....	2	Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności.....	10
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	2	Uruchamianie funkcji sterowania muzyką.....	11
Rozpoczynanie treningu.....	2	Lokalizowanie smartfona.....	11
Informacje o kalendarzu treningów.....	2	Widzety.....	11
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	2	Wyświetlanie widżetów.....	11
Trening interwałowy.....	3	O widżecie Mój dzień.....	11
Tworzenie treningu interwałowego.....	3	Widżet sterowania technologią Bluetooth.....	11
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	3	Wyświetlanie widżetu pogody.....	11
Przerywanie treningu.....	3	Pilot VIRB.....	11
Anulowanie treningu.....	3	Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	11
Korzystanie z usługi Virtual Partner®.....	3	Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	11
Ustawianie celu treningowego.....	3	Funkcje online Bluetooth.....	12
Anulowanie celu treningowego.....	3	Włączanie alertu połączenia ze smartfonem.....	12
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	3	Wyłączanie funkcji Bluetooth.....	12
Osobiste rekordy.....	4	Connect IQFunkcje.....	12
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	4	Pobieranie funkcji Connect IQ.....	12
Przywracanie osobistego rekordu.....	4	Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera... ..	12
Usuwanie osobistego rekordu.....	4	Zmiana tarczy zegarka.....	12
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	4	Historia	12
Funkcje związane z tętnem	4	Wyświetlanie historii.....	12
Wyświetlanie widżetu tętna.....	4	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	12
Noszenie urządzenia.....	4	Wyświetlanie podsumowania danych.....	13
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	4	Usuwanie historii.....	13
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	4	Zarządzanie danymi.....	13
Ustawianie stref tętna.....	5	Usuwanie plików.....	13
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	5	Odłączanie kabla USB.....	13
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®.....	5	Przesyłanie danych do komputera.....	13
Dynamika biegu.....	5	Garmin Connect.....	13
Trening z informacjami o dynamice biegu.....	5	Nawigacja	13
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	6	Dodawanie mapy.....	13
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	6	Obiekty na mapie.....	13
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	6	Zaznaczanie pozycji.....	14
Pomiary fizjologiczne.....	6	Edytowanie pozycji.....	14
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	7	Usuwanie pozycji.....	14
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	7	Wyświetlanie bieżącej wysokości n.p.m. oraz współrzędnych.....	14
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze.....	7	Podróż do zapisanej pozycji.....	14
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	7	Podróż z funkcją Wróć do startu.....	14
Czas odpoczynku.....	8	Kursy.....	14
Włączanie asystenta odpoczynku.....	8	Podążanie kursem ze strony internetowej.....	14
Tętno odpoczynku.....	8	Wyświetlanie szczegółów kursu.....	14
Wyświetlanie natężenia wysiłku.....	8	Usuwanie kursu.....	14
Przygotowanie wydolnościowe.....	8	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	15
Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	8	Czujniki ANT+	15
Próg mleczanowy.....	8	Parowanie czujników ANT+.....	15
		Czujnik na nogę.....	15

Bieganie z czujnikiem na nogę	15	Wymienianie baterii w urządzeniach HRM-Swim i HRM-Tri	21
Kalibracja czujnika na nogę	15	Rozwiązywanie problemów	21
Trening z miernikami mocy	15	Aktualizacje produktów	21
Ustawianie stref mocy	15	Źródła dodatkowych informacji	22
Korzystanie z elektronicznych manetek	15	Odbieranie sygnałów satelitarnych	22
Świadomość sytuacyjna	15	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	22
Zgodne czujniki tętna	15	Ponowne uruchamianie urządzenia	22
Akcesorium HRM-Swim	15	Usuwanie danych użytkownika	22
Regulacja paska czujnika tętna	15	Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	22
Zakładanie czujnika tętna	16	Wyświetlanie informacji o urządzeniu	22
Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim	16	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	22
Dbanie o czujnik tętna	16	Maksymalizowanie czasu działania baterii	22
Akcesorium HRM-Tri	16	Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana	22
Pływanie w basenie	16	Urządzenie nie emituje sygnałów dźwiękowych w niskich temperaturach	22
Zakładanie czujnika tętna	16	Załącznik	22
Przechowywanie danych	16	Pola danych	22
Akcesorium HRM-Run	16	Cele fitness	25
Zakładanie czujnika tętna	16	Informacje o strefach tętna	25
Dbanie o czujnik tętna	17	Obliczanie strefy tętna	25
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	17	Standardowe oceny pułapu tlenowego	25
Tryb dodatkowego wyświetlacza	17	Współczynniki FTP	26
Dostosowywanie urządzenia	17	Indeks	27
Ustawianie profilu użytkownika	17		
Profile aktywności	17		
Tworzenie własnego profilu aktywności	17		
Zmiana profilu aktywności	17		
Ustawienia aktywności	18		
Dostosowywanie ekranów danych	18		
Alerty	18		
Ustawianie alertów zakresowych	18		
Ustawianie alertu cyklicznego	18		
Ustawianie alertów przerw na chód	18		
Edytowanie alertu	18		
Korzystanie z usługi Auto Pause®	19		
Bieg z funkcją metronomu	19		
Oznaczanie okrążeń wg dystansu	19		
Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia	19		
Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie	19		
Zmiana ustawień GPS	19		
Korzystanie z trybu UltraTrac	19		
Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii	19		
Ustawienia śledzenia aktywności	19		
Ustawienia systemowe	19		
Zmiana języka urządzenia	20		
Ustawienia czasu	20		
Strefy czasowe	20		
Ręczne ustawianie czasu	20		
Ustawianie alarmu	20		
Usuwanie alarmu	20		
Ustawienia podświetlenia	20		
Ustawianie dźwięków urządzenia	20		
Zmiana jednostek miary	20		
Ustawienia formatu	20		
Ustawienia zapisu danych	20		
Informacje o urządzeniu	20		
Ładowanie urządzenia	20		
Dane techniczne	20		
Forerunner — dane techniczne	20		
HRM-Swim i HRM-Tri — dane techniczne	21		
HRM-Run — dane techniczne	21		
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	21		
Czyszczenie urządzenia	21		
Wymienianie baterii przez użytkownika	21		

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski



Element	Ikona	Opis
①	☰	Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
②	▶	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③	↺ ↻	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
④	▲ ▼	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Wybierz ▶ > ▲, aby wybrać profil aktywności. Wybierz ▶ > ▼, aby otworzyć menu. Przytrzymaj ▲, aby wyświetlić menu opcji.

Blokowanie i odblokowywanie przycisków urządzenia

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

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

Otwieranie menu

- 1 Wybierz ▶.
- 2 Wybierz ▼.

Ikony

Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

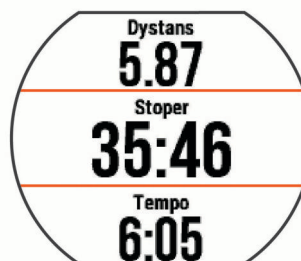
📶	Stan sygnału GPS
📶	Bluetooth®Stan funkcji
❤	Stan czujnika tętna
👣	Stan czujnika na nogę
👁	Stan funkcji LiveTrack
🌅	Stan czujnika prędkości i rytmu
🚲	Stan światła rowerowego Varia™
🚲	Stan radaru rowerowego Varia
🚲	Stan funkcji Varia Vision™
🌞	tempe™Stan czujnika
📷	VIRB®Stan kamery
🔔	Stan alarmu Forerunner
🔋	Stan miernika mocy

Trening

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia](#), strona 20).

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



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



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

Czynność MultiSport

Triathloniści, dwubojsi oraz inni zawodnicy uprawiający dyscypliny składające się z wielu dyscyplin sportowych mogą skorzystać z profili Multisport ([Tworzenie własnego profilu aktywności](#), strona 17). Po skonfigurowaniu profilu Multisport można przełączać pomiędzy trybami sportowymi oraz w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas dla wszystkich dyscyplin sportowych. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy na rowerze w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania treningu.

Trening do triathlonu

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć profilu aktywności dla triathlonu, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami sportu, aby zmierzyć czas dla każdej z nich oraz zapisać aktywność.

- 1 Wybierz kolejno ▶ > ▲ > **Triatlon**.
- 2 Wybierz ▶, aby uruchomić stoper.
- 3 Zaczynając i kończąc każde przejście, wybierz ↺.
W przypadku profilu aktywności dla triathlonu funkcja przejścia może być włączona lub wyłączona.
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno ▶ > **Zapisz**.

Pomiar tętna podczas pływania

UWAGA: Pomiar czujnika tętna na nadgarstek są niedostępne podczas pływania.

Akcesoria HRM-Tri™ i HRM-Swim™ służą do zapisu i przechowywania danych o tętnie użytkownika podczas pływania. Gdy czujnik znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych urządzeniach Forerunner.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Forerunner należy rozpocząć pomiar aktywności. Po wynurzeniu podczas interwału odpoczynku dane tętna są przesyłane do urządzenia Forerunner.

Urządzenie Forerunner automatycznie pobiera zapisane dane tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect™.

Pływanie w basenie

- 1 Wybierz kolejno ► > ▲ > **Basen**.
- 2 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 3 Wybierz ►, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 4 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 5 Wybierz ▲ lub ▼, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 6 Podczas odpoczynku wybierz ⏸, aby wstrzymać stoper.
- 7 Wybierz ⏸, aby ponownie uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno ► > **Zapisz**.

Pływanie na otwartym akwenu

Z urządzenia można korzystać podczas pływania na otwartym akwenu. Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo ogólne i tempo ruchów. Ekran danych można dodać do domyślnego profilu pływania na otwartym akwenu (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 18*) lub utworzyć własny profil (*Tworzenie własnego profilu aktywności, strona 17*).

- 1 Wybierz kolejno **Menu** > ▲ > **Otw. akwen**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Może to potrwać kilka minut.
Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Wybierz ►, aby uruchomić stoper.
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno ► > **Zapisz**.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej następujących po sobie długości.
Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie, podczas pływania danym stylem.

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie Forerunner może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

Podczas biegu lub spaceru z wyłączonym modułem GPS dane prędkości, dystansu i rytmu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości, dystansu i rytmu zwiększa się po kilku biegach lub spacerach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

PORADA: Chwytnie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Można korzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i rytmu.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Można tworzyć treningi przy pomocy aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi z serwisu Garmin Connect, a następnie przesyłać je do urządzenia.

Przy pomocy serwisu Garmin Connect można również tworzyć harmonogramy treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu.

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 13*).

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

Rozpoczęcie treningu

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu** > **Trening** > **Moje treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.
- 4 Wybierz ►, aby rozpocząć trening.

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

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 13*).

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

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

Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 2 Wybierz **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz **Otwarty**.
- 3 Wybierz **Czas trwania**, podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz **✓**.
- 4 Wybierz kolejno **Odp.** > **Typ**.
- 5 Wybierz **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
- 6 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz **✓**.
- 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzew.** > **Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Cw. rozluźn.** > **Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Trening > Interwały > Zaczynaj 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.

Anulowanie treningu

- 1 Podczas treningu przytrzymaj **▲**.
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj trening > Tak**.

Korzystanie z usługi Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiąganie celów treningowych. Istnieje możliwość dostosowania urządzenia Virtual Partner pod kątem treningu (biegu, jazdy rowerem i innych aktywności) z docelową prędkością lub w docelowym tempie.

UWAGA: Funkcja Virtual Partner nie jest dostępna na wszystkich obszarach.

- 1 Wybierz profil aktywności.

- 2 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Ekran danyh > Virtual Partner > Stan > Włączone**.
- 3 Wybierz **Ustaw tempo** lub **Ustaw prędkość**.
Można użyć tempa lub prędkości jako formatu (*Ustawienia formatu, strona 20*).
- 4 Podaj wartość.
- 5 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
- 6 Podczas aktywności wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić ekran Virtual Partner i zobaczyć kto jest na prowadzeniu.



Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi 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 **Menu > 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 wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić ekran.
- 5 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **▶ > Zapisz**.
Zostanie wyświetlony ekran podsumowania wskazujący, czy cel został osiągnięty czy nie.

Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas aktywności wybierz **▲**, aby wyświetlić ekran celu.
- 2 Przytrzymaj **▲**.
- 3 Wybierz kolejno **Anuluj cel > Tak**.

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 umożliwi sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > 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.

UWAGA: W przypadku jazdy rowerem osobiste rekordy obejmują także najwyższy wznios i najlepszą moc (wymaga miernika mocy).

Wyświetlanie osobistych rekordów

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

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno **Menu** > **Moje statystyki** > **Rekordy**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > **Tak**.
Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna ANT+®. Możesz wyświetlać dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna ANT+, urządzenie będzie korzystało z danych tętna ANT+. Musisz posiadać czujnik tętna, aby korzystać z funkcji opisanych w tym rozdziale.

Wyświetlanie widżetu tętna

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

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



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

Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby odczyt tętna na urządzeniu Forerunner 735XT był dokładniejszy, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 4.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie www.garmin.com/ataccuracy.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

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

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona **♥** zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

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. Urządzenie obsługuje oddzielne strefy tętna: dla biegania, jazdy rowerem i pływania.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Profil użytkownika > Tętno**.
- 2 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 3 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progę mleczanowego.
- 4 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.
- 5 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderz./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 **% r. tętn.**, 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.
- 7 Wybierz **Dodaj tętno dla sportu**, aby dodać różne strefy tętna dla różnych dyscyplin sportowych.
- 8 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 17](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

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

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 Wybierz **V**, aby wyświetlić widżet tętna.
- 2 Przytrzymaj **A**.
- 3 Wybierz **Transmituj tętno**.

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

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

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

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

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

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Run™ lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, aby otrzymywać informacje o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym. Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium do pomiaru dynamiki biegu ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczenia sześcioletnich 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. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia 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 i bilansu są niedostępne 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.

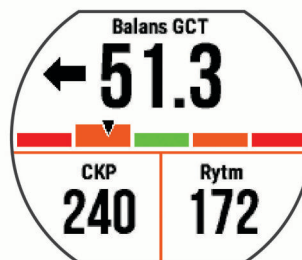
Odchylenie do długości: Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

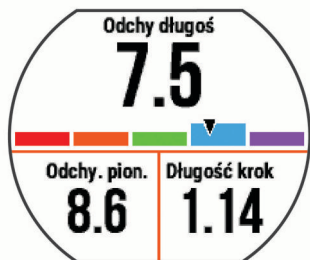
Trening z informacjami o dynamice biegu

Aby wyświetlać informacje o dynamice biegu, najpierw należy założyć akcesorium HRM-Run, HRM-Tri lub Running Dynamics Pod, a następnie sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 15](#)).

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 bieganie.
- 2 Wybierz **▶**.
- 3 Idź pobiegać.
- 4 Przewiń do ekranów dynamiki biegu, aby wyświetlić wskaźniki.





5 W razie potrzeby przytrzymaj **▲**, 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 6).

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com/runningdynamics. 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 do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem HRM-Run. Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.

- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

Pomiary fizjologiczne

Do wykonywania pomiarów fizjologicznych niezbędny jest nadgarstkowy czujnik tętna lub inny zgodny czujnik tętna. Pomiary te ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w

czasie wyścigów. Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat.

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

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

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

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

Natężenie wysiłku: Funkcja natężenie wysiłku wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. 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.

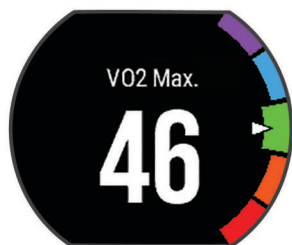
Przygotowanie wydolnościowe: Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej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

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. 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. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy.

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



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Słaba

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego*,

strona 25) 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 17*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 5*). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

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

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

Do wyświetlania szacunkowego pułapu tlenowego potrzebny jest zgodny z posiadanym urządzeniem czujnik tętna i miernik mocy. Miernik mocy musi być sparowany z urządzeniem Forerunner (*Parowanie czujników ANT+, strona 15*). Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 17*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 5*).

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

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Pułap tlenowy > Kolarstwo**.

Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

Powodzenie i dokładność kalkulacji maksymalnego pułapu tlenowego zwiększa się gdy jazda odbywa się ze stałym tempem i przy umiarkowanie dużym obciążeniu, a tętno i moc utrzymują się na względnie stałym poziomie.

- Przed rozpoczęciem jazdy sprawdź, czy urządzenie, czujnik tętna i miernik mocy działają prawidłowo, są sparowane, a ich baterie są naładowane.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj tętno na poziomie przekraczającym 70% tętna maksymalnego.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj względnie stałą moc wyjściową.
- Unikaj pagórków.
- Unikaj jazdy w grupie, gdzie występuje zjawisko draftingu.

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 17*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 5*). Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 7*) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

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

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

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

Czas odpoczynku

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

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

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

Włączanie asystenta odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 17](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 5](#)).

1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Asystent odpoczynku > Stan > Włączone**.

2 Idź pobiegać.

3 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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



Tętno odpoczynku

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

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

Wyświetlanie natężenia wysiłku

Aby wyświetlać natężenie wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 15](#)).

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 osiągnięci biegacza. Wynik jest przedstawiany 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 > HRV Stress Test > Zmierz**.

2 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.



Przygotowanie wydolnościowe

Po zakończeniu aktywności, takiej jak bieganie lub jazda na rowerze, funkcja przygotowania wydolnościowego przeanalizuje tempo, tętno i zmienność tętna, aby w czasie rzeczywistym określić przygotowanie wydolnościowe w porównaniu do ogólnego poziomu kondycji. Jest to przybliżona wartość procentowa bieżącego odchylenia od Twojego bazowego szacowanego pułapu tlenowego.

Zakres wartości przygotowania wydolnościowego waha się od -20 do +20. Po pierwszych 6–20 minutach aktywności urządzenie wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że trenujący jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu lub przejazdu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całej aktywności. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu lub przejazdu treningowego.

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 7](#)).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

1 Dodaj pozycję **Przygot. wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 18](#)).

2 Idź pobiegać.

Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.



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

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 5*).

Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego

Aby przeprowadzić test z pomocą, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 15*). Ponadto musisz mieć obliczony pułap tlenowy z poprzedniego biegu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 7*).

PORADA: Należy wykonać kilka biegów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy. Podczas intensywnego biegu z założonym piersiowym czujnikiem tętna urządzenie automatycznie wykryje Twój próg mleczanowy.

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



- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz polecenie **Akceptuj**, aby zapisać wartość progu mleczanowego.
 - Wybierz polecenie **Odrzuć**, aby zachować bieżącą wartość progu mleczanowego.

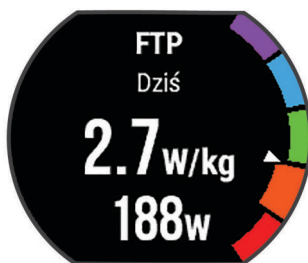
Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 15*) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy dla jazdy rowerem (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 7*).

Do określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power) urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Współczynnik FTP > Autowykrywanie > Włączone**.

Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Współczynniki FTP, strona 26*).

- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Akceptuj**, aby zapisać nowy współczynnik FTP.
 - Wybierz **Odrzuć**, aby zachować bieżący współczynnik FTP.

Przeprowadzanie testu FTP

Przed wykonaniem testu określającego wskaźnik FTP najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 15*) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy dla jazdy rowerem (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 7*).

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Współczynnik FTP > Wykonaj test z instrukcjami**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 3 Po zakończeniu testu z pomocą wykonaj ćwiczenia rozluźniające.
Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Akceptuj**, aby zapisać nowy współczynnik FTP.
 - Wybierz **Odrzuć**, aby zachować bieżący współczynnik FTP.

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.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Włączone**.
Liczba kroków zostanie wyświetlona dopiero po odebraniu przez urządzenie sygnałów z satelitów i automatycznym ustawieniu godziny. Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.
- 2 Na ekranie aktualnego czasu wybierz **V**, aby wyświetlić widżet śledzenia aktywności.

Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 20*).

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

Monitorowanie snu

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

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, wyłączając alarmy.

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.

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

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

Funkcje telefoniczne

Parowanie smartfona

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

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 W urządzeniu Forerunner wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Bluetooth > Paruj urządzenie mobilne**.
- 3 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Powiadomienia z telefonu

Do odbierania powiadomień z telefonu wymagany jest zgodny smartfon sparowany z urządzeniem i znajdujący się w zasięgu. Kiedy telefon odbierze wiadomość, wyśle odpowiednie powiadomienie do Twojego urządzenia.

Włączenie powiadomień Bluetooth

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

UWAGA: Można zmienić sygnały dźwiękowe powiadomień.

Wyświetlanie powiadomień

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

Zarządzanie powiadomieniami

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

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz ze smartfona z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które mają być wyświetlane na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfona z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect Mobile, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, tempo lub prędkość oraz

dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja mobilna Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odwrócić powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

UWAGA: Funkcja Alert okrężenia i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie włączona.

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

Uruchamianie funkcji sterowania muzyką

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

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

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

Widżety

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

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

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

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.
Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują ostatnio zapisaną dyscyplinę sportową, minuty intensywnej aktywności, kroki, spalone kalorie i wiele innych parametrów.

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

Minuty intensywnej aktywności: Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

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

Ostatnia dyscyplina sportowa: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio uprawianego sportu i całkowity dystans z bieżącego tygodnia.

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.

Ostatnia aktywność: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatniej zapisanej aktywności, takiej jak ostatni bieg, ostatni przejazd lub ostatnia przepłynięta długość.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Wyświetlanie widżetów

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





Na stronie aktualnego czasu wybierz **▲** lub **▼**.

Dostępne widżety wyświetlają informacje dotyczące tętna i śledzenia aktywności.

O widżecie Mój dzień

Widżet Mój dzień zawiera zestawienie dziennej aktywności. Jest to dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Dane obejmują ostatnio zapisaną dyscyplinę sportową, minuty intensywnej aktywności w danym tygodniu, kroki, spalone kalorie i wiele innych parametrów. Możesz wybrać opcję **▶**, aby wyświetlić dodatkowe statystyki.

Widżet sterowania technologią Bluetooth

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

Wyświetlanie widżetu pogody

- 1 Na ekranie aktualnego czasu wybierz **▼**, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Wybierz **▶**, aby wyświetlić godzinowe dane meteorologiczne.
- 3 Przewiń w dół, aby wyświetlić dzienne dane meteorologiczne.

Pilot VIRB

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

Sterowanie kamerą sportową VIRB

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

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z urządzeniem Forerunner (*Parowanie czujników ANT+, strona 15*).
- 3 W urządzeniu Forerunner wybierz akcesorium VIRB.
Po sparowaniu akcesorium VIRB do ekranów danych aktywnego profilu zostanie dodany ekran VIRB.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wł./zatrzym. 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 menu skrótów. W widżecie VIRB przytrzymaj **▶**, aby sterować kamerą.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Aby móc korzystać z trybu Nie przeszkadzać, należy najpierw sparować urządzenie ze smartfonem (*Parowanie smartfona, strona 10*).

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć dźwięki, wibracje i podświetlenie dla alertów i powiadomień. Na

przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

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

- 1 Na ekranie aktualnego czasu wybierz **▲**, aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz kolejno **▶** > **Nie przeszkadzać** > **Włączone**.
Tryb Nie przeszkadzać można wyłączyć za pomocą widżetu sterowania.
- 3 W razie potrzeby wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Nie przeszkadzać** > **Czas zaśnięcia** > **Włączone**.
Urządzenie będzie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi godzinami snu.

Funkcje online Bluetooth

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

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

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

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

Znajdź mój zegarek: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Forerunner sparowane z Twoim smartfonem.

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.

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

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

Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

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

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

Włączanie alertu połączenia ze smartfonem

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

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

Wyłączanie funkcji Bluetooth

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

Connect IQFunkcje

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ Mobile. Możesz także spersonalizować urządzenie,

korzystając z różnych tarcz zegarka, pól danych, widżetów i aplikacji.

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ Mobile, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem. (*Parowanie smartfona, strona 10*).

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę apps.garmin.com i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zmiana tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ (*Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 12*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **▲**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje zegara** > **Tarcza zegarka** > **Connect IQ**.
- 3 Wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić tarcze zegarka.
- 4 Wybierz **▶**, aby wybrać tarczę zegarka.

Historia

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

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

Wyświetlanie historii

- 1 Wybierz kolejno **Menu** > **Historia** > **Aktywności**.
- 2 Wybierz **▲** lub **▼**, aby wyświetlić zapisane aktywności.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
 - Wybierz **Okrążenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić aktywność (wymagana funkcja GPS).
 - Wybierz **Czas w strefie**, aby wyświetlić czasy uzyskane w każdej strefie tętna.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć wybraną aktywność.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

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

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

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

Wyświetlanie podsumowania danych

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

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

Usuwanie historii

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

- 3 Potwierdź swój wybór.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

UWAGA: Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Odlączanie 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.
 - Na komputerze firmy Apple wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik > Odłącz**.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

Przesyłanie danych do komputera

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.

- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

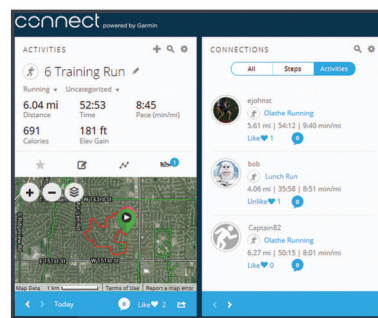
Garmin Connect

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.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesyłać 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

Za pomocą funkcji nawigacji GPS w urządzeniu można wyświetlić ścieżkę na mapie, zapisać lokalizację oraz wyszukać drogę do domu.

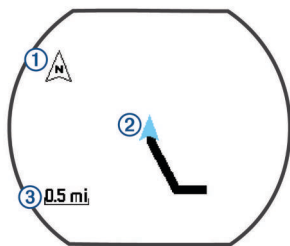
Dodawanie mapy

Mapę można dodać do pętli ekranów danych profilu aktywności.

- 1 Wybierz profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Ekran danych > Mapa > Stan > Włączone**.

Obiekty na mapie

Po uruchomieniu stopera i rozpoczęciu ruchu na mapie zostanie wyświetlona czarna linia, która pokazuje pokonaną drogę.



①	Wskazuje północ
②	Aktualna pozycja i kierunek
③	Stopień zoomu

Zaznaczanie pozycji

Przed oznaczeniem pozycji należy włączyć ekran mapy w profilu aktywności i odszukać satelity.

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

- 1 Przejdź do miejsca, które chcesz oznaczyć jako pozycję.
- 2 Wybierz **V**, aby wyświetlić mapę.
- 3 Przytrzymaj **A**.
- 4 Wybierz **Zapisz pozycję**.
Pozycja będzie wyświetlana na mapie wraz z datą i godziną.

Edytowanie pozycji

Możesz edytować nazwę zapisanej lokalizacji.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Nazwa**.
- 4 Zmień nazwę i wybierz **✓**.

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Wyświetlanie bieżącej wysokości n.p.m. oraz współrzędnych

PORADA: Ta procedura zapewnia podgląd szczegółów lokalizacji oraz inny sposób zapisu bieżącej lokalizacji.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Gdzie jestem?**.
Przed wyświetleniem informacji o lokalizacji urządzenie musi odszukać satelity.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Zapisz pozycję**.

Podróż do zapisanej pozycji

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz **Nawiguj do**.
Zostanie wyświetlony kompas. Strzałka wskazuje drogę do zapisanej pozycji.
- 4 Wybierz **V**, aby wyświetlić mapę (opcjonalnie).
Na mapie zostanie wyświetlona linia od bieżącej pozycji do zapisanej pozycji.
- 5 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper i rejestrować aktywność.

Podróż z funkcją Wróć do startu

Aby móc nawigować z powrotem do miejsca startu, musisz najpierw zlokalizować satelity, uruchomić stoper i rozpocząć aktywność.

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. Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj **A**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Wróć do startu**.
Zostanie wyświetlony kompas.
- 3 Przesuń się do przodu.
Strzałka kompasu wskaże drogę do punktu startowego.
PORADA: Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj urządzenie w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.

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

Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z konta Garmin Connect, należy mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 13).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Kursy**.
- 7 Wybierz kurs.
- 8 Wybierz **Zacznij kurs**.
- 9 Wybierz **▶**, aby uruchomić stoper.
W górnej części ekranu mapy zostanie wyświetlony kurs oraz informacje o stanie.
- 10 W razie potrzeby wybierz **V**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Profil wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Nazwa**, aby wyświetlić i edytować nazwę kursu.

Usuwanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Nawigacja > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas aktywności wybierz **V**, aby wyświetlić kompas lub mapę.
- 2 Przytrzymaj **A**.
- 3 Wybierz kolejno **Przerwij nawigację > Tak**.

Czujniki ANT+

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

Parowanie czujników ANT+

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

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

- 1 Zainstaluj czujnik lub załóż czujnik tętna.
- 2 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 1 cm od czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.
Gdy urządzenie wykryje czujnik, zostanie wyświetlony komunikat. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.
- 3 W razie potrzeby wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Czujniki i akcesoria**, aby zarządzać czujnikami ANT+.

Czujnik na nogę

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

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

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników ANT+](#), strona 15).

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

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
- 3 Idź pobiegać.

Kalibracja czujnika na nogę

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

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).

- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([Ustawianie stref mocy](#), strona 15).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertów zakresowych](#), strona 18).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 18).

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Menu > Moje statystyki > Profil użytkownika > Strefy mocy > Według:**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
- 3 Wybierz **FTP** i podaj wartość FTP.
- 4 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano® Di2™, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#), strona 15). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 18). W urządzeniu Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia Forerunner można używać razem z urządzeniem Varia Vision, ze światłami rowerowymi Varia i radarem wstecznym, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner, aby można było sparować urządzenia Varia ([Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express](#), strona 22).

Zgodne czujniki tętna

To urządzenie jest zgodne ze wszystkimi czujnikami tętna Garmin. Do tego urządzenia mogły zostać dołączone następujące wysokiej jakości czujniki tętna.

- Akcesorium HRM-Swim ([Akcesorium HRM-Swim](#), strona 15)
- Akcesorium HRM-Tri ([Akcesorium HRM-Tri](#), strona 16)
- Akcesorium HRM-Run ([Akcesorium HRM-Run](#), strona 16)

Akcesorium HRM-Swim

Regulacja paska czujnika tętna

Przed pierwszym użyciem czujnika tętna dostosuj długość jego paska. Powinien on być tak dopasowany, aby się nie ześlizgiwał podczas odpychania się od ściany basenu.

- Wybierz odpowiedni przedłużacz paska i przymocuj go do elastycznej końcówki czujnika.

Do czujnika tętna są dołączone trzy przedłużacze, umożliwiające dostosowanie długości paska do różnych rozmiarów klatki piersiowej.

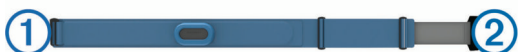
PORADA: Średni przedłużacz jest odpowiedni dla większości użytkowników (noszących odzież w rozmiarze od M do XL).

- Załóż czujnik tętna tyłem do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na przedłużaczu.
- Przesuń czujnik tętna do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na czujniku.

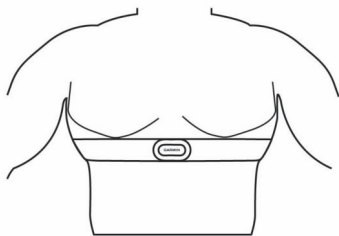
Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka.

- 1 Wybierz przedłużacz paska o odpowiedniej długości.
- 2 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.
Haczyk ① i pętla ② powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.



- 3 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.



UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

- 4 Zaciśnij pasek czujnika tętna tak, aby dokładnie przylegał do klatki piersiowej, ale nie ograniczał ruchów.

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

Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim

- Jeśli czujnik tętna zsuwa się z klatki piersiowej podczas odpychania się od ściany basenu, dopasuj długość paska czujnika i jego przedłużacza.
- Między interwałami stawaj prosto, aby wynurzyć czujnik tętna z wody i móc zobaczyć zarejestrowane dane.

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.

Akcesorium HRM-Tri

W sekcji HRM-Swim tego podręcznika użytkownika wyjaśniono, w jaki sposób przebiega rejestrowanie tętna podczas pływania (*Pływanie na otwartym akwenie, strona 2*).

Pływanie w basenie

NOTYFIKACJA

Po kontakcie czujnika tętna z wodą chlorowaną lub innymi środkami stosowanymi w wodzie basenowej umyj go. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia czujnika.

Akcesorium HRM-Tri zostało opracowane głównie do pływania w otwartym akwenie, jednak może być okazjonalnie stosowane w basenach. W czasie pływania czujnik tętna powinien znajdować się pod strojem kąpielowym. W przeciwnym razie może się ześlizgnąć z klatki piersiowej w chwili odpychania się od ściany basenu.

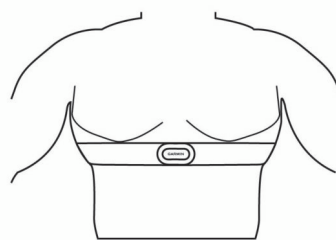
Zakładanie czujnika tętna

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

- 1 W razie potrzeby przymocuj do czujnika tętna przedłużacz paska.
- 2 Zwilż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

Przechowywanie danych

W ramach jednego pomiaru aktywności czujnik tętna może zapisywać dane z maksymalnie 20 godzin. Gdy pamięć czujnika zostanie wypełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na sparowanym urządzeniu Forerunner czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka. Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do urządzenia Forerunner. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

Akcesorium HRM-Run

Zakładanie czujnika tętna

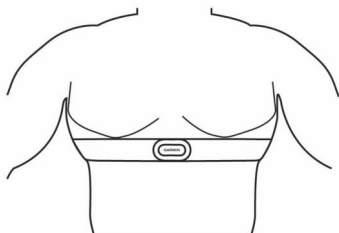
Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 W razie potrzeby przymocuj do czujnika tętna przedłużacz paska.

- 2 Zwińz elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

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 i po każdym jego kontakcie z wodą basenową 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.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwińz 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 17*).

- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwińz 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.

Tryb dodatkowego wyświetlacza

Możesz użyć trybu dodatkowego wyświetlacza, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z urządzenia Forerunner na zgodnym urządzeniu Edge. Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika Edge.

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

Profile aktywności

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

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

Tworzenie własnego profilu aktywności

- 1 Wybierz kolejno **Menu > 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.
- UWAGA:** Jeśli tworzysz własny profil dla wielu dyscyplin, możesz wybrać co najmniej dwa profile oraz wliczyć przejścia.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Wybierz **Tak**, aby włączyć funkcję GPS podczas aktywności.
 - Wybierz **Nie**, aby wyłączyć funkcję GPS podczas aktywności.
 - 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Edytuj ustaw.**, aby dostosować wybrane ustawienia profilu.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać profil i użyć go.

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. Profile aktywności obejmujących wiele dyscyplin zmieniają kolor akcentu po zamianie segmentów dyscyplin miejscami.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia > Profile aktywności**.
 - 2 Wybierz profil.
- Profil aktywności można zastosować, edytować lub usunąć.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aplikacji do śledzenia aktywności dla własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować strony danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

Wybierz ► > ▲, następnie profil aktywności, a potem ▼ > **Ustawienia aktywności**

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności.

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Korzystanie z usługi Auto Pause*, strona 19).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi aktywności, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie*, strona 19).

Start odliczania: Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

Ekran danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 18).

GPS: Umożliwia ustawienie trybu anteny GPS. Użycie opcji GPS + GLONASS zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji. Użycie opcji GPS + GLONASS może znacząco skrócić czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS. Użycie opcji UltraTrac umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*Korzystanie z trybu UltraTrac*, strona 19).

Okrążenia: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap® (*Oznaczanie okrążeń wg dystansu*, strona 19) i komunikatu alertu okrążenia (*Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia*, strona 19).

Metronom: Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Bieg z funkcją metronomu*, strona 19).

Rozmiar basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Czas do oszczędzania energii: Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 19).

Powtór: Włącza opcję powtarzania dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.

Alerty segmentu: Włącza komunikaty ostrzegające o zbliżeniu się do segmentów.

Typ ruchu: Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Dostosowywanie ekranów danych

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

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

Alerty

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

Ustawianie alertów zakresowych

Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza 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 5).

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

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 20).

Ustawianie alertu cyklicznego

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

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

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 20).

Ustawianie alertów przerw na chód

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

UWAGA: Alerty przerw są dostępne tylko w profilach biegowych.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Alerty > Bieg/chód > Stan > Włączone**.
- 2 Wprowadź czas interwału biegu.
- 3 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 20).

Edytowanie alertu

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Alerty**.
- 2 Wybierz alert.

3 Edytuj wartości lub ustawienia alertów.

Korzystanie z usługi Auto Pause®

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

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

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

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 roweru i pływania.

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia aktywności > Metronom > Stan > Włączone**.
- 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 wybierz ▼, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 8 W razie potrzeby przytrzymaj ▲, aby zmienić ustawienia metronomu.

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Wybierz kolejno **Menu > Ustawienia 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 20*).

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

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

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

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

Zmiana ustawień GPS

Domyślnie urządzenie korzysta z systemu GPS do lokalizowania satelitów. W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego 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 **Menu > 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 **Menu > Ustawienia aktywności > GPS > UltraTrac**.

PORADA: W przypadku złożonych aktywności należy skorzystać z innych opcji oszczędzania baterii (*Maksymalizowanie czasu działania baterii, strona 22*).

Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

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

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

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

Ustawienia śledzenia aktywności

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

Stan: Włącza funkcję śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na ekranie wskazującym aktualny czas. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 20*).

Ustawienia systemowe

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

- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia, strona 20*)
- Ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 20*)
- Ustawienia podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia, strona 20*)

- Ustawienia dźwięku (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 20*)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary, strona 20*)
- Ustawienia formatu (*Ustawienia formatu, strona 20*)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych, strona 20*)

Zmiana języka urządzenia

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

Ustawienia czasu

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

Tarcza zegarka: Umożliwia wybór wzoru tarczy zegarka.

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

Tło: Ustawianie koloru tła na czarny lub biały.

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

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

Strefy czasowe

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

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelity.

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

Ustawianie alarmu

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

Usuwanie alarmu

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

Ustawienia podświetlenia

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

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

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

Limit czasu: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Dźwięki urządzenia obejmują dźwięki klawiszy, dźwięki alertów i wibracje.

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

Zmiana jednostek miary

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

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

- 3 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia formatu

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

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

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

Ustawienia zapisu danych

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

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

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

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

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

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



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

Dane techniczne

Forerunner — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii w trybie zegarka	Do 9 tygodni Do 8 tygodni z funkcją śledzenia aktywności Do 4 tygodni z funkcją śledzenia aktywności i powiadomieniami ze smartfonu Do 11 dni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna

Czas działania baterii w trybie aktywności	Do 16 godzin w trybie GPS Do 14 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna Do 10 godzin w trybie GPS + GLONASS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie UltraTrac	Do 24 godz. Do 21 godz. z nadgarstkowym pomiarem tętna
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ¹
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth

HRM-Swim i HRM-Tri — dane techniczne

Typ baterii	CR2032 (3 V), wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii urządzenia HRM-Swim	Do 18 miesięcy (ok. 3 godz. tygodniowo)
Czas działania baterii urządzenia HRM-Tri	Do 10 miesięcy treningów triathlonowych (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy +1 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 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.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwstłoneczne, 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.

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

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

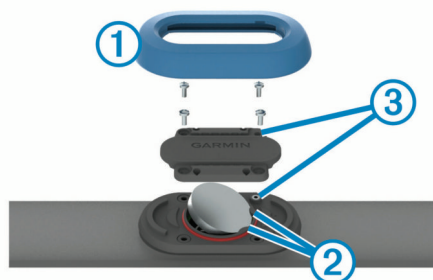
Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Wymienianie baterii w urządzeniach HRM-Swim i HRM-Tri

- 1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.



- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- 3 Zdejmij pokrywę 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 pokrywę i przykręć cztery śruby. Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywy. Pokrywę 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

Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect

- Rejestracja produktu

Źródła dodatkowych informacji

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

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

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 smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

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

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

Ponowne uruchamianie urządzenia

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

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

1 Przytrzymaj  przez 15 sekund.


Urządzenie wyłączy się.



2 Przytrzymaj  przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

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

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

2 Przytrzymując naciśnięty przycisk , naciśnij i przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.

3 Wybierz **Tak**.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

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

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 20).
- Skróć czas poprzedzający przełączenie w tryb zegarka (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 19).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności*, strona 19).
- Ustaw interwał rejestrowania na **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych*, strona 20).
- Wyłącz funkcję GLONASS (*Zmiana ustawień GPS*, strona 19).
- Wyłącz funkcję bezprzewodowej komunikacji Bluetooth (*Wyłączanie funkcji Bluetooth*, strona 12).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna*, strona 4).

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.

Urządzenie nie emituje sygnałów dźwiękowych w niskich temperaturach

Aby uzyskać optymalną wydajność w warunkach niskich temperatur, urządzenie automatycznie wyłącza dźwięki przycisków i alertów.

Załącznik

Pola danych

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

- % FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
- % maks. tętn. int.:** Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
- % maks. tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.
- % maks. tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
- % maksymalnego średniego tętna:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
- % maksymalnej rezerwy interwału:** Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
- % rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- % rezerwy tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
- % śr. maks. int.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
- % średniej rezerwy interwału:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
- Aktualny czas:** Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
- Balans CKP:** Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
- Balans CKP okrążenia:** Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
- Biegi:** Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika Di2.
- Bilans:** Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
- Bilans okrążenia:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
- Całkowite stężenie hemoglobiny:** Szacowana suma całkowitego stężenia hemoglobiny w mięśniach.
- CKP okrążenia:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
- Czas dla wielu dyscyplin:** Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.
- Czas interwału:** Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
- 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 na siedząco:** Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
- Czas na stojąco:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco w bieżącej aktywności.
- Czas na stojąco okrążenia:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco w bieżącym okrążeniu.
- Czas odpoczynku:** Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).
- Czas okrążenia:** Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
- Czas okrążenia na siedząco:** Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
- Czas ostatniego okrążenia:** Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Czas w strefie:** Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.
- Dyst. ostatniego okrążenia:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Dyst. ruchów okrążenia:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
- Dystans:** Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
- Dystans interwału:** Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
- Dystans okrążenia:** Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
- Dystans ruchów ostatniego okrążenia:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
- Dł. kroku okrąż.:** Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
- Długości:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.
- Długości interw.:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
- Długość kroku:** Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
- Effekt. momentu obrotów.:** Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
- Faza mocy (lewa):** Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
- Faza mocy (prawa):** Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
- Faza mocy okrążenia (lewa):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
- Faza mocy okrążenia (prawa):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
- Interwał SWOLF:** Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
- Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.
- Kombinacja zębatek:** Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
- Kurs kompasowy:** Kierunek przemieszczania się.
- Maks. prędkość:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Maks. tętno inter.:** Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
- Maksymalna moc:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Maksymalna moc okrążenia:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Maksymalna z 24 godzin:** Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- Min. z 24 godzin:** Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- Moc:** Bieżąca moc wyjściowa w watach.
- Moc okrążenia:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc ostatniego okrążenia:** Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc wzgl. masy:** Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
- Normalized Power:** Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.
- Normalized Power okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

- Normalized Power ostatniego okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Odch. do dł. okr.:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
- Odchylenie do długości:** Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.
- Odchylenie pionowe:** Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
- Odchylenie pionowe okrążenia:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
- Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- PCO:** Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
- Pola tętna:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
- Poś okrążenia:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
- Powtórz za:** Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
- Poziom baterii Di2:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
- Poziom natlenienia mięśni:** Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.
- Praca:** Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
- Prędkość:** Bieżące tempo podróży.
- Prędkość okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Prędkość ostatniego okrążenia:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Przełożenie przekładni:** Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze.
- Przód:** Informacja o przedniej zębatce w rowerze z czujnika Di2.
- Przygot. wydolnościowe:** Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
- Równomierność:** Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
- Ruchów ostatniego interwału/długość:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w ciągu ostatniego ukończonego interwału.
- Ruchów w interwale/długość:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
- Ruchy:** Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
- Ruchy okrążenia:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
- Ruchy ostatniego okrążenia:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Ruchy ostatniej długości:** Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
- Rytm:** Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
- Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- Rytm okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm ost. okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Rytm ost. okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Śr. % rez. tętna:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
- Śr. moc z 30 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Śr. odch. do dług.:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
- Śred. odchylenie pionowe:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
- Średnia dł. kroku:** Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
- Średnia faza mocy (lewa):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
- Średnia faza mocy (prawa):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
- Średnia moc:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Średnia moc z 10 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
- Średnia moc z 3 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
- Średnia prędkość:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Średnia szczytowa faza mocy (lewa):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
- Średnia szczytowa faza mocy (prawa):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
- Średni balans CKP:** Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
- Średni bilans:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
- Średni bilans z 10 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
- Średni bilans z 30 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Średni bilans z 3 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
- Średni czas kontaktu z podłożem:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
- Średni czas okrążenia:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
- Średni dystans ruchów:** Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
- Średnie przesunięcie:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
- Średnie tempo:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
- Średnie tempo ruchów:** Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
- Średnie tętno:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
- Średnie tętno interwału:** Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
- Średnio ruchów/długość:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
- Średni rytm:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- Średni rytm:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- Średni SWOLF:** Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości

i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie — terminologia, strona 2*). W przypadku pływania w otwartym akwenu wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalone są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Styl ostatniej długości: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Styl w interwale: Bieżący styl ruchu dla interwału.

SWOLF okrążenia: Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

SWOLF ostatniego okrążenia: Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

SWOLF ostatniej długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

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

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

Szczytowa faza mocy dla okrążenia (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Szczytowa faza mocy dla okrążenia (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

Tempo ostatniej długości: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów ostatniego okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów w interwale: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

Tempo ruchu: Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

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

Training Stress Score: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Tył: Informacja o tylnej zębatce w rowerze z czujnika Di2.

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.

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 25*), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Informacje o strefach tętna

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

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

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.

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	5,05 i więcej
Świetna	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Satysfakcjonująca	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	4,30 i więcej
Świetna	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Satysfakcjonująca	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) .

Indeks

A

akcesoria **15, 22**
aktualizacje, oprogramowanie **22**
aktywności **18**
alarmy **20**
alerty **18, 19**
aplikacje **12**
 smartfon **10**
Auto Lap **19**
Auto Pause **19**
Autoprzewijanie **19**

B

bateria
 ładowanie **20**
 maksymalizowanie **12, 19, 22**
 wymienianie **21**
blokowanie, przyciski **1**

C

cel **3**
cele **3**
Connect IQ **12**
czas **20**
 alerty **18**
 ustawienia **20**
czas kontaktu z podłożem **5, 6**
czujnik na nogę **1, 15**
czujniki ANT+ **15**
 parowanie **15**
czujniki prędkości i rytmu **1**
czyszczenie urządzenia **16, 17, 21**

D

dane
 przesyłanie **13**
 rejestrowanie **20**
 udostępnianie **17**
 zapisywanie **13, 16**
dane techniczne **20, 21**
dane użytkownika, usuwanie **13**
długości **2**
długość basenu **2**
długość kroku **5, 6**
dodatkowy wyświetlacz **17**
dostosowywanie urządzenia **18**
dynamika biegu **5, 6**
dystans, alerty **18**
dźwięki **19, 20, 22**

E

ekran **20**

G

Garmin Connect **2, 10–14**
Garmin Connect Mobile **10**
Garmin Express, aktualizowanie
 oprogramowania **21**
GLONASS **19**
GPS **1, 19**
 sygnał **22**

H

historia **2, 11–13, 20**
 przesyłanie do komputera **13**
 usuwanie **13**

I

identyfikator urządzenia **22**
ikony **1**
interwały **2**
 treningi **3**
interwały chodzenia **18**

J

jazda rowerem **7**
jednostki miary **20**
język **20**

K

kalendarz **2**
kalorie, alerty **18**
kursy **14**
 ładowanie **14**
 usuwanie **14**

L

ładowanie **20**

M

mapy **13, 14**
menu **1**
metronom **19**
minut intensywnej aktywności **10**
minutnik **12**
moc (siła)
 metry **7, 9, 15, 26**
 strefy **15**
Multisport **1**

N

natężenie wysiłku **6, 8**
nawigacja **13, 14**
 przerywanie **15**

O

odchylenie do długości **5, 6**
odchylenie pionowe **5, 6**
odpoczynek **6, 8**
okrężenia **1**
oprogramowanie
 aktualizowanie **21, 22**
 licencja **22**
 wersja **22**
osobiste rekordy **4**
 usuwanie **4**

P

parowanie, smartfon **10**
parowanie czujników ANT+ **15**
parowanie urządzenia, czujniki ANT+ **5**
pilot VIRB **11**
pływanie **2, 16**
podświetlenie **1, 20**
pogoda **11**
pola danych **12, 18, 22**
powiadomienia **10**
pozycje **14**
 edytowanie **14**
 usuwanie **14**
prędkość **20**
profil użytkownika **17**
profile **17**
 aktywność **1**
 użytkownik **17**
próg mleczanowy **8, 9**
przewidywany czas zakończenia **7**
przyciski **1, 11, 21**
przygotowanie wydolnościowe **6, 8**
pułap tlenowy **3, 6, 7, 25**

R

resetowanie urządzenia **22**
rozwiązywanie problemów **4, 6, 16, 17, 22**
ruchy **2**
rytm **5, 6, 18, 19**

S

smartfon **11, 12**
 aplikacje **10, 12**
 parowanie **10**
stoper **1, 2**
strefy
 czas **20**
 moc **15**
 tętno **5**
strefy czasowe **20**
sygnały satelitarne **1, 22**

Ś

śledzenie aktywności **9, 10, 19**

T

tarcze zegarka **12**
technologia Bluetooth **10–12**
tempo **18, 20**
tętno **1, 4, 18**
 czujnik **2, 4, 6–8, 15–17, 21**
 parowanie czujników **5**
 strefy **5, 12, 25**
trening **1, 3, 12, 18**
 plany **2**
trening do triathlonu **1**
trening w pomieszczeniu **2, 15**
treningi **2, 3**
 ładowanie **2**
tryb snu **10, 11**
tryb zegarka **19, 22**

U

udostępnianie danych **17**
UltraTrac **19**
USB **22**
 odłączanie **13**
ustawienia **18–20, 22**
 urządzenie **20**
ustawienia systemowe **19**
usuwanie
 historia **13**
 osobiste rekordy **4**
 wszystkie dane użytkownika **13, 22**

V

Virtual Partner **3**

W

wibracje **20**
widzety **4, 10–12**
współrzędne **14**
wymienianie baterii **21**
wynik SWOLF **2**
wysokość **14**
wyścig **3**

Z

zapisywanie aktywności **1, 2**
zegar **1, 20**

