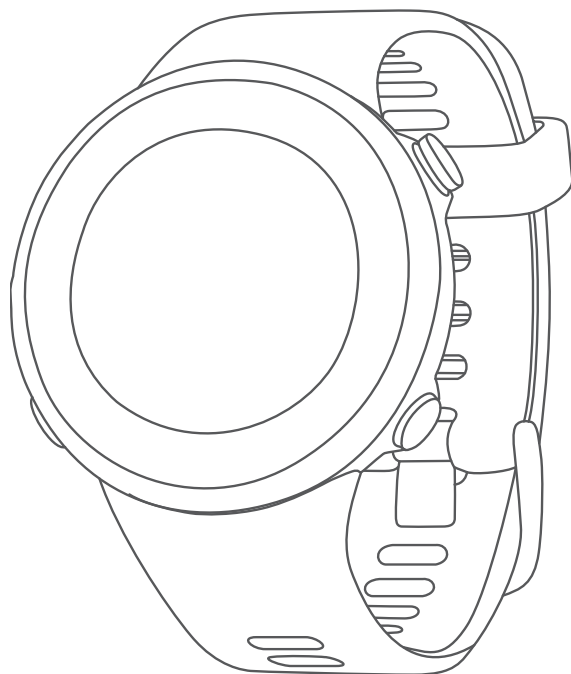


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Podręcznik użytkownika

© 2019 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® oraz VIRB® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ oraz TrueUp™ 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®, iPhone® 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. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. na podstawie udzielonej licencji. Windows® i Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi 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.

Spis treści

Wstęp	1	Funkcje telefoniczne	14
Ogólne informacje o urządzeniu.....	1	Funkcje online Bluetooth.....	14
Ikony stanu.....	2	Ręczne synchronizowanie danych	
Parowanie smartfonu z urządzeniem....	2	z urządzeniem Garmin Connect.....	14
Wyświetlanie menu elementów		Widżety.....	15
sterujących.....	3	Wyświetlanie widżetów.....	15
Trening	4	Lokalizowanie smartfonu.....	16
Bieganie.....	4	Sterowanie odtwarzaniem muzyki za	
Rozpoczynanie aktywności.....	5	pomocą podłączonego smartfonu.....	16
Porady dotyczące rejestrowania		Włączenie powiadomień Bluetooth.....	16
aktywności.....	5	Wyświetlanie powiadomień.....	16
Zatrzymywanie aktywności.....	5	Zarządzanie powiadomieniami.....	17
Ocenianie aktywności.....	5	Wyłączanie połączenia ze smartfonem	
Treningi.....	5	Bluetooth.....	17
Wykonywanie treningu.....	6	Włączanie i wyłączanie alertów	
Informacje o kalendarzu		połączenia ze smartfonem.....	17
treningów.....	7	Synchronizowanie aktywności.....	17
Adaptacyjne plany treningowe.....	7	Odtwarzanie monitów dźwiękowych	
Trening interwałowy.....	8	podczas aktywności.....	17
Korzystanie z alertów biegania		Funkcje bezpieczeństwa	
i chodzenia.....	10	i monitorowania.....	18
Trening w pomieszczeniu.....	10	Dodawanie kontaktów	
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	10	alarmowych.....	18
Osobiste rekordy.....	10	Włączanie i wyłączanie wykrywania	
Wyświetlanie osobistych		zdarzeń.....	18
rekordów.....	11	Wzywianie pomocy.....	18
Przywracanie osobistego rekordu....	11	Funkcje związane z tętnem	19
Usuwanie osobistego rekordu.....	11	Czujnik tętna na nadgarstek.....	19
Usuwanie wszystkich osobistych		Noszenie zegarka.....	19
rekordów.....	11	Wskazówki dotyczące nieregularnego	
Śledzenie aktywności	11	odczytu danych tętna.....	19
Cel automatyczny.....	12	Wyświetlanie widżetu tętna.....	20
Korzystanie z alertów ruchu.....	12	Przesyłanie danych tętna do	
Włączanie alertu ruchu.....	12	urządzenia Garmin.....	20
Zdarzenia Garmin Move IQ™.....	12	Ustawianie alertów nietypowo	
Minut intensywnej aktywności.....	12	wysokiego tętna.....	21
Zliczanie minut intensywnej		Wyłączanie nadgarstkowego czujnika	
aktywności.....	13	tętna.....	21
Monitorowanie snu.....	13	Informacje o strefach tętna.....	21
Korzystanie z automatycznego		Cele fitness.....	21
śledzenia snu.....	13	Zezwolenie urządzeniu na określenie	
Korzystanie z trybu Nie		stref tętna.....	21
przeszkadzać.....	13	Ustawianie maksymalnego tętna....	22
		Dostosowanie stref tętna	
		i maksymalnego tętna.....	22
		Obliczanie strefy tętna.....	22

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	23	Dostosowywanie pól danych.....	33
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	23	Dostosowywanie pętli widżetów.....	33
Czas odpoczynku.....	24	Alerty.....	33
Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	24	Ustawianie alertu cyklicznego.....	33
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	24	Ustawianie alertów tętna.....	34
Zmienność tętna i poziom wysiłku.....	24	Oznaczenie okrążeń wg dystansu.....	34
Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku.....	25	Włączanie przycisku okrążenia.....	34
Body Battery.....	25	Korzystanie z funkcji Auto Pause®.....	34
Wyświetlanie widżetu Body Battery.....	26	Włączanie samooceny.....	35
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	27	Zmiana ustawień GPS.....	35
Historia.....	27	System GPS i inne systemy satelitarne.....	35
Wyświetlanie historii.....	27	Ustawienia śledzenia aktywności.....	35
Usuwanie historii.....	27	Wyłączanie śledzenia aktywności.....	36
Wyświetlanie podsumowania danych.....	28	Ustawienia tarczy zegarka.....	36
Zarządzanie danymi.....	28	Dostosowywanie tarczy zegarka.....	36
Usuwanie plików.....	28	Pobieranie funkcji Connect IQ.....	36
Odłączanie kabla USB.....	28	Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	36
Garmin Connect.....	28	Ustawienia systemowe.....	37
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect.....	29	Ustawienia czasu.....	37
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	29	Strefy czasowe.....	37
Czujniki ANT+.....	30	Zmiana ustawień podświetlenia.....	37
Parowanie czujników ANT+.....	30	Ustawianie dźwięków urządzenia.....	38
Czujnik na nogę.....	30	Wyświetlanie tempa lub prędkości..	38
Bieganie z czujnikiem na nogę.....	30	Zmiana jednostek miary.....	38
Kalibracja czujnika na nogę.....	30	Zegar.....	38
Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę.....	31	Ręczne ustawianie czasu.....	38
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania.....	31	Ustawianie alarmu.....	38
Dostosowywanie urządzenia.....	32	Usuwanie alarmu.....	38
Ustawianie profilu użytkownika.....	32	Włączanie minutnika.....	39
Opcje aktywności.....	32	Korzystanie ze stopera.....	39
Dostosowywanie opcji aktywności..	32	Informacje o urządzeniu.....	39
Zmiana wyświetlanych aktywności.....	32	Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	39
		Ładowanie urządzenia.....	40
		Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia.....	40
		Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	41
		Czyszczenie zegarka.....	41
		Wymiana pasków.....	42
		Dane techniczne.....	42
		Rozwiązywanie problemów.....	43
		Aktualizacje produktów.....	43

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	43
Konfigurowanie Garmin Express.....	43
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	43
Źródła dodatkowych informacji.....	43
Śledzenie aktywności.....	43
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana.....	43
Liczba kroków jest niedokładna.....	44
Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	44
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	44
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	44
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	44
Ponowne uruchamianie urządzenia.....	45
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	45
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	45
Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?.....	45
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	45
Czy mogę używać aktywności cardio na powietrzu?.....	45
Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect.....	46
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	46
Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?.....	46

Załącznik.....47

Pola danych.....	47
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	48
Rozmiar i obwód kół.....	49

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.

Ogólne informacje o urządzeniu



① LIGHT	Wybierz, aby włączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania.
② START STOP	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③ BACK	Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie podczas aktywności.
④ DOWN	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką (<i>Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu, strona 16</i>).
⑤ UP	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.

Ikony stanu

Pierścień i ikony stanu sygnału GPS są tymczasowo widoczne na każdym ekranie danych. Gdy sygnał GPS zostanie odebrany podczas wykonywania aktywności na powietrzu, pierścień stanu zmieni się na zielony. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania baterii
	Stan połączenia ze smartfonem
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan czujnika prędkości i rytmu



Parowanie smartfonu z urządzeniem

Aby korzystać z funkcji online urządzenia Forerunner, sparuj je bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 Wybierz **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

PORADA: Możesz przytrzymać **UP** i wybrać kolejno  > **Telefon** > **Paruj telefon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub  wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowania klawiszy i wyłączanie urządzenia.

1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.



2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć opcje.

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 40*).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Idź pobiegać.



- 6 Po zakończeniu biegu użyj przycisku **STOP**, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper.
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Możesz wyświetlić podsumowanie lub wybrać **DOWN**, aby wyświetlić więcej danych.



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

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Jeśli korzystasz z dodatkowego czujnika bezprzewodowego, możesz sparować go z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników ANT+, strona 30](#)).

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Możesz wybrać różne aktywności, które mają być wyświetlane w urządzeniu z poziomu konta Garmin Connect ([Zmiana wyświetlanych aktywności, strona 32](#)).

3 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba.

4 Zaczekaj, aż pojawi się zielony pierścień stanu.

Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).

5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

PORADA: Przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu, strona 16](#)).

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie urządzenia, strona 40](#)).
- Wybierz **BACK**, aby rejestrować okrążenia.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Zatrzymywanie aktywności

1 Wybierz **STOP**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność, wybierz **Zapisz**.

UWAGA: Jeśli włączona jest samoocena, można wprowadzić wysiłek odczuwany przy danej aktywności ([Włączanie samooceny, strona 35](#)).

- Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć > Tak**.

Ocenianie aktywności

Przed przystąpieniem do oceny aktywności musisz włączyć ustawienie samooceny na swoim urządzeniu Forerunner ([Włączanie samooceny, strona 35](#)).

Swoje samopoczucie możesz zarejestrować podczas biegu lub jazdy na rowerze.

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz**.

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać **»**, aby pominąć samoocenę.

3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Treningi

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

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

Wykonywanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

UWAGA: Aby móc pobierać plany treningów lub pojedyncze treningi i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 2](#)).

1 Wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Opcje > Ćwiczenia**.

UWAGA: Ta opcja zostanie wyświetlona tylko wtedy, gdy do urządzenia załadowano treningi dla wybranej aktywności.



4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Interwały**, aby wykonać lub edytować trening interwałowy.
- Wybierz **Moje treningi**, aby wykonać treningi pobrane z serwisu Garmin Connect.
- Wybierz **Kalendarz treningów**, aby wykonać lub wyświetlić zaplanowane treningi.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 28](#)).

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .

2 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia > Utwórz trening**.

3 Wybierz aktywność.

4 Utwórz własny trening.

5 Wybierz **Zapisz**.

6 Wpisz nazwę treningu i wybierz **Zapisz**.

Nowo utworzony trening jest wyświetlany na liście treningów.

UWAGA: Możesz wysłać ten trening do urządzenia ([Wysyłanie własnego treningu do urządzenia, strona 6](#)).

Wysyłanie własnego treningu do urządzenia

Do urządzenia można również wysłać własne treningi utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect, strona 6](#)).

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .

2 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.

3 Wybierz trening z listy.

4 Wybierz .

5 Wybierz zgodne urządzenie.

6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Rozpoczynanie treningu

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

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Opcje > Ćwiczenia > Moje treningi**.

4 Wybierz trening.

UWAGA: Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.

5 Wybierz **Zacznij trening**.

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) 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 w kalendarzu. Po wybraniu dnia w kalendarzu 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.

Wyświetlanie harmonogramu treningów

Możesz wyświetlić harmonogram treningów w kalendarzu treningów i rozpocząć ćwiczenie.



- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Ćwiczenia > Kalendarz treningów**.
Zostanie wyświetlony harmonogram treningów posortowany według dat.
- 4 Wybierz trening.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić etapy treningu, wybierz **Pokaż**.
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin® dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu widżet trenera Garmin jest dodawany do pętli widżetów w urządzeniu Forerunner.

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy z serwisu Garmin Connect, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 28) i sparować urządzenie Forerunner ze zgodnym smartfonem.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Plany treningów**.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego z aplikacji Garmin Coach do posiadanego urządzenia widżet Garmin Coach pojawi się w pętli widżetów.

1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Garmin Coach.

Jeśli trening dla danej aktywności jest zaplanowany na dziś, urządzenie wyświetli nazwę treningu i poprosi o jego rozpoczęcie.



2 Wybierz **START**.

3 Wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).

4 Wybierz **Zacznij trening**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie zapisuje własny trening interwałowy użytkownika do momentu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Otwartych interwałów można używać podczas treningów na bieżni oraz biegów na znanym dystansie.

Tworzenie treningu interwałowego

Treningi interwałowe są dostępne dla aktywności związanych z bieganiem i jazdą na rowerze.

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Opcje > Ćwiczenia > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.

UWAGA: Ta opcja zostanie wyświetlona tylko wtedy, gdy do urządzenia załadowano treningi dla wybranej aktywności.

4 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.


PORADA: Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając **Otwarty**.

5 W razie potrzeby wybierz **Pozostało** i podaj wartość lub czas interwału treningu, a następnie wybierz .

6 Wybierz **BACK**.

7 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.

8 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.

9 W razie potrzeby wybierz **Pozostało**, podaj wartość dystansu lub czasu dla interwału odpoczynku i wybierz .

10 Wybierz **BACK**.

11 Wybierz jedną lub więcej opcji:

- Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
- Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**.
- Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćwiczenia rozluźniające > Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Opcje > Ćwiczenia > Interwały > Zaczynaj trening**.

4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

5 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz **BACK**, aby rozpocząć pierwszy interwał.

6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz **BACK**, aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz **BACK**, aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Aby zatrzymać minutnik aktywności w dowolnym momencie, wybierz **STOP**. Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

Korzystanie z alertów biegania i chodzenia

UWAGA: Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić alerty interwałów biegania/chodzenia. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
UWAGA: Alerty przerw są dostępne tylko dla aktywności biegowych.
- 3 Wybierz **Opcje**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty podłącz. urząd.** > **Dodaj nowy** > **Bieg/chód**.
- 6 Ustaw czas biegu dla każdego alertu.
- 7 Ustaw czas chodzenia dla każdego alertu.
- 8 Idź pobić.

Po ukończeniu każdego interwału zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 38*). Po włączeniu alerty biegu/chodu są wykorzystywane zawsze podczas biegu, o ile nie zostaną wyłączone lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii. Podczas biegu lub chodu z wyłączonym modułem GPS dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

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).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje** > **GPS** > **Wyłączono**.
UWAGA: Jeśli wybierzesz aktywność, która jest zwykle wykonywana w pomieszczeniu, GPS jest automatycznie wyłączany.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie zaktualizować kalibrację za każdym razem, gdy zmienisz bieżnię.

- 1 Rozpocznij aktywność biegania na bieżni (*Rozpoczynanie aktywności, strona 5*) i przebiegnij na niej co najmniej 1,5 km (1 milę).
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **STOP**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz** > **Tak**.
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Śledzenie aktywności

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

W widżecie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Cel automatyczny

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



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

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 38*).

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

Włączanie alertu ruchu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Śledz. aktywn.** > **Alert ruchu** > **Włączone**.

Zdarzenia Garmin Move IQ™

Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie, bieg, jazda na rowerze, pływanie lub ćwiczenie na maszynie eliptycznej trwających co najmniej 10 minut. Możesz wyświetlić typ zdarzenia i czas jego trwania na osi czasowej Garmin Connect, nie zostaną one jednak wyświetlone na liście aktywności, w zdjęciach lub aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowanie 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 umiarkowanie 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.

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 wyłączania powiadomień i alertów, wyłączając alarmy ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 13](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 28](#)).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączania podświetlenia ostrzeżeń dźwiękowych i alertów wibracyjnych. 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. Można włączyć opcję Czas zaśnięcia w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać ([Ustawienia systemowe, strona 37](#)).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Funkcje telefoniczne

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner zapewnia kilka funkcji Bluetooth, z których można korzystać za pomocą aplikacji Garmin Connect.

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

Monity dźwiękowe: Zezwala aplikacji Garmin Connect na odtwarzanie powiadomień stanu (dotyczących np. podziału na mile i innych danych) oraz komunikatów nawigacyjnych w smartfonie podczas biegu lub innych aktywności.

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.

Sterowanie muzyką: Zezwala na sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.

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

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania: Umożliwia wysyłanie wiadomości i alertów do znajomych i rodziny, a także wysyłanie zgłoszenia o pomoc do osób z listy kontaktów alarmowych skonfigurowanych w aplikacji Garmin Connect. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do sekcji [Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania](#), strona 18.

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

Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

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

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

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

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 ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 33](#)).

Body Battery™: Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Trener Garmin: Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect.

Statystyki zdrowia: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiar obejmuje między innymi tętno, poziom Body Battery i stres.

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.

Historia: Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.

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

Ostatni bieg: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zapisanego biegu.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

Mój dzień: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem czasu, minuty intensywnej aktywności, kroki, spalone kalorie i wiele innych.

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

Kroki: Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.

Stres: Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

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 tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżety.
Dostępne widżety wyświetlają informacje dotyczące tętna i śledzenia aktywności.
- Wybierz **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu.

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 **START**, aby wyświetlić dodatkowe statystyki.

Widżet statystyk zdrowia

Widżet Stat. zdrowia zapewnia podgląd danych dotyczących zdrowia. Jest to dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Pomiar obejmuje między innymi tętno, poziom stresu i poziom Body Battery. Możesz wybrać **START**, aby wyświetlić dodatkowe statystyki.


Wyświetlanie widżetu pogody

Funkcja Pogoda wymaga połączenia Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić godzinowe dane meteorologiczne.
- 3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dzienne dane meteorologiczne.

Lokalizowanie smartfonu




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

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz .

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Telefon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Forerunner. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfonu.


- 3 Wybierz **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu

- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący utwór.
 - Wybierz , aby przejść do następnego utworu.
 - Wybierz , aby otworzyć więcej elementów sterujących muzyką, takich jak głośność czy poprzedni utwór.

Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem mobilnym ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 2](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Telefon** > **Powiadomienia** > **Stan** > **Włączone**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Poza aktywnością**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić więcej opcji.
- 5 Wybierz **BACK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.


Zarządzanie powiadomieniami

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

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia > Powiadomienia**.

Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie ze smartfonem Bluetooth w urządzeniu Forerunner.
Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem


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

UWAGA: Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Telefon > Alerty podłącz. urządz. > Włączone**.

Synchronizowanie aktywności

Możesz zsynchronizować aktywności z innych urządzeń Garmin z posiadanym urządzeniem Forerunner za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą urządzenia Edge® i wyświetlić szczegóły aktywności na urządzeniu Forerunner.



- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Profil użytkownika > Physio TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność z innych urządzeń Garmin pojawi się na urządzeniu Forerunner.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu i alerty treningu w smartfonie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 3 Wybierz urządzenie.
- 4 Wybierz kolejno **Opcje aktywności > Monity dźwiękowe**.
- 5 Wybierz opcję.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń i wzywanie pomocy to funkcje uzupełniające i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

Urządzenie Forerunner ma funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, które należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji wymagane jest nawiązanie połączenia z aplikacją Garmin Connect przez Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Więcej informacji na temat wykrywania zdarzeń można znaleźć na stronie garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy urządzenie Forerunner wykryje zdarzenie podczas spaceru, biegu lub jazdy rowerem, wysyła ono automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS do kontaktów alarmowych.

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.

Live Event Sharing: Umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.


UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie jest połączone ze smartfonem Android.

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko dla marszu, biegu lub aktywności rowerowych na świeżym powietrzu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Forerunner z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wysyła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. Zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po upływie 30 sekund. Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Wzywanie pomocy

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 18*).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT**.
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna ANT+®. Można 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+.

Czujnik tętna na nadgarstek

Noszenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergie. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 19.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

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.
 - 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.

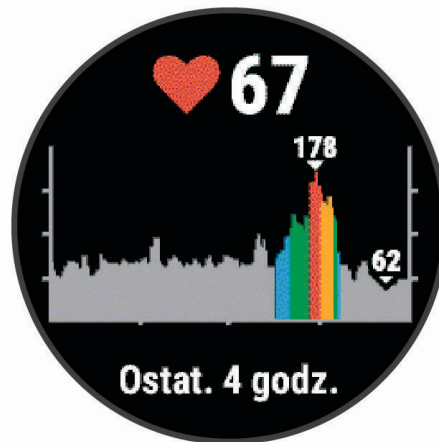
Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet tętna.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 33*).

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



Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysłać dane tętna z urządzenia Forerunner i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.

- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj tętno**.

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

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

- 3 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.

Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W urządzeniu Forerunner można wybrać automatyczne przysyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności.

Na przykład możesz przysłać dane tętna do urządzenia Edge podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.

- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj podczas aktyw..**

- 3 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 5*).

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.

UWAGA: Urządzenie nie zostało wyposażone we wskaźnik informujący o trwającym przysyłaniu danych tętna podczas aktywności.

- 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, przerwij aktywność.

Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej urządzenie zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślna wartość ustawienia Tętno z nadgarstka to Auto. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz ANT+ czujnik tętna z urządzeniem.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Stan > Wyłączono**.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna](#), strona 22), 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.


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 32).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Obserwuj trendy swojego tętna na koncie Garmin Connect.



Ustawianie maksymalnego tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Profil użytkownika** > **Maksymalne tętno**.
- 3 Podaj swoje maksymalne tętno.

Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna

Możesz dostosować strefy tętna w oparciu o swoje cele treningowe. Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 3 Wybierz urządzenie.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia użytkownika** > **Strefy tętna** > **Strefy biegania**.
- 5 Wpisz wartości tętna dla każdej strefy.
- 6 Podaj swoje maksymalne tętno.
- 7 Wybierz **Zapisz**.

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

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 30).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 32*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie maksymalnego tętna, strona 22*). 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.

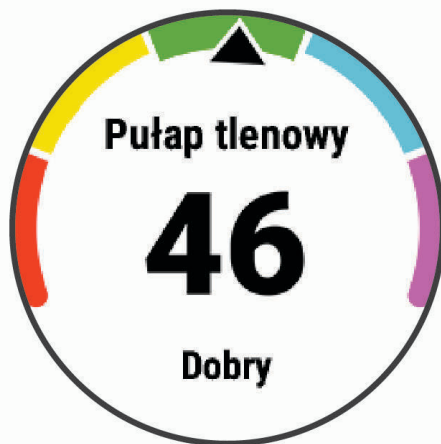
2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.






Przy wykonaniu pierwszego i każdego kolejnego pomiaru pułapu tlenowego zostanie wyświetlone powiadomienie.

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.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Żółty	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 48*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

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: Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w urządzeniu Forerunner 45 Plus.

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.

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 32*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie maksymalnego tętna, strona 22*).

1 Idź pobić.

2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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

UWAGA: Na tarczy zegarka można wybrać UP lub DOWN, aby wyświetlić widżet efektywności treningu, a następnie wybrać START, aby przewinąć pomiary efektywności i wyświetlić czas odpoczynku.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w urządzeniu Forerunner 45 Plus.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 32*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie maksymalnego tętna, strona 22*).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 23*) oraz historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Urządzenie analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

PORADA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Garmin, możesz włączyć funkcję Physio TrueUp™, która pozwala zsynchronizować w urządzeniu aktywności, historię oraz dane z innych urządzeń (*Synchronizowanie aktywności, strona 17*).

1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.

2 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

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

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

Zmienność tętna i poziom wysiłku

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

Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku

Widżet poziomu wysiłku wyświetla bieżący poziom wysiłku oraz wykres poziomu wysiłku z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.
- 2 Wybierz **START**.
 - Jeśli poziom wysiłku jest na niskim lub średnim poziomie, wyświetlany jest wykres pokazujący poziom wysiłku z ostatniej godziny.
PORADA: Aby rozpocząć aktywność relaksacyjną z wykresu, wybierz kolejno **DOWN > START**, a następnie wprowadź czas trwania aktywności relaksacyjnej w minutach.
 - Jeśli poziom wysiłku jest na wysokim poziomie, wyświetlana jest wiadomość zalecająca rozpoczęcie aktywności relaksacyjnej.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wyświetl wykres poziomu wysiłku.
UWAGA: Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.
 - Wybierz **Tak**, aby rozpocząć aktywność relaksacyjną, i podaj jej czas trwania w minutach.
 - Wybierz **Nie**, aby pominąć aktywność relaksacyjną i wyświetlić wykres poziomu wysiłku.

Body Battery

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 27](#)).

Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery oraz wykres poziomu Body Battery z ostatnich kilku godzin.

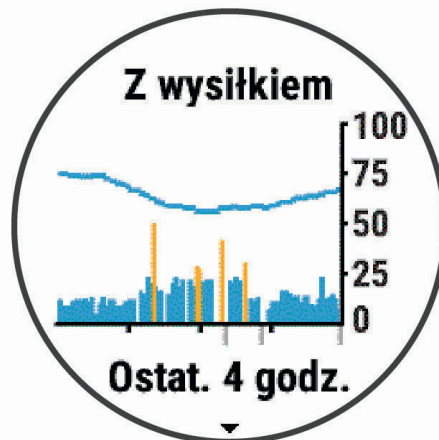
- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Body Battery.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 33).



- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić połączony wykres Body Battery i poziomu wysiłku.

Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Pomarańczowe paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.



- 3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić swoje dane Body Battery od północy.



Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Poziom Body Battery jest aktualizowany po zsynchronizowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect.
- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Odpoczynek i dobry sen pozwalają zwiększyć Body Battery.
- Wyczerpujące aktywności, duży wysiłek i niska jakość snu mogą spowodować zmniejszenie zapasu energii Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Historia

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

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

Wyświetlanie historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

Urządzenie jest wyposażone w widżet historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 33](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Wybierz **Ten tydzień** lub **Poprzednie tygodnie**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.

Usuwanie historii

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
 - 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.
 - 3 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.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 W razie potrzeby wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

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.

Odłączanie kabla USB

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

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

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

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

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



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.

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect

Urządzenie okresowo automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu smartfону, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 2 Dotknij i przytrzymaj **LIGHT** na dowolnym ekranie, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 3 Wybierz .
- 4 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express™ połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia.


- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garmin.com/express.
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Add Device**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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+

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Zainstaluj czujnik lub załóż czujnik tętna. Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.
- 3 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych.

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 przysyłania 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 30*).

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.

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników ANT+, strona 30](#)).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.


- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.

Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników ANT+, strona 30](#)).


Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji może być już Tobie znany.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz kolejno **Współ. kalibr.** > **Ustaw wartość**.
- 5 Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników ANT+, strona 30](#)).

Możesz ustawić urządzenie tak, aby obliczało prędkość i dystans na podstawie wskazań czujnika na nogę, a nie danych GPS.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
 - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania


Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przesyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 30](#)).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 49](#)).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).

Dostosowywanie urządzenia

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia dotyczące wysokości, masy, roku urodzenia, płci i maksymalnego tętna ([Ustawianie maksymalnego tętna, strona 22](#)). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania danych związanych z treningiem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Opcje aktywności

Opcje 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 aktywności, po zmianie takich ustawień, jak pola danych czy alerty, zmiany są automatycznie zapisywane jako część profilu.

Dostosowywanie opcji aktywności

Ustawienia, pola danych i inne elementy można dostosować do określonej formy aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Opcje**.
- 4 Wybierz opcję:



UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich aktywności.

- Wybierz **Ćwiczenia**, aby wyświetlić lub edytować dany trening ([Wykonywanie treningu, strona 6](#)).
- Wybierz **Ekran danych**, aby dostosować strony i pola danych ([Dostosowywanie pól danych, strona 33](#)).
- Wybierz **Alerty podłącz. urząd.**, aby dostosować alerty dotyczące treningów ([Alerty, strona 33](#)).
- Wybierz **Okrążenia**, aby określić, jak okrążenia mają być uruchamiane ([Oznaczenie okrążeń wg dystansu, strona 34](#)).
- Wybierz **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera aktywności ([Korzystanie z funkcji Auto Pause®, strona 34](#)).
- Wybierz **GPS**, aby wyłączyć GPS ([Trening w pomieszczeniu, strona 10](#)) lub zmienić ustawienia satelitów ([Zmiana ustawień GPS, strona 35](#)).
- Wybierz **Samooceń**, aby ustawić częstotliwość dokonywania oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Włączanie samooceny, strona 35](#)).

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywności.

Zmiana wyświetlanych aktywności

W urządzeniu są dostępne domyślne aktywności, takie jak Bieg i Kolarstwo. Można wybrać dodatkowe aktywności do wyświetlania w urządzeniu.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 3 Wybierz urządzenie.
- 4 Wybierz kolejno **Opcje aktywności** > **Wyświetlane aktywności** > **Edytuj**.
- 5 Wybierz aktywności do wyświetlania w urządzeniu.
- 6 Wybierz **Gotowe**.

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, aby wyświetlić zaktualizowane aktywności ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 14](#)).


Dostosowywanie pól danych

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

- 1 Wybierz **START**, a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Ekran danych**.
- 3 Wybierz stronę.
- 4 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- 5 Wybierz **Dodaj widżety**.
- 6 Wybierz widżet.
Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

Alerty

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

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 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje > Alerty podłącz. urządz. > Dodaj nowy**.
- 4 Wybierz **Czas, Dystans** lub **Kalorie**.
- 5 Włącz alert.
- 6 Wybierz lub 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 38*).

Ustawianie alertów tętna

Można ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej lub własnego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 150 uderzeń na minutę (uderzenia/min).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje > Alerty podłącz. urządz. > Dodaj nowy > Tętno**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
 - Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własny > Wysoka** i podaj wartość.
 - Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własny > Niska** i podaj wartość.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna bądź spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika w urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 38*).

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap[®], która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Okrążenia można też oznaczać ręcznie. Funkcja ta umożliwi porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje > Okrążenia > Auto Lap**.

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 38*). Funkcja Auto Lap pozostaje włączona dla wybranego profilu aktywności do momentu jej wyłączenia.

W razie potrzeby można dostosować ekrany danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążeń (*Dostosowywanie pól danych, strona 33*).

Włączanie przycisku okrążenia

Możesz ustawić BACK, aby działał jako przycisk okrążeń podczas aktywności z pomiarem czasu.

- 1 Wybierz **START**, a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Okrążenia > Przycisk Lap**.

Przycisk okrążenia pozostaje włączony dla wybranego profilu aktywności do momentu jego wyłączenia.

Korzystanie z funkcji Auto Pause[®]

Funkcja Auto Pause umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera aktywności w momencie zatrzymania. 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 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje > Auto Pause > Po zatrzymaniu**.

Funkcja Auto Pause pozostaje włączona dla wybranej aktywności do momentu jej wyłączenia.

Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania (*Ocenianie aktywności, strona 5*). Możesz zobaczyć informacje na temat swoich ocen na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**
- 2 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Wybierz **Opcje > Samoocena**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby dokonywać oceny wyłącznie po usystematyzowanym treningu lub interwale, wybierz **Tylko ćwiczenia**.
 - Aby dokonywać oceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Zmiana ustawień GPS

Domyślnie urządzenie korzysta z systemu GPS do lokalizowania satelitów. Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje > GPS**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko GPS**, aby włączyć system GPS.
 - Wybierz **GPS + GLONASS** (rosyjski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
 - Wybierz **GPS + GALILEO** (europejski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.**UWAGA:** Użycie GPS wraz z innym satelitą może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS (*System GPS i inne systemy satelitarne, strona 35*).

System GPS i inne systemy satelitarne

Korzystanie z GPS wraz z innym systemem satelitarnym pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.


Twoje urządzenie może korzystać z poniższych globalnych systemów nawigacji satelitarnej (GNSS).

GPS: Konstelacja satelitów zbudowana przez Stany Zjednoczone.

GLONASS: Konstelacja satelitów zbudowana przez Rosję.

GALILEO: Konstelacja satelitów zbudowana przez Europejską Agencję Kosmiczną.

Ustawienia śledzenia aktywności

Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno  > **Śledz. aktywn.**

Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.


Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 38*).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączenie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia urządzeniu automatyczne rozpoczynanie i zapisywanie aktywności chodzenia lub biegania z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ rozpozna znany wzorzec ruchów.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Śledz. aktywn.** > **Stan** > **Wyłączono**.

Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ i kolor akcentu. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ™.

Dostosowywanie tarczy zegarka

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **START**.
- 5 Wybierz **Kolor akcentów**, aby go zmienić (opcjonalne).
- 6 Wybierz **Zastosuj**.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 2*).

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj **UP** i wybierz  > **System**.

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Umożliwia ustawienie czasu (*Ustawienia czasu, strona 37*)

Podświetlenie: Dostosowuje ustawienia podświetlenia (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 37*).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki przycisków i alertów oraz wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 38*).

Nie przeszkadzać: Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Możesz wybrać **Czas zaśnięcia**, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 13*).


Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmiana jednostek miary, strona 38*).

Format: Ustawia wyświetlanie na urządzeniu **Preferencje tempa/prędkości** dla biegania, jazdy rowerem i innych aktywności. Preferencje te dotyczą kilku opcji szkoleniowych, historii i alarmów (*Wyświetlanie tempa lub prędkości, strona 38*). Możesz również zmienić ustawienie **Początek tygodnia**.

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania pobranych za pomocą aplikacji Garmin Express lub Garmin Connect (*Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect, strona 43*).

Resetuj: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 45*).

Ustawienia czasu

Przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno  > **System** > **Czas**.

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

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

Strefy czasowe

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

Zmiana ustawień podświetlenia

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno  > **System** > **Podświetlenie**.

3 Wybierz opcję:


- Wybierz **Podczas aktywności**.
- Wybierz **Poza aktywnością**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Przyciski**, aby włączyć podświetlenie po naciśnięciu przycisków.
- Wybierz **Alerty podłącz. urząd.**, aby włączyć podświetlenie dla alarmów.
- Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
- Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas działania podświetlenia.


Ustawianie dźwięków urządzenia

Możesz ustawić urządzenie, aby wydawało dźwięk lub wibrowało podczas naciskania klawiszy lub gdy nadejdzie powiadomienie.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dźwięki klawiszy**, aby je włączyć lub wyłączyć.
 - Wybierz **Sygn. alarmowe**, aby włączyć ustawienia dźwięków alarmów.
 - Wybierz **Wibracje**, aby włączyć lub wyłączyć wibracje.
 - Wybierz **Wibracja klawiszy**, aby urządzenie emitowało wibracje po naciśnięciu przycisku.


Wyświetlanie tempa lub prędkości

Możesz zmienić typ informacji pojawiających się w podsumowaniu i historii.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz  > **System** > **Format** > **Preferencje tempa/prędkości**.
- 3 Wybierz aktywność.


Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Jednostki**.
- 3 Wybierz **Mile** lub **Kilometry**.

Zegar

Ręczne ustawianie czasu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Czas** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Budzik** > **Dodaj alarm**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj godzinę alarmu.
- 4 Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- 6 Wybierz kolejno **Podświetlenie** > **Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.
- 7 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

Usuwanie alarmu

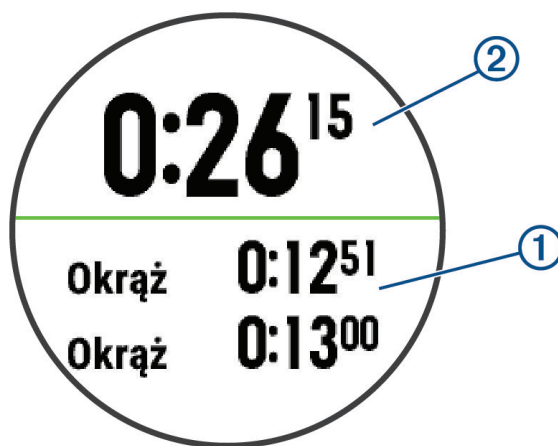
- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Budzik**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz **Usuń**.

Włączanie minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Minutnik**.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz kolejno **Restart** > **Włączone**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia.
- 6 Wybierz **Włącz minutnik**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
- 3 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **BACK**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.




Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Wybierz **START**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję.
- 7 Zapisz zarejestrowany czas jako aktywność w historii (opcjonalnie).

Informacje o urządzeniu

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **O systemie**.

Ładowanie urządzenia

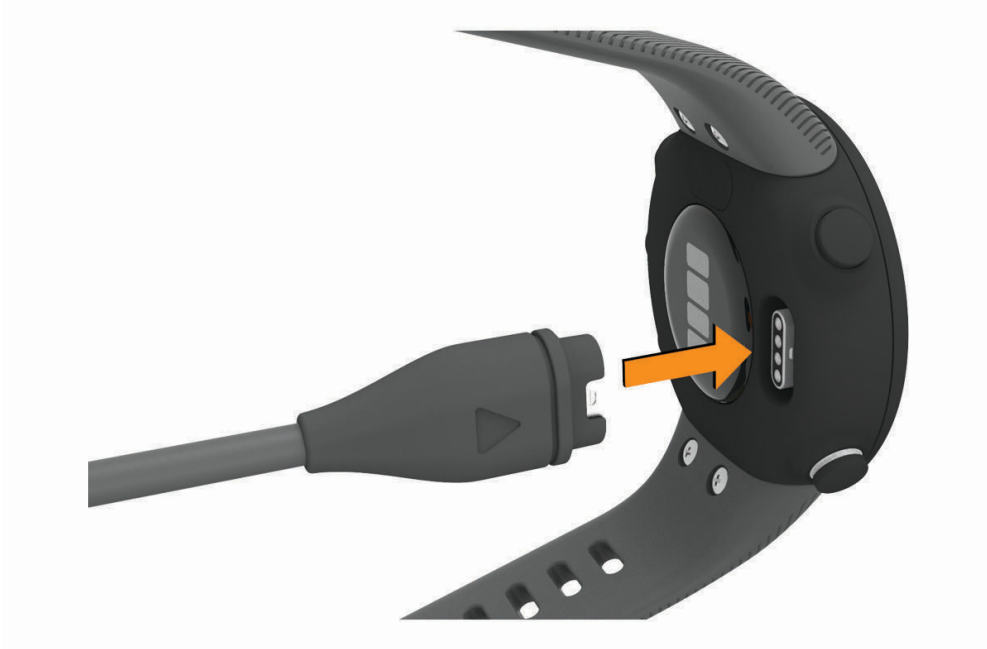
⚠ OSTRZEŻENIE

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 ([Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 41](#)).

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia

- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB ([Ładowanie urządzenia, strona 40](#)).
Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- 2 Gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%, odłącz ładowarkę od urządzenia.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

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 zegarek ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu zegarka poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Forerunner.

1 Za pomocą śrubokręta krzyżakowego poluzuj śrubki.



2 Wyjmij śrubki.

3 Delikatnie odłącz pasek.

4 Dopasuj nowy pasek.

5 Włóż śrubki i dokręć je śrubokrętem.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 7 dni w trybie zegarka, który obejmuje powiadomienia z telefonu, śledzenie aktywności i nadgarstkowy pomiar tętna Do 13 godzin w trybie GPS
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy +6 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ¹

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

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 2*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 14*).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia. Aktualizacja jest instalowana, gdy nie używasz urządzenia. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

Konfigurowanie Garmin Express

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

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.

Źródła dodatkowych informacji

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

Śledzenie aktywności

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

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.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 29*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 14*).

2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

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 Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

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

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

Ponowne uruchamianie urządzenia


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

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

- 1 Przytrzymaj **LIGHT** przez 15 sekund.
Urządzenie wyłączy się.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT** przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Resetuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz **Resetowanie ustawień**.
 - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Usuń wszystko**.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Przewiń w dół do przedostatniej pozycji na liście i wybierz ją.
- 3 Wybierz pierwszą pozycję z listy.
- 4 Wybierz język.




Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie Forerunner jest zgodne ze smartfonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Select **UP** >  > **Telefon** > **Paruj telefon**.



Czy mogę używać aktywności cardio na powietrzu?

Możesz używać aktywności cardio na powietrzu i włączyć GPS.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Kardio** > **Opcje** > **GPS**.
- 2 Wybierz opcję.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Funkcja GPS pozostaje włączona dla wybranej aktywności do momentu jej wyłączenia.

Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**.

Maksymalizowanie czasu działania baterii


Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz czas podświetlania (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 37*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth, strona 17*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 35*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 36*).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 17*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 20*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 21*).

UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?

Możesz skorzystać z ustawień urządzenia, aby ręcznie sparować czujniki ANT+. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem przy użyciu funkcji ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.
- 2 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem zostanie wyświetlony komunikat. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli stron danych lub własnego pola danych.

Załącznik

Pola danych

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

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

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kroków: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Minutnik: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

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.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

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

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

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.

Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. W celu obliczenia obwodu koła można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

