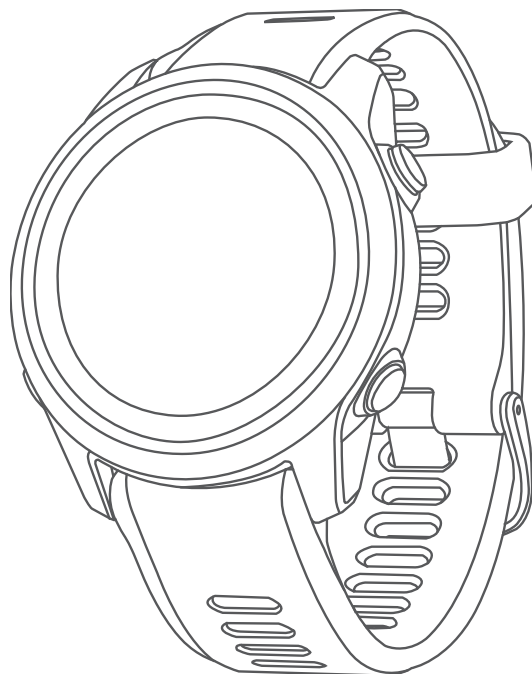


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 745

---

Podręcznik użytkownika

© 2022 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](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ oraz Varia™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® oraz Mac® są znakami towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Oprogramowanie Spotify® podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ jest znakiem towarowym firmy Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, oraz Normalized Power™ są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A03989

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Po polecanym treningu codziennym.....	18
Ogólne informacje o urządzeniu.....	2	Realizowanie treningu pływania w basenie.....	18
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	3	Informacje o kalendarzu treningów.....	19
Konfigurowanie zegarka.....	3	Trening interwałowy.....	19
<b>Aktywności i aplikacje</b> .....	<b>4</b>	Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	20
Bieganie.....	5	Ustawianie celu treningowego.....	21
Rozpoczynanie aktywności.....	6	Anulowanie celu treningowego.....	21
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	6	Wyścig z poprzednią aktywnością.....	21
Zatrzymywanie aktywności.....	6	Trening PacePro.....	21
Ocenianie aktywności.....	7	Tworzenie planu PacePro w zegarku.....	22
Dodawanie aktywności.....	7	Rozpoczynanie planu PacePro.....	23
Tworzenie własnych aktywności.....	7	Zatrzymywanie planu PacePro.....	23
Aktywności w pomieszczeniu.....	7	Osobiste rekordy.....	23
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	8	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	24
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	8	Przywracanie osobistego rekordu....	24
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	8	Usuwanie osobistego rekordu.....	24
Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu.....	9	Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	24
Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+®.....	10	Segmenty.....	24
Aktywności na powietrzu.....	10	Strava™ Segmenty.....	24
Funkcja Wielobój.....	10	Wyścig na segmencie.....	25
Bieg lekkoatletyczny.....	11	Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	25
Rejestrowanie aktywności ultrabiegu.....	11	Korzystanie z metronomu.....	25
Pływanie.....	12	Tryb dodatkowego wyświetlacza.....	26
Narciarstwo i sporty zimowe.....	14	Ustawianie profilu użytkownika.....	26
Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering.....	15	Cele fitness.....	26
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	16	Informacje o strefach tętna.....	26
		Ustawianie stref mocy.....	28
<b>Trening</b> .....	<b>16</b>	Wstrzymywanie stanu wytrenowania..	28
Treningi.....	16	Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania.....	29
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	16	<b>Śledzenie aktywności</b> .....	<b>29</b>
Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect.....	17	Cel automatyczny.....	29
Wysyłanie własnego treningu do urządzenia.....	17	Korzystanie z alertów ruchu.....	29
Rozpoczynanie treningu.....	17	Włączanie alertu ruchu.....	30
		Monitorowanie snu.....	30
		Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	30
		Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	30

Minut intensywnej aktywności.....	30
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	30
Zdarzenia Garmin Move IQ™.....	31
Ustawienia śledzenia aktywności.....	31
Wyłączanie śledzenia aktywności....	31
Monitorowanie nawodnienia.....	31
Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia.....	31
Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	32

## **Funkcje związane z tętnem..... 32**

Czujnik tętna na nadgarstek.....	33
Wyświetlanie widżetu tętna.....	33
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	33
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®.....	33
Przesyłanie danych tętna podczas aktywności.....	34
Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna.....	34
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	34
Piersiowy pomiar tętna podczas pływania.....	35
Akcesorium HRM-Pro.....	35
Zakładanie czujnika tętna.....	35
Zapis danych tętna dla aktywności na czas.....	36
Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro.....	36
Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna.....	36
Pływanie w basenie.....	37
Dbanie o czujnik tętna.....	37
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	37
Akcesorium HRM-Swim.....	37
Regulacja paska czujnika tętna.....	38
Zakładanie czujnika tętna.....	38
Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim.....	38
Dynamika biegu.....	39
Trening z informacjami o dynamice biegu.....	39
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	41

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	43
Pomiary efektywności.....	43
Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	43
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	44
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	44
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	45
Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	46
Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	47
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	47
Informacje o funkcji Training Effect.....	48
Przygotowanie wydolnościowe.....	48
Próg mleczanowy.....	49
Określanie współczynnika FTP.....	50
Stan wytrenowania.....	51
Poziomy stanu wytrenowania.....	52
Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania....	52
Obciążenie treningowe.....	52
Czas odpoczynku.....	53
Pulsoksymetr.....	54
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	55
Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu.....	55
Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji.....	55
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	55
Wyświetlanie wyniku pomiaru tętna do wysiłku.....	56
Body Battery.....	56
Wyświetlanie widżetu Body Battery.....	57
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	57
Korzystanie z widżetu poziomu stresu.....	58

## **Funkcje telefoniczne..... 58**

- Parowanie smartfonu z urządzeniem.. 58
  - Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect..... 58
  - Włączenie powiadomień Bluetooth..... 59
- Funkcje online Bluetooth..... 60
  - Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect..... 61
  - Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect... 61
  - Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego..... 61
- Widżety..... 62
  - Wyświetlanie widżetów..... 63
  - Personalizacja widżetu Mój dzień... 63
- Wyświetlanie menu elementów sterujących..... 64
  - Dostosowywanie menu elementów sterujących..... 64
  - Uruchamianie funkcji sterowania muzyką..... 64
- Funkcje Connect IQ..... 65
  - Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera..... 65
- Funkcje online Wi-Fi..... 65
  - Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi..... 65

## **Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania..... 66**

- Dodawanie kontaktów alarmowych..... 66
- Wzywanie pomocy..... 66
- Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń..... 67
- Rozpoczynanie sesji GroupTrack..... 67
  - Porady dotyczące sesji GroupTrack..... 67

## **Muzyka..... 68**

- Łączenie się z dostawcą zewnętrznym..... 68
- Spotify®..... 68
  - Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify..... 68
- Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych..... 69
- Słuchanie muzyki..... 69

- Sterowanie odtwarzaniem muzyki... 70
- Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu... 70
- Zmiana trybu dźwięku..... 70
- Podłączanie słuchawek Bluetooth..... 71

## **Garmin Pay..... 71**

- Konfigurowanie portfela Garmin Pay... 71
- Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay..... 71
  - Zarządzanie kartami Garmin Pay.... 71
- Płacenie za zakupy za pomocą zegarka..... 72
- Zmiana kodu dostępu Garmin Pay..... 72

## **Historia..... 72**

- Korzystanie z historii..... 73
  - Historia funkcji Multisport..... 73
  - Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna..... 73
- Wyświetlanie podsumowania danych..... 73
- Korzystanie z licznika..... 73
- Usuwanie historii..... 74
  - Garmin Connect..... 74
  - Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze..... 75
- Zarządzanie danymi..... 75
  - Usuwanie plików..... 75

## **Nawigacja..... 75**

- Kursy..... 75
  - Podążanie kursem w urządzeniu..... 76
  - Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect..... 76
- Zapisywanie pozycji..... 77
  - Edytowanie zapisanych pozycji..... 77
  - Usuwanie wszystkich zapisanych pozycji..... 77
- Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności..... 78
- Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności..... 78
- Podróż do zapisanej pozycji..... 79
- Mapa..... 79
  - Wyświetlanie mapy..... 79
  - Przesuwanie i powiększanie mapy.. 79
  - Ustawienia mapy..... 79

Wysokościomierz i barometr .....	80	Ustawienia wysokościomierza .....	91
Ustawienia nawigacji .....	80	Ustawienia barometru .....	92
Dostosowywanie funkcji mapy .....	80	Ustawienia systemowe .....	92
Wstawienia wskaźnika kierunku .....	80	Ustawienia czasu .....	93
Ustawianie alertów nawigacyjnych ..	80	Zmiana ustawień podświetlenia .....	93
<b>Czujniki bezprzewodowe .....</b>	<b>80</b>	Dostosowywanie przycisków	
Parowanie czujników		dostępu .....	93
bezprzewodowych .....	81	Zmienianie jednostek miary .....	93
Czujnik na nogę .....	81	Zegary .....	94
Bieganie z czujnikiem na nogę .....	81	Ustawianie alarmu .....	94
Kalibracja czujnika na nogę .....	81	Usuwanie alarmu .....	94
Ustawianie prędkości i dystansu dla		Włączanie minutnika .....	94
czujnika na nogę .....	82	Korzystanie ze stopera .....	95
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego		Synchronizowanie czasu przez	
czujnika prędkości lub rytmu		GPS .....	95
pedałowania .....	82	Ręczne ustawianie czasu .....	95
Trening z miernikami mocy .....	82	VIRBPilot .....	95
Korzystanie z elektronicznych		Sterowanie kamerą sportową	
manetek .....	82	VIRB .....	96
Świadomość sytuacyjna .....	83	Sterowanie kamerą sportową VIRB	
Korzystanie z elementów sterujących		podczas aktywności .....	96
kamery Varia .....	83	<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>97</b>
tempe .....	83	Wyświetlanie informacji	
<b>Dostosowywanie urządzenia .....</b>	<b>83</b>	o urządzeniu .....	97
Dostosowywanie listy aktywności .....	83	Wyświetlanie informacji dotyczących	
Dostosowywanie pętli widżetów .....	83	zgodności i przepisów związanych z e-	
Ustawienia aktywności i aplikacji .....	84	etykietami .....	97
Dostosowywanie ekranów danych ...	85	Ładowanie urządzenia .....	97
Dodawanie punktu do aktywności ...	85	Wskazówki dotyczące ładowanie	
Alerty .....	86	urządzenia .....	98
Auto Lap .....	87	Noszenie zegarka .....	98
Włączanie funkcji Auto Pause .....	88	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	
Włączanie funkcji automatycznej		urządzenia .....	99
wspinaczki .....	88	Czyszczenie zegarka .....	99
Włączanie samooceny .....	88	Wymiana pasków .....	100
Prędkość 3D i dystans .....	89	Forerunner – dane techniczne .....	103
Korzystanie z funkcji		<b>Rozwiązywanie problemów .....</b>	<b>103</b>
autoprzewijania .....	89	Aktualizacje produktów .....	103
Zmiana ustawień GPS .....	89	Konfigurowanie Garmin Express ...	103
Ustawienia funkcji Czas do		Źródła dodatkowych informacji .....	103
oszczędzania energii .....	90	Śledzenie aktywności .....	104
Usuwanie aktywności lub aplikacji .....	90	Dzienna liczba kroków nie jest	
GroupTrackUstawienia .....	90	wyświetlana .....	104
Ustawienia tarczy zegarka .....	90	Liczba kroków jest niedokładna .....	104
Dostosowywanie tarczy zegarka .....	91		
Ustawienia czujników .....	91		

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	104
Wskazanie liczby pokonanych piętér wydaje się niewłaściwe.....	104
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	104
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	105
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	105
Ponowne uruchamianie urządzenia..	105
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	105
Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	106
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	106
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	106
Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?.....	106
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	106
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	107
Pomiar temperatury nie jest dokładny.....	107
Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?.....	107
Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	108
Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność.....	108

## **Załącznik..... 109**

Pola danych.....	109
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	116
Współczynniki FTP.....	117
Rozmiar i obwód kół.....	118
Znaczenie symboli.....	120





# 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, odpoczynek lub przejście podczas aktywności.

④

DOWN



Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia.  
Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Muzyka, strona 68](#)).

⑤

UP



Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia.  
Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.  
Przytrzymaj, aby ręcznie zmienić dyscyplinę podczas aktywności.

## Stan sygnału GPS i 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
	Wi-Fi®Stan funkcji
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Stan miernika mocy
	tempe™Stan czujnika
	VIRB®Stan kamery

## Konfigurowanie zegarka

Aby wykorzystać cały potencjał funkcji urządzenia Forerunner, wykonaj poniższe czynności.

- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą Garmin Connect™ aplikacji ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 58](#)).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 66](#)).
- Skonfiguruj muzykę ([Muzyka, strona 68](#)).
- Skonfiguruj sieci Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 65](#)).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ ([Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 71](#)).

## Aktywności i aplikacje

Z zegarka można korzystać podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników. W oparciu o aktywności domyślne można tworzyć własne lub nowe aktywności ([Tworzenie własnych aktywności, strona 7](#)). Po zakończeniu aktywności można je zapisać i udostępnić społeczności Garmin Connect.

Aktywności i aplikacje można również dodać do zegarka Connect IQ™ za pomocą aplikacji Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 65](#)).

Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź do [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## 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 97](#)).

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

- 1 Wybierz **START** i wybierz aktywność.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz **START**.
- 4 Idź pobięgać.



**UWAGA:** W urządzeniu Forerunner 745 przytrzymaj DOWN podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

- 5 Po zakończeniu biegu wybierz **STOP**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper aktywności.
  - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper aktywności. Możesz wybrać bieg, aby wyświetlić jego podsumowanie.



**UWAGA:** Aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji dla biegania, patrz [Zatrzymanie aktywności, strona 6](#).

## 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 bezprzewodowych, strona 81](#)).

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Aktywności oznaczone jako ulubione pojawią się na początku listy ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 83](#)).

3 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Wybierz  i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.

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

5 Poczekaj na wyświetlenie **GPS** .


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

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

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

**UWAGA:** Przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.


## Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie urządzenia, strona 97](#)).
- Naciśnij , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

## Zatrzymywanie aktywności

1 Naciśnij **STOP**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz** >  > **Gotowe**.

**UWAGA:** Jeśli włączona jest samoocena, można wprowadzić wysiłek odczuwany przy danej aktywności ([Włączanie samooceny, strona 88](#)).

• Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.

• Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.

• Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

• Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Po linii prostej**.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

• Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i 2 minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyj.** i poczekaj, aż skończy się odliczanie.

• Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć** > **Tak**.

**UWAGA:** Urządzenie automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

## Ocenianie aktywności

Przed przystąpieniem do oceny aktywności musisz włączyć ustawienie samooceny na swoim urządzeniu Forerunner (*Włączanie samooceny, strona 88*).

Swoje samopoczucie możesz zarejestrować podczas biegu, jazdy na rowerze lub pływania.

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 6*).

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.

## Dodawanie aktywności

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane popularne aktywności w pomieszczeniach i na wolnym powietrzu. Aktywności te można dodać do listy aktywności.

1 Wybierz **START**.

2 Wybierz **Dodaj**.

3 Wybierz aktywność z listy.

4 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

5 Wybierz lokalizację z listy aktywności.

6 Naciśnij **START**.

## Tworzenie własnych aktywności

1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dodaj**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
- Wybierz **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.

3 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.

4 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

6 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

## Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie Forerunner może być używane podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

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

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

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

## Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

Można sparować podiadane urządzenie Forerunner ze zgodną aplikacją innego producenta w celu przesyłania danych tempa, tętną i rytmu.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Wirtualny bieg**.
- 2 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 3 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.



## 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 (*Rozpoczęcie aktywności, strona 6*) 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.

## Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu. Można tworzyć i wyszukiwać treningi siłowe za pomocą Garmin Connect i wysyłać je do zegarka.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Siła**.  
Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.
- 3 Wybierz trening.  
**UWAGA:** Jeśli do zegarka nie zostały pobrane żadne treningi siłowe, możesz wybrać opcję **Dowolny** > **START** i przejść do kroku 6.
- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).  
**PORADA:** Podczas wyświetlania etapów treningu można nacisnąć przycisk **START**, aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia, jeśli jest dostępna.
- 5 Naciśnij przycisk **START** > **Zaczynaj trening** > **START**, aby uruchomić licznik sesji.
- 6 Rozpocznij pierwszą serię.  
Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.  
**PORADA:** Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 7 Naciśnij , aby zakończyć serię.  
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.
- 8 W razie potrzeby można edytować liczbę powtórzeń.  
**PORADA:** Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij , aby rozpocząć nową serię.
- 10 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.



11 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij **STOP**, aby zatrzymać czasomierz serii.

12 Wybierz **Przerwij trening > Zapisz**.

### Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na urządzenie podczas wykonywania powtórzeń.  
Urządzenie należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.  
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założone jest urządzenie, powraca do pozycji wyjściowej.  
**UWAGA:** Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.  
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

### Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu


Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki w pomieszczeniu. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż ściany wspinaczkowej w pomieszczeniu.

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz opcję **Wspin. ścian..**

3 Wybierz opcję **Tak**, aby zarejestrować statystyki trasy.

4 Wybierz system ocen.

**UWAGA:** Następnym razem, gdy rozpoczniesz wspinaczkę w pomieszczeniu, urządzenie użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać System ocen, aby zmienić system.

5 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.

6 Naciśnij **START**.

7 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.

**UWAGA:** Po włączeniu stoper urządzenie automatycznie blokuje przyciski, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.

8 Po zakończeniu trasy zejść na ziemię.

Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.

**UWAGA:** W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby zakończyć trasę.

9 Wybierz opcję:

- Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
- Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
- Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.

10 Wprowadź liczbę upadków na tej trasie.

11 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk  i rozpocznij nową trasę.

12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.

13 Naciśnij **STOP**.

14 Wybierz **Zapisz**.

## Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+

Przed rozpoczęciem korzystania ze zgodnego trenażera rowerowego ANT+ należy zamontować na nim rower i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81*).

Za pomocą urządzenia i trenażera rowerowego można symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu. Na czas korzystania z trenażera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

1 Wybierz kolejno **START** > **Rower stacj.**

2 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
- Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs (*Kursy, strona 75*).
- Wybierz **Wykonaj ćwiczenie**, aby zrealizować zapisany trening (*Treningi, strona 16*).
- Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
- Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
- Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.

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

Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

## Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Forerunner znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności (*Tworzenie własnych aktywności, strona 7*).

## Funkcja Wielobój

Triathloniści, dwuboiści oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Wielobój, takich jak Trójbój czy Bieg z pływ.. W trakcie aktywności Wielobój można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Wielobój.

Można dostosować aktywność Wielobój lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

## Trening do triathlonu

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

1 Wybierz kolejno **START** > **Trójbój**.

2 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.

3 Gdy zaczynasz i kończysz przejście, wybierz .

W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć.

4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

## Tworzenie aktywności Multisport

1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dodaj** > **Wielobój**.

2 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).



3 Wybierz co najmniej dwie aktywności.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.

5 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.


## Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

- Wybierz **START**, aby rozpocząć pierwszą aktywność.
- Wybierz , aby przejść do następnej aktywności.  
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.
- W razie potrzeby wybierz , aby rozpocząć następną aktywność.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

## Bieg lekkoatletyczny

Przed rozpoczęciem biegu lekkoatletycznego upewnij się, że będziesz biegać po torze o długości 400 m i standardowym kształcie.

Możesz użyć aktywności biegu lekkoatletycznego, aby zapisać dane śladu toru na zewnątrz, w tym dystans mierzony w metrach i czas okrążeń.



- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Wybierz kolejno **START** > **Bieg lekkoatl..**
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Jeśli biegiesz po torze 1, przejdź do punktu 10.
- 5 Przytrzymaj .
- 6 Wybierz ustawienia aktywności.
- 7 Wybierz **Numer toru**.
- 8 Wybierz numer toru.
- 9 Wybierz dwukrotnie **BACK**, aby powrócić do stopera aktywności.
- 10 Wybierz **START**.
- 11 Rozpocznij bieg po torze.  
Po 3 okrążeniach urządzenie zarejestruje wymiary toru i skalibruje dystans śladu.
- 12 Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

## Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż wskaźnik stanu sygnału GPS zmieni kolor na zielony.
- Podczas pierwszego biegu na nieznanym torze przebiegnij co najmniej 3 okrążenia, aby skalibrować długość toru.  
Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.  
**UWAGA:** Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub 4 okrążenia wokół bieżni.
- Jeśli biegiesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

## Rejestrowanie aktywności ultrabiegu

Przed rozpoczęciem rejestrowania aktywności ultrabiegu możesz wyłączyć rejestrowanie pułapu tlenowego, jeżeli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 46](#)).

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Ultrabieg**.
- 2 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 3 Zaczynaj biec.
- 4 Wybierz , aby zarejestrować okrążenie i uruchomić czas odpoczynku.  
**UWAGA:** Możesz skorzystać z ustawienia Przycisk Lap, aby rejestrować okrążenie i rozpocząć odliczanie czasu odpoczynku, aby tylko rozpocząć odliczanie czasu odpoczynku lub aby tylko rejestrować okrążenie ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 84](#)).
- 5 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby wznowić bieg.
- 6 Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

## Pływanie

### NOTYFIKACJA



Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

### Pływanie na otwartym akwenie

Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo ogólne i tempo ruchów. Ekran danych można dodać do domyślnej aktywności pływania na otwartym akwenie (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 85).

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Pł. w w. otw.**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 Rozpocznij pływanie.
- 5 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

### Pływanie w basenie

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Basen**.
- 2 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 3 Wybierz **START**.  
Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 4 Rozpocznij aktywność.  
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 5 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 6 Podczas odpoczynku wybierz , aby wstrzymać stoper aktywności.
- 7 Wybierz , aby ponownie uruchomić licznik aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

### Pomiar tętna podczas pływania

### NOTYFIKACJA

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

Urządzenie ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Urządzenie jest również zgodne z akcesoriami HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystało z danych tętna czujnika piersiowego.

### Rejestrowanie dystansu


Urządzenie Forerunner mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie (*Ustawianie rozmiaru basenu*, strona 13).

**PORADA:** Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynąć całą długość i płynąć przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper podczas odpoczynku.

**PORADA:** Aby urządzenie dokładnie zliczało długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.

**PORADA:** Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń*, strona 14).

## Ustawianie rozmiaru basenu

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Basen**.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz kolejno **Pool Swim Settings > Długość basenu**.
- 4 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.

## Pływanie — terminologia

**Długość:** Jedna długość basenu.

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

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

**SWOLF:** Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenie wynik SWOLF jest obliczany dla dystansów powyżej 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.




**Krytyczna prędkość pływania (CSS):** Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

## Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 85](#)).

Kraul	Styl dowolny
Grzbiet.	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie tech.	Używane z dziennikiem ćwiczeń ( <a href="#">Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 14</a> )



## Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.  
Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, urządzenie użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać Długość basenu, aby zmienić rozmiar.
- Wybierz , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie.  
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.
- Wybierz , aby zarejestrować przerwę w trakcie pływania na otwartym akwenie.

## Odpuzynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.


**UWAGA:** Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

- 1 W trakcie pływania wybierz , aby rozpocząć odpoczynek.  
Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- 2 W trakcie odpoczynku wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).
- 3 Wybierz , aby kontynuować pływanie.
- 4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

## Automatyczny odpoczynek




Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Urządzenie automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund urządzenie automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania urządzenie automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania. Funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 84*).

**PORADA:** Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu funkcji automatycznego odpoczynku, należy ograniczyć do minimum ruchy ramion podczas odpoczynku.

Jeśli nie chcesz korzystać z funkcji automatycznego odpoczynku, możesz wybrać , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdego interwału odpoczynku.

## Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakkolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.


- 1 Podczas pływania na basenie wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .  
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.  
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, wybierz .
  - Aby rozpocząć interwał pływania wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

## Narciarstwo i sporty zimowe

Możesz dodać zjazd na nartach lub snowboardzie do listy aktywności (*Dostosowywanie listy aktywności, strona 83*). Możesz dostosować ekrany danych dla każdej aktywności (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 85*).




## Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatnich, aktualnych oraz wszystkich biegów.  
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

## Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki typu bouldering. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż głazu lub małej formacji skalnej.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bouldering**.
- 3 Wybierz system ocen.  
**UWAGA:** Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać  wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać System ocen, aby zmienić system.
- 4 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby uruchomić minutnik trasy.
- 6 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
- 7 Naciśnij przycisk , aby zakończyć trasę.
- 8 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
  - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
  - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową trasę.
- 10 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 11 Po zakończeniu trasy naciśnij przycisk **STOP**, aby wyłączyć minutnik trasy.
- 12 Wybierz **Zapisz**.

## Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować zegarek, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzał motywacyjne powiadomienia w telefonie. Monity dźwiękowe odtwarzane są na podłączonych słuchawkach za pośrednictwem technologii Bluetooth®, jeśli jest ona dostępna. W innym przypadku monity dźwiękowe będą odtwarzane na smartfonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego zegarek lub telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Monity dźwiękowe**.

3 Wybierz opcję:

- Aby odtwarzać monity po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.

**UWAGA:** Funkcja **Alert okrążenia** i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie wyłączona.

- Aby dodać do monitów dane o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa/pr..**
- Aby dodać do monitów dane o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
- Aby dodać do monitów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
- Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu minutnika, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
- Aby odtwarzać monity dla każdego etapu treningu, wybierz **Alerty treningowe**.
- Aby odtwarzać alerty aktywności jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty aktywności**.
- Aby usłyszeć dźwięk bezpośrednio przed alarmem dźwiękowym lub monitem, wybierz opcję **Dźwięki**.
- Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.

## Trening

### 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.

### Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 74).

1 Wybierz opcję:

- Otwórz aplikację Garmin Connect.
- Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.

3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.



4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

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 74](#)).




- 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 17](#)).


## 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 17](#)).

- 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 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia**.
- 5 Wybierz trening.  
**UWAGA:** Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.
- 6 Wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).
- 7 Wybierz **Zacznij trening**.
- 8 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu.

## Po polecanych treningu codziennym


Aby urządzenie polecało trening codzienny, musisz ustawić stan wytrenowania i szacunkowy pułap tlenowy ([Stan wytrenowania, strona 51](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Biegi** lub **Jazda rowerem**.  
Pojawi się polecany trening codzienny.
- 3 Wybierz **START** i wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
  - Aby odrzucić trening, wybierz **Odrzuć**.
  - Aby wyświetlić podgląd etapów treningu, wybierz **Etapy**.
  - Aby zaktualizować ustawienie celu treningu, wybierz **Typ celu**.
  - Aby wyłączyć powiadomienia o treningu w przyszłości, wybierz opcję **Wyłącz monit**.

Polecany trening automatycznie dostosowuje się do zmian w nawykach treningowych, czasie odpoczynku i pułapie tlenowym.

## Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego

Zaleca się polecane treningi codzienne w oparciu o poprzednie aktywności zapisane na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Biegi** lub **Jazda rowerem**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** > **Porada na dziś**.
- 5 Wybierz **START**, aby wyłączyć lub włączyć monity.

## Realizowanie treningu pływania w basenie

Urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu pływackiego. Tworzenie i wysyłanie treningów pływackich w basenie przebiega podobnie jak w instrukcji [Treningi, strona 16](#) i [Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 16](#).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Basen** > **Opcje** > **Trening**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ćwiczenia**, aby wykonać treningi pobrane z serwisu Garmin Connect.
  - Wybierz **Kalendarz treningów**, aby wykonać lub wyświetlić zaplanowane treningi.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

Wartość krytycznej prędkości pływania (CSS) jest wynikiem testu opartego na próbie czasowej. Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Basen** > **Opcje** > **Kryt. prędkość pływania** > **Wykonaj test krytycznej prędk. pływania**.
- 2 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić podgląd etapów treningu.
- 3 Wybierz kolejno **OK** > **START**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Edycja wyników krytycznej prędkości pływania

Można ręcznie edytować wartość CSS lub wprowadzić dla niej nowy czas.



- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Basen** > **Opcje** > **Kryt. prędkość pływania** > **Kryt. prędkość pływania**.
- 2 Wprowadź minuty.
- 3 Wprowadź sekundy.

## 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.

## Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect




Aby pobrać plan treningowy z serwisu Garmin Connect, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 74) 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.



## Trening interwałowy

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

## Tworzenie treningu interwałowego



- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 5 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.  
**PORADA:** Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając Otwarty.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Czas trwania** i podaj wartość lub czas interwału treningu, a następnie wybierz .
- 7 Wybierz **BACK**.
- 8 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.
- 9 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
- 10 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 11 Wybierz **BACK**.
- 12 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 **Wyciszenie > Włączone**.

## Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Zaczynaj trening**.
- 5 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 6 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 7 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.


## Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz , 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 funkcji Virtual Partner<sup>®</sup>

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.


**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 6](#)).
- 8 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.




## Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
  - 2 Wybierz aktywność.
  - 3 Przytrzymaj .
  - 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
  - 5 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
    - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
    - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.
- Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.
- 6 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.


## Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj cel > Tak**.

## Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
  - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **START > Zapisz**.


## Trening PacePro

Wielu biegaczy lubi korzystać z zakresów tempa podczas wyścigu – są one dla nich pomocne w osiągnięciu celu. Funkcja PacePro umożliwia utworzenie własnego zakresu tempa na podstawie dystansu i tempa lub dystansu i czasu. Możesz także utworzyć zakres tempa dla znanego kursu, aby określić optymalne tempo w oparciu o zmiany wysokości.


Plan PacePro można utworzyć za pomocą aplikacji Garmin Connect. Przed uruchomieniem kursu można wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości.

## Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku należy utworzyć kurs ([Podążanie kursem w urządzeniu, strona 76](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz kolejno **PacePro > Utwórz nowy**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
  - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.Urządzenie wyświetli dostosowany zakres tempa.  
**PORADA:** Możesz nacisnąć przycisk **DOWN** i wybrać opcję **Pokaż czasy cząstkowe**, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych.
- 8 Naciśnij **START**, aby uruchomić plan.
- 9 Jeśli to konieczne, wybierz **Tak**, aby uruchomić nawigację po kursie.
- 10 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.


## Rozpoczynanie planu PacePro

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj 
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Plany PacePro**.
- 5 Wybierz plan.  
**PORADA:** Wybierz kolejno **DOWN > Pokaż czasy cząstkowe**, aby wyświetlić czasy cząstkowe.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić plan.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz **Tak**, aby uruchomić nawigację po kursie.
- 8 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.



①	Docelowe tempo cząstkowe
②	Bieżące tempo cząstkowe
③	Postęp ukończenia dla czasu cząstkowego
④	Dystans pozostały w czasie cząstkowym
⑤	Całkowita różnica między czasem bieżącym a docelowym

## Zatrzymywanie planu PacePro


- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zatrzymaj PacePro > Tak**.  
Urządzenie zatrzyma plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

## Osobiste rekordy

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


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

## Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 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 .
- 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 .
- 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 .
- 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.

## Segmenty

Można przysyłać segmenty biegowe i rowerowe z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

**UWAGA:** Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect można również pobrać wszystkie dostępne w nim segmenty.

## Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Forerunner. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do menu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informacje zawarte w tym podręczniku dotyczą zarówno segmentów Garmin Connect, jak i segmentów Strava.



## Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmencie i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, wynikami innych osób, danymi znajomych na koncie Garmin Connect lub wynikami innych członków społeczności biegowych lub rowerowych. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto Garmin Connect, aby zobaczyć, jak się plasujesz na danym segmencie.


**UWAGA:** Jeśli konto Garmin Connect i konto Strava są powiązane, aktywność jest automatycznie wysyłana do konta Strava, aby umożliwić sprawdzenie pozycji segmentu.

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.  
Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.

- 4 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.



## Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 5 Wybierz segment.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Czasy wyścigu**, aby wyświetlić czas trwania wyścigu i średnią prędkość lub tempo lidera segmentu.
  - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
  - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

## Korzystanie z metronomu

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

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.


- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączone**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
  - Wybierz **Częst. alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
  - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Idź pobiegać (*Bieganie, strona 5*)  
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj , aby zmienić ustawienia metronomu.

## Tryb dodatkowego wyświetlacza

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

## Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

## 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 28](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

## Informacje o strefach tętna

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

## Ustawianie stref tętna

Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Profil użytkownika > Tętno**.

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

Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 44*).

4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego.

Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z pomocą (*Próg mleczanowy, strona 49*). Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 44*).

5 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.

Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.

6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **BPM**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
- Wybierz **% R. TĘT.**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

9 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).

10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

## 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 26*).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

## 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

## Ustawianie stref mocy



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

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

## Wstrzymywanie stanu wytrenowania

Jeśli masz kontuzję lub źle się czujesz, możesz wstrzymać stan wytrenowania. Możesz w dalszym ciągu rejestrować aktywności fitness, ale Twój stan wytrenowania, charakter obciążenia treningowego, informacje o regeneracji oraz porady dotyczące treningu są tymczasowo wyłączone.

Wybierz opcję:



- W widżecie stanu wytrenowania przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania >  > Wstrzymaj stan wytrenowania**.

**PORADA:** Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

## Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 45*).

Wybierz opcję:

- W widżecie stanu wytrenowania przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wznów stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania >  > Wznów stan wytrenowania**.

**PORADA:** Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.


## Śledzenie aktywności

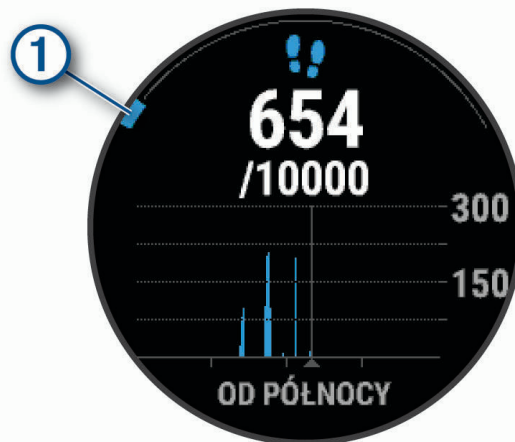
Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas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



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 (*Ustawienia systemowe, strona 92*).

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

## Włączanie alertu ruchu

- 1 Przytrzymaj 
- 2 Wybierz kolejno **Śledzenie aktywności** > **Alert ruchu** > **Włączone**.

## Monitorowanie snu

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

**UWAGA:** Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać*, strona 30).

## Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące monitorowania snu na stronę Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect*, strona 61).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.  
Na urządzeniu Forerunner możesz wyświetlić informacje o śnie z ostatniej nocy (*Widzety*, strona 62).

## Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączenia 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 Podczas snu w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać (*Ustawienia systemowe*, strona 92).

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących*, strona 64).

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

## 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). Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

## Zliczanie minut intensywnej aktywności


Urządzenie z serii 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.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

## 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.

## Ustawienia śledzenia aktywności

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Śledzenie aktywności**.

**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 (*Ustawienia systemowe, strona 92*).

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

**Move IQ:** Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

**Tryb pulsoksymetru:** Konfiguruje urządzenie tak, aby rejestrowało odczyty pulsoksymetru w przypadku braku aktywności w ciągu dnia lub stale podczas snu.

## Wyłączanie śledzenia aktywności

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Śledzenie aktywności > Stan > Wyłączono**.

## Monitorowanie nawodnienia

Możesz monitorować dzienne przyjmowanie płynów, włączyć cele i alerty oraz wprowadzić najczęściej używane rozmiary pojemników. Jeśli włączysz automatyczne cele, Twój cel będzie większy w dniach, w których zarejestrujesz aktywność. Gdy ćwiczysz, potrzebujesz więcej płynów, ponieważ tracisz wodę, pocąc się.

**UWAGA:** Możesz użyć aplikacji Connect IQ, aby pobrać widżet monitorowanie nawodnienia.

## Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia

Widżet monitorowania nawodnienia wyświetla poziom przyjmowania płynów i dzienny cel nawodnienia.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet nawodnienia.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **+** po każdorazowym wypiciu porcji płynu.
  - Wybierz pojemnik, aby zwiększyć ilość przyjmowanych płynów zgodnie z pojemnością pojemnika.

**PORADA:** Ustawienia nawodnienia, takie jak jednostka i dzienny cel, można dostosować na koncie Garmin Connect.

## Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.





- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

**UWAGA:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać widżety.

## Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna. Można wyświetlać dane tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystało z danych tętna czujnika piersiowego.

W domyślnej pętli widżetów dostępnych jest kilka funkcji powiązanych z pomiarami tętna.

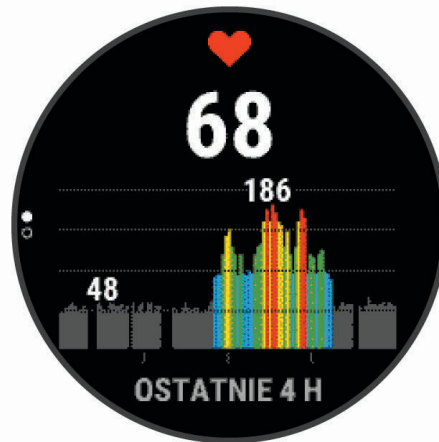
	Bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Widżet wyświetla również wykres Twojego tętna z ostatnich czterech godzin, podświetlając najwyższą i najniższą wartość.
	Poziom wysiłku. Urządzenie mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie wysiłku. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
	Bieżący poziom energii Body Battery™. Urządzenie obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
	Bieżący poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. <b>UWAGA:</b> Pulsoksymetr znajduje się z tyłu urządzenia.



## Czujnik tętna na nadgarstek

### Wyświetlanie widżetu tętna


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet tętna.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 83*).
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.



- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

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

### Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

Możesz przysyłać 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 .
- 2 Wybierz **Opcje tętna > Transmituj tętno**.
- 3 Wybierz przycisk **START**.  
Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona .
- 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, naciśnij przycisk STOP na ekranie przysyłania danych tętna.

## Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W urządzeniu Forerunner można wybrać automatyczne przesyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB.

**UWAGA:** Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Opcje tętna > Transmituj podczas aktyw..**
- 3 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 6*).

Urządzenie Forerunner rozpocznie przesyłanie danych tętna w tle.

**UWAGA:** Urządzenie nie zostało wyposażone we wskaźnik informujący o trwającym przesyłaniu 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 przesyłanie danych tętna, przerwij aktywność (*Zatrzymywanie aktywności, strona 6*).

## 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 .
- 2 Wybierz kolejno **Opcje tętna > Alert nietypowego tętna.**
- 3 Wybierz **Alert wys. wart.** lub **Alert nis. wart..**
- 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 Automatycznie. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz ANT+ czujnik tętna z urządzeniem.

**UWAGA:** Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z widżetu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

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

## Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM-Pro, HRM-Swim i akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri rejestrują i zapisują dane Twojego tętna, gdy pływasz. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 85).

**UWAGA:** Gdy piersiowy czujnik tętna znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych urządzeniach Forerunner.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Forerunner należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwału odpoczynku, gdy jesteś poza wodą, czujnik tętna przesyła dane tętna do urządzenia Forerunner. Urządzenie Forerunner automatycznie pobiera zapisane dane tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

## Akcesorium HRM-Pro

Urządzenie rejestruje tętno podczas pływania (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania*, strona 35).

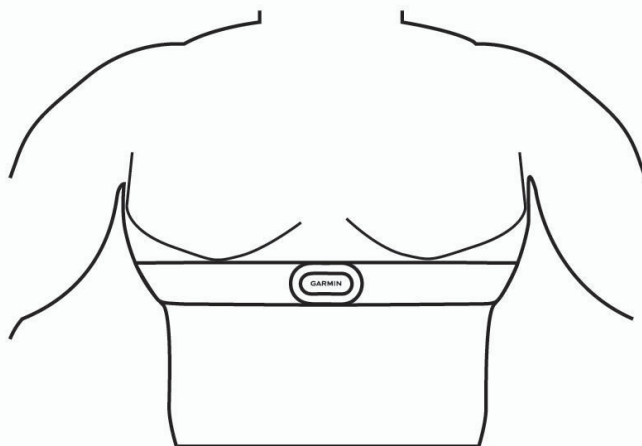
### Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmieniał położenia podczas aktywności. W razie potrzeby na stronie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) można kupić przedłużacz paska.

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



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



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

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

**UWAGA:** Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

### Zapis danych tętna dla aktywności na czas.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na zgodnym, sparowanym urządzeniu Forerunner czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka.

Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do zgodnego urządzenia Forerunner. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

### Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro

Akcesorium z serii HRM-Pro oblicza tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym zegarku Forerunner. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

**Automatyczna kalibracja:** Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium z serii HRM-Pro kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim podłączonym do zgodnego zegarka Forerunner.

**UWAGA:** Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku profilu aktywności dla aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu ([Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 36](#)).

**Kalibracja ręczna:** Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 8](#)).

### Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Forerunner ([Aktualizacje produktów, strona 103](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono czujnik na nogę ANT+, ustaw stan czujnika na nogę na **Wyłączono** lub usuń go z listy połączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 8](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

**UWAGA:** Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 8](#)).

### Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna

W przypadku zapisania aktywności na czas przed przesłaniem zapisanych danych tętna można te dane pobrać z akcesorium HRM-Pro.

**UWAGA:** Akcesorium HRM-Pro przechowuje w pamięci do 18 godzin historii aktywności. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 W urządzeniu Garmin wybierz menu Historia.
- 3 Wybierz aktywność na czas zapisaną w czasie noszenia czujnika tętna
- 4 Wybierz **Pobierz tętno**.

## Pływanie w basenie

### NOTYFIKACJA

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

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

## Dbanie o czujnik tętna

### NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić czujnik tętna i zmniejszyć jego możliwość raportowania dokładnych danych.

Używanie zbyt dużej ilości środka czyszczącego podczas czyszczenia czujnika tętna może go uszkodzić.

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika i po każdym jego kontakcie z wodą basenową umyj go w ciepłej wodzie o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F) z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- Dokładnie opłucz pasek po umyciu czujnika tętna, aby usunąć pozostałości środka czyszczącego, które mogą powodować podrażnienie skóry.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 37*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.  
Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.  
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

## Akcesorium HRM-Swim

Urządzenie rejestruje tętno podczas pływania (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 35*).

## Regulacja paska czujnika tętna

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

- Wybierz odpowiedni przedłużacz paska i przymocuj go do elastycznej końcówki czujnika.  
Do czujnika tętna są dołączone trzy przedłużacze, umożliwiające dostosowanie długości paska do różnych rozmiarów klatki piersiowej.
- PORADA:** Średni przedłużacz jest odpowiedni dla większości użytkowników (noszących odzież w rozmiarze od M do XL).
- Załóż czujnik tętna tyłem do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na przedłużaczu.
- Przesuń czujnik tętna do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na czujniku.

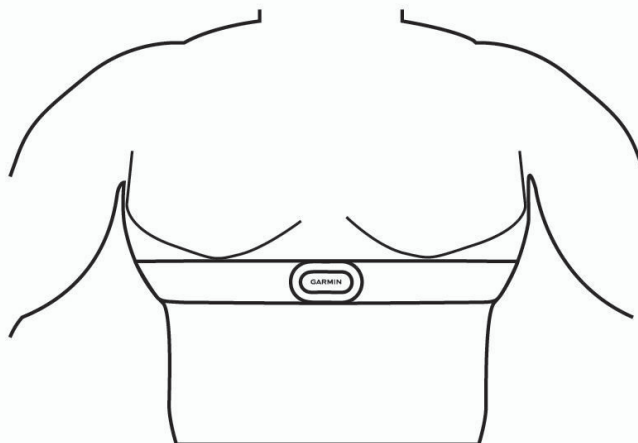
## Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka.

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



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



**UWAGA:** Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

- Zaciśnij pasek czujnika tętna tak, aby dokładnie przylegał do klatki piersiowej, ale nie ograniczał ruchów.  
Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do zapisywania i przesyłania danych.

## Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim

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

## Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, aby otrzymywać informacje o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym.

Akcesorium do pomiaru dynamiki biegu ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

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

**Odchylenie pionowe:** Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.

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

**UWAGA:** Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.

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

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

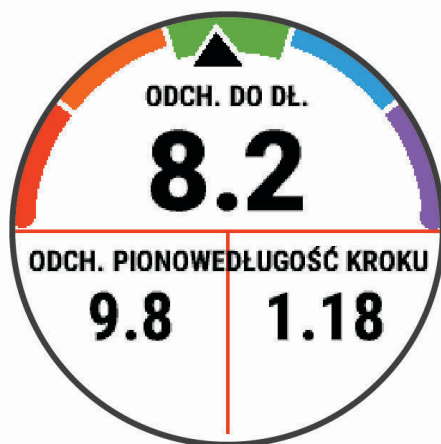
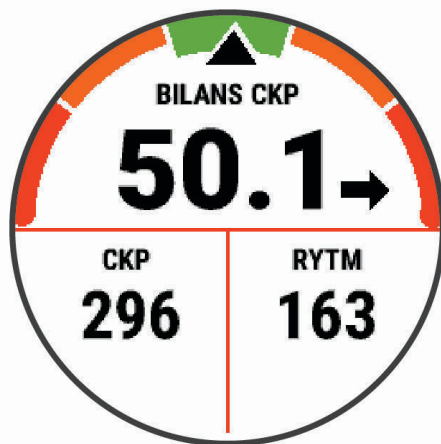
**Odchylenie do długości:** Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

## Trening z informacjami o dynamice biegu

Przed wyświetleniem informacji o dynamice biegu należy założyć akcesorium HRM-Pro, HRM-Run™ lub HRM-Tri bądź Running Dynamics Pod i sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81](#)).

- 1 Wybierz **START**, a następnie wybierz bieganie.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Idź pobiegać.

4 Przewiń do ekranów dynamiki biegu, aby wyświetlić wskaźniki.



5 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby edytować sposób wyświetlania danych dynamiki biegu.



## Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

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






Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i większy rytm niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/). Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem
 Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 218 ms
 Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	218–248 ms
 Zielony	30–69	164–173 kroki/min	249–277 ms
 Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	278–308 ms
 Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 308 ms

## Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

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






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

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

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


## Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria HRM-Pro, HRM-Run lub HRM-Tri) czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

## Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

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

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem HRM-Pro. Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu 
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli korzystasz z akcesorium HRM-Pro, sparuj je ze swoim urządzeniem Forerunner, korzystając z technologii ANT+ zamiast Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

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

## Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

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

**Przewidywane czasy dla wyścigów:** Urządzenie wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu.

**Test tętna do wysiłku:** Test zmienności tętna (HRV) do wysiłku wymaga użycia piersiowego czujnika tętna Garmin. Urządzenie rejestruje zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzone ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

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

**Współczynnik FTP:** Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). W celu uzyskania dokładniejszej oceny można przeprowadzić test z pomocą.

**Próg mleczanowy:** Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Urządzenie mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa.

## Wyłączanie powiadomień o wynikach

Niektóre powiadomienia o wynikach wyświetlają się po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy. Możesz wyłączyć funkcję przygotowania wydolnościowego, aby uniknąć niektórych z tych powiadomień.


1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Wskaźniki fizjologiczne > Przygotowanie wydolnościowe**.

## Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności


Funkcja Autom. wykrywanie jest domyślnie włączona. Urządzenie może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

**UWAGA:** Urządzenie wykrywa maksymalne tętno tylko w przypadku, jeśli tętno jest wyższe niż maksymalna wartość tętna ustawiona w profilu użytkownika.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wskaźniki fizjologiczne > Autom. wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

## Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na urządzenie 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 i ogólne obciążenie treningowe na urządzeniu Forerunner.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wskaźniki fizjologiczne > TrueUp**.






Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na urządzeniu Forerunner.

## 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. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

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 ([Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 46](#)).



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	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 116](#)) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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 bezprzewodowych, strona 81](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 26](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 27](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 46](#)).

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.  
**PORADA:** Możesz wybrać **START**, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze


To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 26](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 27](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.  
**PORADA:** Możesz wybrać **START**, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

## Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego



W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 45](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz **Bieg przełaj** lub **Ultrabieg**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Rejestruj pułap tlenowy**. > **Wyłączono**

## Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Garmin Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

**UWAGA:** Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 26](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Statystyki zdrowia** > **Wiek sprawnościowy**.

## Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Urządzenie Forerunner wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp). Można monitorować aklimatyzację cieplną oraz wysokościową w widżecie stanu wytrenowania.

**UWAGA:** Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego smartfonu.

## Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 26](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 27](#)).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 45](#)) 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 ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 44](#)).

- 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.

## Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 53*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 s) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

Efekt treningu aerobowego oraz Efekt treningu beztlenowego można dodać jako pola danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Efekt treningu	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
Od 0,0 do 0,9	Brak korzyści.	Brak korzyści.
Od 1,0 do 1,9	Niewielka korzyść.	Niewielka korzyść.
Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.	Utrzymanie sprawności beztlenowej.
Od 3,0 do 3,9	Wpływ na sprawność aerobową.	Wpływ na sprawność beztlenową.
Od 4,0 do 4,9	Znaczny wpływ na sprawność aerobową.	Znaczny wpływ na sprawność beztlenową.
5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Przygotowanie wydolnościowe

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

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

**UWAGA:** Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 45*).



## Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

- 1 Dodaj **Przygotow. wydolnoś.** do ekranu danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 85*).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.  
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

## Próg mleczanowy

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


Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika (*Ustawianie stref tętna, strona 27*).

## Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81*).

Do określenia progu mleczanowego urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, a także szacunkowy pułap tlenowy. Podczas biegu stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna urządzenie automatycznie wykryje Twój próg mleczanowy.

**PORADA:** Należy wykonać kilka biegów z piersiowym czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy. Jeśli masz problem z oszacowaniem swojego progu mleczanowego, spróbuj ręcznie obniżyć maksymalną wartość tętna.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.  
Do ukończenia testu wymagany jest GPS.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test progu mleczanowego z pomocą**.
- 5 Uruchom stoper i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.  
Po rozpoczęciu biegu urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane tętna. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po zakończeniu testu z pomocą zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.  
Jeśli jest to Twoja pierwsza szacowana wartość progu mleczanowego, urządzenie poprosi Cię o zaktualizowanie stref tętna na podstawie Twojego tętna progu mleczanowego. Dla każdej dodatkowej szacowanej wartości progu mleczanowego urządzenie poprosi Cię o zaakceptowanie lub odrzucenie wartości.






## Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81*) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy (*Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 46*).

Do określenia współczynnika FTP urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Podczas jazdy stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna i miernikiem mocy urządzenie automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP.

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

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

 Fioletowy	Doskonała
 Niebieski	Świetna
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźła
 Czerwony	Niewytrenowany


Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Współczynniki FTP, strona 117*).

**UWAGA:** W przypadku otrzymania powiadomienia o nowym wskaźniku można wybrać Akceptuj, aby zapisać nowy wskaźnik FTP lub Odrzuć, aby zachować dotychczasowy wskaźnik FTP.

## Przeprowadzanie testu FTP

Przed wykonaniem testu określającego wskaźnik FTP najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81*) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy (*Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 46*).

**UWAGA:** Test współczynnika FTP to wymagający trening, który zajmuje około 30 minut. Wybierz praktyczną i najbardziej płaską trasę, która umożliwi jazdę przy stale rosnącym wysiłku, podobnie jak w przypadku próby czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność jazdy na rowerze.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test FTP z instrukcjami**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.  
Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po ukończeniu testu z pomocą wykonaj ćwiczenia rozluźniające, zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.  
Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Akceptuj**, aby zapisać nowy współczynnik FTP.
  - Wybierz **Odrzuć**, aby zachować bieżący współczynnik FTP.

## Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



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

**Stan wytrenowania:** Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu.

**pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Urządzenie wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

**Obciążenie treningowe:** Obciążenie treningowe to łączna wartość określająca powysiłkową konsumpcję tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) w ciągu ostatnich 7 dni. EPOC to szacunkowa wartość energii, jaką Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować po wysiłku.

**Charakter obciążenia treningowego:** Urządzenie analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Urządzenie wyświetla rozkład obciążeń w ciągu ostatnich 4 tygodni.

**Czas odpoczynku:** Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

## Poziomy stanu wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

**Szczytowy:** Stan szczytowy oznacza, że znajdujesz się w idealnym stanie do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

**Efektywny:** Obecne obciążenie treningowe sprawia, że poziom sprawności oraz wydolność zmierzają w dobrą stronę. Zaplanuj okresy regeneracji w treningu, aby utrzymać obecny poziom sprawności fizycznej.

**Utrzymanie:** Aktualne obciążenie treningowe wystarcza do utrzymania obecnego poziomu sprawności fizycznej. Aby zaobserwować poprawę, spróbuj urozmaicić treningi lub zwiększyć liczbę treningów.

**Wyrównanie:** Lżejsze obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację, która ma kluczowe znaczenie podczas długich okresów intensywnego treningu. Możesz wrócić do bardziej wymagającego obciążenia treningowego, gdy uznasz to za stosowane.

**Bezproduktywne:** Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia, w tym na wysiłek, odżywianie i odpoczynek.

**Roztrenowanie:** Roztrenowanie zdarza się, gdy przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle i ma to wpływ na poziom sprawności. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

**Ponad siły:** Obciążenie treningowe jest bardzo duże i przynosi odwrotne skutki od zamierzonych. Organizm potrzebuje odpoczynku. Należy przeznaczyć pewien czas na regenerację przez włączenie lżejszych treningów do harmonogramu.

**Brak stanu:** Aby określić stan wytrenowania, urządzenie potrzebuje historii treningów z jednego lub dwóch tygodni, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

## Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po intensywnych biegach lub jazdach na świeżym powietrzu z użyciem miernika mocy, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego](#), strona 46).

Aby maksymalnie wykorzystać możliwości funkcji stanu wytrenowania, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek.

- Co najmniej dwa razy w tygodniu biegaj lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.  
Twój status wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać urządzenia przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj aktywności fitness lub włącz funkcję Physio TrueUp, aby urządzenie mogło ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności](#), strona 44).

## Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe to pomiar objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni. Jest to łączna wartość pomiarów powysiłkowej konsumpcji tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) z ostatnich 7 dni. Wskaźnik pokazuje, czy obecne obciążenie treningowe jest zbyt niskie, zbyt wysokie, czy w optymalnym zakresie, aby utrzymać lub poprawić sprawność fizyczną. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

## Charakter obciążenia treningowego

W celu zmaksymalizowania wydajności i poprawy sprawności fizycznej trening powinien zawierać ćwiczenia z trzech kategorii: spokojne aerobowe, intensywne aerobowe oraz beztlenowe. Charakter obciążenia treningowego pokazuje, ile ćwiczeń w Twoim treningu znajduje się w każdej z tych kategorii, a także przedstawia cele treningowe. Charakter obciążenia treningowego wymaga co najmniej 7 dni treningów w celu określenia, czy obciążenie treningowe jest niskie, optymalne czy wysokie. Po 4 tygodniach ćwiczeń szacowane obciążenie treningowe będzie zawierać więcej szczegółów, które mogą pomóc w zrównoważeniu treningów.

**Poniżej celu:** Twoje obciążenie treningowe jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności. Spróbuj wydłużyć czas trwania lub częstotliwość ćwiczeń.

**Niedobór spokojnych ćwiczeń aerobowych:** Spróbuj dodać więcej spokojnych ćwiczeń aerobowych, aby zapewnić odpowiednią równowagę i regenerację podczas bardziej intensywnych ćwiczeń.

**Niedobór intensywnych ćwiczeń aerobowych:** Spróbuj dodać więcej intensywnych ćwiczeń aerobowych, aby z czasem poprawić próg mleczanowy oraz pułap tlenowy.

**Niedobór ćwiczeń beztlenowych:** Spróbuj dodać kilka bardziej intensywnych ćwiczeń beztlenowych, aby z czasem zwiększyć tempo i wydolność beztlenową.

**Zrównoważone:** Twój trening jest zrównoważony i zapewnia ogólne korzyści dla Twojej kondycji podczas treningu.

**Głównie spokojne aerobowe:** Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie spokojne ćwiczenia aerobowe. Zapewnia to solidną podstawę i przygotowuje Cię do bardziej intensywnych treningów.

**Głównie intensywne aerobowe:** Twoje obciążenie treningowe zawiera głównie intensywne ćwiczenia aerobowe. Aktywności te pomagają poprawić próg mleczanowy, pułap tlenowy i wytrzymałość.

**Głównie beztlenowe:** Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie ćwiczenia intensywne. Prowadzi to do szybkiego wzrostu sprawności, ale taki trening powinien być zrównoważony spokojnymi ćwiczeniami aerobowymi.

**Powyżej celu:** Twoje obciążenie treningowe jest wyższe niż optymalne, przez co należy rozważyć skrócenie czasu trwania i częstotliwości ćwiczeń.

## Czas odpoczynku

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

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

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

## Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 26](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 27](#)).

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 stanu wytrenowania, a następnie wybrać START, aby przewinąć pomiary i wyświetlić czas odpoczynku.

## Tętno odpoczynku

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

**PORADA:** Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku.

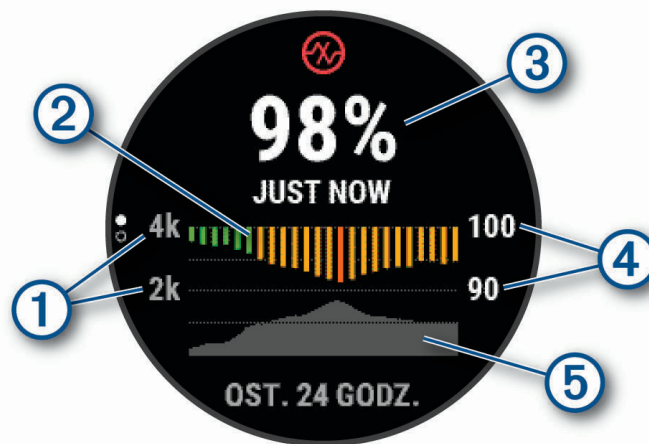
## Pulsoksymetr

Urządzenie Forerunner 745 jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak organizm aklimatyzuje się do wysokości w sportach alpinistycznych i ekspedycjach.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając widżet pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 55*). Można również włączyć odczyty całodienne (*Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji, strona 55*). Urządzenie analizuje natlenienie krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy pozostajesz w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

Na urządzeniu odczyty pulsoksymetru wyświetlają się jako procent stężenia tlenu we krwi oraz jako odpowiedni kolor na wykresie. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni.

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).



- |   |  |
|---|--|
| ① | Skala wysokości.   |
| ② | Wykres odczytów średniego poziomu tlenu we krwi z ostatnich 24 godzin. |
| ③ | Ostatni odczyt poziomu tlenu we krwi.                                  |
| ④ | Skala procentowa poziomu tlenu we krwi.                                |
| ⑤ | Wykres wysokości z ostatnich 24 godzin.                                |

## Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając widżet pulsoksymetru. Widżet wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami codziennych pomiarów oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

**UWAGA:** Po pierwszym wyświetleniu widżetu pulsoksymetru urządzenie musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru.
- 2 Naciśnij przycisk **START**, aby wyświetlić szczegóły widżetu i rozpocząć odczyt pulsoksymetru.
- 3 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.


**UWAGA:** Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.

- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.


## Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Możesz ustawić ciągłe mierzenie natlenienia krwi podczas snu.

**UWAGA:** Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Tryb pulsoksymetru > Podczas snu**.

## Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji

- 1 W widżecie pulsoksymetru przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Tryb pulsoksymetru > Cały dzień**.

Urządzenie będzie automatycznie analizowało poziom tlenu we krwi przez cały dzień za każdym razem, gdy nie będziesz się ruszać.

**UWAGA:** Włączanie całodobowego trybu aklimatyzacji skraca czas działania baterii.

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- Używaj silikonowego paska.
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu urządzenia.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

## Wyświetlanie wyniku pomiaru tętna do wysiłku

Aby przeprowadzić test tętna do wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna Garmin i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81](#)).

Stosunek tętna do 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 Twoje osiągi. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku natężenia wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki bieg treningowy lub ćwiczenia jogi.

**PORADA:** Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów natężenia wysiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń, o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia. Poprzednie wyniki można sprawdzić na koncie Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **START > DOWN > HRV - stres > START**.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## 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 57](#)).



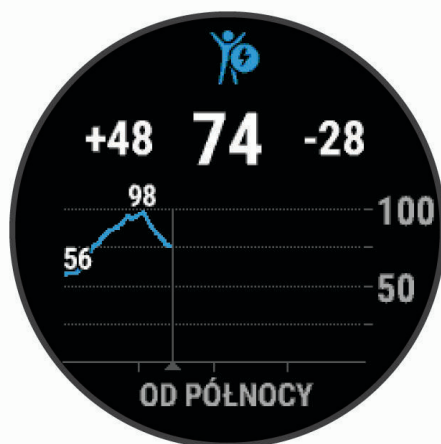
## Wyświetlanie widżetu Body Battery

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

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

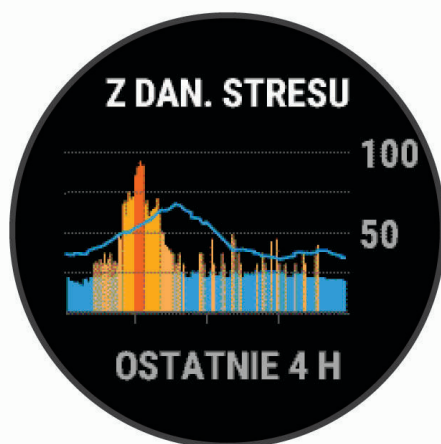
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 83).

2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić wykres Body Battery od północy.



3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić połączony wykres Body Battery i poziomu stresu.

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



## Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Dobry sen ładuje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

## Korzystanie z widżetu poziomu stresu


Widżet poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 83](#)).

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe informacje.  
**PORADA:** Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy stresu. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.
  - Wybierz kolejno **START** > **DOWN**, aby rozpocząć aktywność relaksacyjną.


## Funkcje telefoniczne

### 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.

### Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

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

## Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem mobilnym ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 58](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włączone**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywn..**
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Poza aktywnością**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.
- 9 Wybierz **Prywatność**.
- 10 Określ preferencje dotyczące prywatności.
- 11 Wybierz **Limit czasu**.
- 12 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.
- 13 Wybierz **Podpis**, aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe.

## 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**.



## Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie 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 w smartfonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

**UWAGA:** Jeśli masz urządzenie Forerunner 745, możesz włączyć monity dźwiękowe w urządzeniu przez połączone słuchawki bez korzystania z połączonego smartfonu ([Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności, strona 16](#)).


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

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

## Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

Połączenie ze smartfonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.


**UWAGA:** Istnieje możliwość dodawania opcji do menu sterowania ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 64](#)).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Naciśnij przycisk , aby wyłączyć połączenie ze smartfonem Bluetooth w urządzeniu Forerunner.  
Wskazówki dotyczące wyłączania 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 Instinct®.

**UWAGA:** Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Telefon > Alerty**.

## Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner posiada kilka funkcji wykorzystujących technologię Bluetooth, z których można korzystać za pomocą aplikacji Garmin Connect zainstalowanej na zgodnym smartfonie.

**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.

**czujniki Bluetooth:** Pozwala na podłączenie zgodnych czujników Bluetooth, takich jak czujnik tętna.

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

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

**Znajdź mój zegarek:** Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Forerunner sparowane ze smartfonem.

**GroupTrack:** Umożliwia dołączenie do grupy za pomocą funkcji LiveTrack, aby inni użytkownicy mogli widzieć Twoje położenie w czasie rzeczywistym bezpośrednio na ekranie.

**Sterowanie muzyką:** Zezwala na sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.

**Pobrane pliki PacePro:** Umożliwia tworzenie i pobieranie strategii PacePro w aplikacji Garmin Connect oraz bezprzewodowe przesyłanie ich do urządzenia.

**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 66](#)).

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

## Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 64*).

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

## Aktualizowanie oprogramowania 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 58*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 61*).

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

## Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować urządzenie mobilne sparowane za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujące się w jej zasięgu.

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 64*).

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

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

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

## Widżety

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

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 83](#)).

**ABC:** Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.

**Body Battery:** Wyświetla bieżący całonocny 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.

**Piętra w górę:** Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.

**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.

**Nawodnienie:** Umożliwia śledzenie ilości spożywanej wody i postępy w realizacji dziennego celu.

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

**Sterowanie inReach®:** Umożliwia wysyłanie wiadomości do sparowanego urządzenia inReach.

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

**Ostatnia dyscyplina sportowa:** Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio uprawianego sportu.

**Ostatni bieg:** Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zapisanego biegu.

**Śledzenie cyklu menstruacyjnego:** Wyświetla bieżący cykl. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

**Sterowanie muzyką:** Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

**Sterowanie muzyką:** Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w urządzeniu.

**Mój dzień:** Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem czasu, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, 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.

**Wydajność:** Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów.

**Pulsoksymetr:** Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru.

**Sterowanie kamerą RCT:** Pozwala ręcznie zrobić zdjęcie, nagrać film i dostosować ustawienia ([Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia, strona 83](#)).

**Oddech:** Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

**Uśpienie:** Wyświetla całkowity czas snu, wynik snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.

**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.

**Wschód i zachód słońca:** Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmiernicy cywilnego.

**Stan wytrenowania:** Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki.

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

**Pogoda:** Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

## Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu go ze smartfonem.

- Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**.

Urządzenie będzie przewijać dostępne widżety i wyświetla podsumowanie danych dla każdego widżetu. Widżet efektywności treningu wymaga kilku aktywności z tętnem i biegów na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

- Wybierz **START**, aby wyświetlić szczegóły widżetu.

**PORADA:** Możesz nacisnąć **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany widżetu.

## 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 szczegóły pogody.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić godzinowe i dzienne dane meteorologiczne.


## Monitorowanie nawodnienia

Możesz monitorować dzienne przyjmowanie płynów, włączyć cele i alerty oraz wprowadzić najczęściej używane rozmiary pojemników. Jeśli włączysz automatyczne cele, Twój cel będzie większy w dniach, w których zarejestrujesz aktywność. Gdy ćwiczysz, potrzebujesz więcej płynów, ponieważ tracisz wodę, pocąc się.

**UWAGA:** Możesz użyć aplikacji Connect IQ, aby pobrać widżet monitorowanie nawodnienia.

## Personalizacja widżetu Mój dzień

Możesz spersonalizować listę pomiarów wyświetloną na widżecie Mój dzień.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet **Mój dzień**.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Opcje na dziś**.
- 4 Użyj przełączników, aby wyświetlić lub ukryć każdy pomiar.

## Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowania klawiszy i wyłączenie urządzenia. Możesz również otworzyć portfel Garmin Pay.

**UWAGA:** W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 64*).

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



2 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć opcje.

## Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 64*).

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj

2 Wybierz **Sterowanie**.

3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.

5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

## Uruchamianie funkcji sterowania muzyką

W przypadku sterowania muzyką wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **LIGHT**.

2 Wybierz

3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby sterować muzyką.



## Funkcje Connect IQ

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

**Tarcze zegarka:** Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

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

## Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

## Funkcje online Wi-Fi

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


**Materiały dźwiękowe:** Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

**Aktualizacje oprogramowania:** Urządzenie automatycznie pobiera i instaluje najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi.

**Treningi i plany treningów:** Możesz przeglądać i wybierać treningi i plany treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną bezprzewodowo wysłane do urządzenia.

## Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express™ w komputerze umożliwia nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wi-Fi** > **Moje sieci** > **Dodaj sieć**.  
Urządzenie wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

Urządzenie połączy się z siecią, a sieć zostanie dodana do listy zapisanych sieci. Urządzenie automatycznie ponownie połączy się z tą siecią, jeśli znajdzie się w jej zasięgu.

# Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

## ⚠ PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

## NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Forerunner musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

**Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek Forerunner wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła on automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

**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 zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android.

**GroupTrack:** Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

## 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.

## Wzywanie pomocy


**UWAGA:** Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 66*). Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 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.

## Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo** > **Wykryw. 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.

## Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Aby rozpocząć sesję GroupTrack, trzeba mieć konto Garmin Connect oraz zgodny smartfon z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w urządzeniach Forerunner. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, są widoczni na mapie. W tych innych urządzeniach może nie być możliwości wyświetlania rowerzystów GroupTrack na mapie.

- 1 Wyjdź na zewnątrz i włącz urządzenie Forerunner.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem Forerunner (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 58*).
- 3 W urządzeniu Forerunner przytrzymaj  i wybierz kolejno **Bezpieczeństwo** > **GroupTrack** > **Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 4 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** >  > **Ustawienia** > **GroupTrack**.
- 5 Wybierz **Wszyscy znajomi**.
- 6 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 7 W urządzeniu Forerunner rozpocznij aktywność.
- 8 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

## Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych znajomych w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy członkowie grupy muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę osób w danej sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić swoje połączenia (*Dodawanie punktu do aktywności, strona 85*).

# Muzyka

Do urządzenia można pobrać zawartość audio, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką smartfonu. Aplikacje Garmin Connect i Garmin Express umożliwiają pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych.

Opcji sterowania muzyką można używać do sterowania odtwarzaniem utworów w smartfonie lub słuchania materiałów przechowywanych w urządzeniu. Aby móc słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w urządzeniu, należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.


## Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim urządzeniu.

Niektóre opcje zewnętrznych dostawców muzyki są już zainstalowane w Twoim urządzeniu. Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ.

1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

2 Wybierz **IQ**.

**UWAGA:** Aby skonfigurować innego dostawcę, naciśnij i przytrzymaj  i wybierz kolejno **Źródła muzyki > Dodaj dostawc..**

3 Wybierz nazwę dostawcy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Spotify

Spotify to cyfrowy serwis muzyczny, który daje dostęp do milionów utworów.


**PORADA:** Integracja z serwisem Spotify wymaga zainstalowania w telefonie aplikacji Spotify. Wymagane jest zgodne cyfrowe urządzenie mobilne oraz płatna subskrypcja (jeśli jest dostępna). Odwiedź stronę [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Ten produkt zawiera oprogramowanie Spotify, które podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Podróżuj z muzyką dzięki Spotify. Odtwarzaj utwory ulubionych artystów lub pozwól wybrać muzykę serwisowi Spotify.

## Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące z serwisu Spotify, należy najpierw połączyć się z siecią Wi-Fi (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 65*).

1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

2 Przytrzymaj .

3 Wybierz kolejno **Źródła muzyki > Spotify**.

4 Wybierz **Dodaj muzykę i podcasty**.

5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do urządzenia.


**UWAGA:** Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie akumulatora. Jeśli pozostała energia baterii jest niewystarczająca, podłącz urządzenia do zewnętrznego źródła zasilania.

Wybrane listy odtwarzania i inne elementy zostaną pobrane do urządzenia.



## Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przesyłać osobiste utwory do urządzenia, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

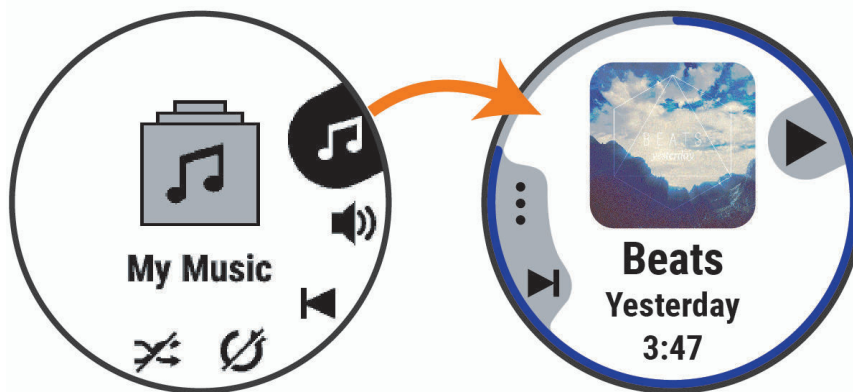
Osobiste pliki .mp3 i .aac można wgrywać do urządzenia Forerunner 745 z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadane urządzenie i **Muzyka**.  
**PORADA:** W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple® aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście Forerunner 745 wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

## Słuchanie muzyki

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Podłącz słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 71*).
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Źródła muzyki**, a następnie jedną z opcji:
  - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 69*).
  - Aby sterować muzyką na smartfonie, wybierz **Steruj telefon..**
  - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę do pobrania.
- 5 Wybierz , aby otworzyć elementy sterujące muzyką.

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki



	Wybierz, aby zarządzać materiałami od niektórych dostawców zewnętrznych.
	Wybierz, aby przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
	Wybierz, aby dostosować głośność.
	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

### Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu

- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 W urządzeniu Forerunner 745 przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 3 Wybierz kolejno **Źródła muzyki > Steruj telefon..**


### Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Muzyka > Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

## Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki z urządzenia Forerunner 745 należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.



- 1 Umieść słuchawki w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Muzyka > Słuchawki > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

## Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.




### Konfigurowanie portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.



- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay >  > Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

### Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

**UWAGA:** W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:

- Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.  
Aby można było dokonywać płatności za pomocą urządzenia Forerunner, karta musi być aktywna.
- Aby usunąć kartę, wybierz .

## Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w miejscach objętych programem.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Portfel**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

**UWAGA:** Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect.

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, wybierz **DOWN**, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
  - 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.  
Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.
  - 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.
- PORADA:** Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

## Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu należy zresetować funkcję Garmin Pay urządzenia Forerunner, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Garmin Pay > Zmień hasło**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą urządzenia Forerunner trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

## Historia

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


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



## Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

Urządzenie jest wyposażone w widżet historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Widżety, strona 62](#)).


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz przycisk **START**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Wsz. stat.**
  - Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Efekt treningu** ([Informacje o funkcji Training Effect, strona 48](#)).
  - Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Tętno** ([Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 73](#)).
  - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
  - Aby wybrać zjazd na nartach lub snowboardzie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym zjeździe, wybierz opcję **Zjazdy**.
  - Aby wybrać serię ćwiczeń i wyświetlić dodatkowe informacje o każdej serii, wybierz **Serie**.
  - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

## Historia funkcji Multisport

Urządzenie przechowuje zbiorcze podsumowania dla funkcji Multisport, włącznie z danymi dotyczącymi całkowitego dystansu, czasu, kalorii oraz opcjonalnych danych o akcesoriach. Urządzenie rozdziela również dane aktywności dla każdej dyscypliny sportu i dane przejścia pomiędzy nimi, co umożliwia porównywanie podobnych aktywności i analizowanie czasów przejść. Historia przejść obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.


## Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Tętno**.


## Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

## Korzystanie z licznika

Licznik dystansu automatycznie rejestruje całkowity pokonany dystans, wzniesienia i czas aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie > Licznik**.
- 3 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

## Usuwanie historii

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj 

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.

## Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

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



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

**Śledź swoje postępy:** Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

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

**Zarządzaj ustawieniami:** Możesz dostosowywać ustawienia zegarka i użytkownika za pomocą konta 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. Możesz również dodać do urządzenia muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 69*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania urządzenia i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

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

## 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:** Systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows. Do usunięcia plików muzycznych z urządzenia należy użyć aplikacji Garmin Express.

## Nawigacja

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


## Kursy

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

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



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

## Podążanie kursem w urządzeniu

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz **Zacznij kurs**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 7 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

## Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect




Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 74](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

**UWAGA:** Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 76](#)).


## Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia można również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 76](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz kolejno  > **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Wyświetlanie szczegółów kursu

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić informacje o nim.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby wybrać pole golfowe.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
  - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro**.
  - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
  - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
  - Aby wyświetlić listę wzniosów na kursie, wybierz **Zobacz wzniesienia**.
  - Aby usunąć kurs, wybierz **Usuń**.

## Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.

1 Przytrzymaj **LIGHT**.

2 Wybierz **Zapisz pozycję**.

**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 64*).

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Edytowanie zapisanych pozycji

Można usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.

5 Wybierz zapisaną pozycję.

6 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

## Usuwanie wszystkich zapisanych pozycji

Możesz usunąć wszystkie zapisane pozycje na raz.

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

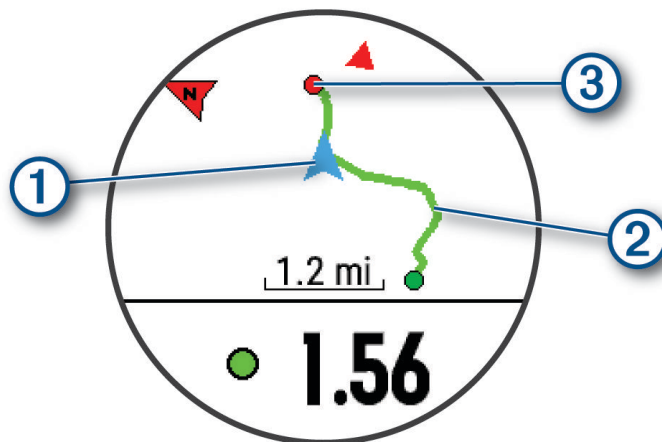
3 Przytrzymaj .

4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje > Usuń wszystko**.

## Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas aktywności naciśnij **STOP**.
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
  - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.



Aktualna pozycja ①, ślad, po którym ma odbywać się podróż ②, oraz miejsce docelowe ③ zostaną wyświetlone na mapie.

## Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Przytrzymaj **≡**.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja > Aktywności**.
- 4 Wybierz ostatnio zapisaną aktywność.
- 5 Wybierz **Wróć do startu**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
  - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.
- 7 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić kompas (opcjonalnie).  
Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

## Podróż do zapisanej pozycji

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

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.

5 Wybierz pozycję, a następnie **Nawiguj do**.

6 Przesuń się do przodu.

Strzałka kompasu wskazuje drogę do zapisanej lokalizacji.

**PORADA:** Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj górną część urządzenia w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

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

## Mapa

◀ przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 79*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 79*)

## Wyświetlanie mapy

1 Rozpocznij aktywność na powietrzu.

2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać ekran mapy.

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.

**PORADA:** Możesz wybrać **START**, aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem.

## Przesuwanie i powiększanie mapy

1 Podczas nawigacji wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.

2 Przytrzymaj .


3 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.

4 Wybierz opcję:

- Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, wybierz **START**.
- Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
- Aby wyjść, wybierz **BACK**.

## Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Przytrzymaj , a następnie wybierz **Mapa**.

**Orientacja:** Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

**Punkty użytkownika:** Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

**Auto. przybliżanie:** Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystania z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.


## Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany (*Ustawienia wysokościomierza, strona 91*). Możesz nacisnąć **START** w widżecie wysokościomierza lub barometru, aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru.

## Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

### Dostosowywanie funkcji mapy

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Ekran danych**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Mapa**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
  - Wybierz **Przewodnik**, aby włączyć lub wyłączyć ekran przewodnika, wyświetlający namiar kompasu lub kurs, którym będziesz podążać podczas nawigowania.
  - Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
  - Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.



### Wstawienia wskaźnika kierunku

Możesz ustawić wskaźnik kierunku, aby wyświetlał się na stronach danych podczas nawigowania. Wskaźnik ten wskazuje kierunek do celu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Wskaźnik kursu**.

### Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
  - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
  - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Zejście z kursu**.
  - Aby włączyć szczegółowe komunikaty nawigacyjne, wybierz **Monity zwrotów**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz .

## Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).



## Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth 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 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go ([Zakładanie czujnika tętna, strona 38](#), [Zakładanie czujnika tętna, strona 35](#)).

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 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

- 3 Przytrzymaj .

- 4 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Wyszukaj wszystkie czujniki**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. 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 bezprzewodowych, strona 81](#)).

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 bezprzewodowych, strona 81](#)).

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 bezprzewodowych, strona 81](#)).


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 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz kolejno **Kalibracja kalibracji > 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 bezprzewodowych, strona 81](#)).

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 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 przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81](#)).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 118](#)).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności, strona 6](#)).

## Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z posiadanym urządzeniem (np. Rally™ lub Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([Ustawianie stref mocy, strona 28](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertu, strona 87](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 85](#)).

## Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano® Di2™, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81](#)). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 85](#)).

W urządzeniu Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

## Świadomość sytuacyjna

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



**UWAGA:** Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner, aby można było sparować urządzenia Varia (*Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect*, strona 61).

## Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

### NOTYFIKACJA

W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 81).


- 1 Dodaj podgląd **Kamera RCT** do swojego zegarka (*Widzety*, strona 62).
- 2 Z podglądu **Kamera RCT** wybierz opcję:
  - Wybierz , aby zrobić zdjęcie.
  - Wybierz , aby zapisać klip wideo.

## tempe

Urządzenie współpracuje z czujnikiem temperatury tempe. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane temperatury z urządzenia, należy sparować czujnik tempe z posiadanym urządzeniem. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi czujnika tempe, aby uzyskać więcej informacji ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).



## Dostosowywanie urządzenia

### Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.
  - Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej aktywności lub utworzyć własne aktywności.

### Dostosowywanie pętli widżetów

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
  - Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby zmienić umiejscowienie widżetu na pętli widżetów.
  - Wybierz , aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- 5 Wybierz **Dodaj**.
- 6 Wybierz widżet.  
Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

## Ustawienia aktywności i aplikacji

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

Na tarczy zegarka przytrzymaj  wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

**Dystans 3D:** Oblicza przebyty dystans na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

**Prędkość 3D:** Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie (*Prędkość 3D i dystans*, strona 89).

**Kolor akcentów:** Umożliwia ustawienie koloru akcentu dla każdej aktywności, co ułatwia sprawdzenie, która aktywność jest aktywna.

**Dodaj aktywność:** Umożliwia dostosowanie aktywności wielodyscyplinowej.

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

**Automatyczna wspinaczka:** Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza (*Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki*, strona 88).

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji funkcji Auto Lap (*Auto Lap*, strona 87).

**Auto Pause:** Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause*, strona 88).

**Automatyczny odpoczynek:** Umożliwia urządzeniu automatyczne wykrywanie odpoczynku podczas pływania na basenie i tworzenie interwału odpoczynku (*Automatyczny odpoczynek*, strona 14).

**Autouruchamianie:** Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zjazd na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru.

**Autoprzewijanie:** Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania*, strona 89).

**Automatyczna seria:** Włącza automatyczne rozpoczynanie i zatrzymywanie serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

**Kolor tła:** Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.

**ClimbPro:** Wyświetla ekrany planowania i monitorowania wspinaczki podczas nawigacji.

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

**Ekran danych:** Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 85).

**Edytuj ciężar:** Umożliwia dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności cardio.

**GPS:** Ustawianie trybu anteny GPS (*Zmiana ustawień GPS*, strona 89).

**System ocen:** Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności wspinaczki na tej trasie.

**Numer toru:** Umożliwia wybranie numeru toru podczas biegu lekkoatletycznego.

**Przycisk Lap:** Umożliwia zarejestrowanie okrążenia lub odpoczynku podczas aktywności.

**Zablokuj przyciski:** Pozwala zablokować przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

**Metronom:** Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu*, strona 25).

**Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania (*Ustawianie rozmiaru basenu*, strona 13).

**Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych dot. mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

**Czas do osz. energii:** Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 90).

**Rejestruj pułap tlenowy:** Umożliwia rejestrowanie pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów (*Wyłączenie rejestrowania pułapu tlenowego*, strona 46).

**Zmień nazwę:** Ustaw nazwę aktywności.

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

**Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

**Statystyki trasy:** Umożliwia śledzenie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

**Alerty segmentu:** Włącza komunikaty ostrzegające o zbliżaniu się do segmentów.

**Samoocena:** Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością (*Włączanie samooceny, strona 88*).

**Wykrywanie ruchów:** Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.

**Autowybór biegu/pływania:** Umożliwia automatyczne przejście między pływaniem a biegiem podczas ćwiczeń biegania/pływania multisport.

**Przejścia:** Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

**Alerty wibracyjne:** Włącza alerty informujące, kiedy wziąć wdech, a kiedy wydech podczas ćwiczeń oddechowych.

**Filmy instruktażowe:** Umożliwia włączenie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne w przypadku ćwiczeń pobranych z Garmin Connect.

## Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Ekran danych**.

6 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
- Wybierz **Pola danych**, aby zmienić dane wyświetlane w polu.
- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.

8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.

Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

## Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Mapa**.

## Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

**Alert o zdarzeniach:** Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.


Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po przekroczeniu określonej wysokości.

**Alert zakresowy:** Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

**Alert cykliczny:** 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.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <a href="#">Informacje o strefach tętna, strona 26</a> i <a href="#">Obliczanie strefy tętna, strona 28</a> .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

## Ustawianie alertu


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
  - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 8 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 9 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat. W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

## Auto Lap

### Oznaczanie okrążeń wg dystansu


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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Auto Lap**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
  - Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

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 (*Ustawienia systemowe, strona 92*).

### Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 7 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

## Włączanie funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Auto Pause**.

6 Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

## Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich aktywności, jak wspinaczka, piesze wędrówki, bieg czy jazda na rowerze.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka > Stan**.

6 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
- Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
- Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
- Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
- Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

**UWAGA:** Opcja Biejący ekran pozwala na automatyczne przełączenie na ostatni przeglądany ekran przed rozpoczęciem automatycznej wspinaczki.

## Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania (*Ocenianie aktywności*, strona 7). Możesz zobaczyć informacje na temat swoich ocen na koncie Garmin Connect.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Samoocena**.

6 Wybierz opcję:

- Aby dokonywać oceny wyłącznie po usystematyzowanym treningu lub interwale, wybierz **Tylko ćwiczenia**.
- Aby dokonywać oceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.




## Prędkość 3D i dystans

Ustawienie prędkości 3D i odległości pozwala obliczyć prędkość lub odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie. Jest ono przydatne podczas takich aktywności, jak zjazd na nartach, wspinaczka, nawigacja, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.


## Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwi automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Autoprzewijanie**.
- 6 Wybierz prędkość wyświetlania.

## Zmiana ustawień GPS

Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **GPS**.
- 6 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.
  - Wybierz **UltraTrac**, aby włączyć rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 89*).

**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 89*).

## 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.

## UltraTrac

Funkcja UltraTrac to ustawienie GPS, które umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.


## Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Przytrzymaj , wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do osz. energii**, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.


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

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

## Usuwanie aktywności lub aplikacji

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby usunąć aktywność z listy ulubionych, wybierz **Usuń z Ulubionych**.
  - Aby usunąć aktywność z listy aplikacji, wybierz **Usuń z listy**.

## GroupTrackUstawienia

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Bezpieczeństwo > GroupTrack**.

**Pokaż na mapie:** Pozwala wyświetlić znajomych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

**Typy aktywności:** Umożliwia wybór typów aktywności wyświetlanych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.


## Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

## Dostosowywanie tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ (*Funkcje Connect IQ, strona 65*).

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby przewinąć dostępne fabrycznie załadowane analogowe tarcze zegarka.
- 5 Wybierz kolejno **START** > **Zastosuj**, aby aktywować fabrycznie załadowaną tarczę zegarka lub zainstalowaną tarczę zegarka .Connect IQ
- 6 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dostosuj**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wybierz**.
  - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
  - Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
  - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.
  - Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
  - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
  - Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
  - Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.

## Ustawienia czujników

### Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria** > **Wysokościomierz**.


**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

**Automatyczna kalibracja:** Samoczynna kalibracja wysokościomierza po każdym włączeniu funkcji śledzenia GPS.


**Wysokość:** Ustawia jednostki miary wysokości.

### Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria** > **Wysokościomierz**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja** i wybierz żądaną opcję.
  - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Tak**.
  - Aby podać obecną wysokość z punktu startowego GPS, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj GPS**.

## Ustawienia barometru

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

**Wykres:** Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widżecie barometru.

**Ost.przed burzą:** Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

**Tryb zegarka:** Umożliwia ustawienie czujnika wykorzystywanego w trybie zegarka. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

**Ciśnienie:** Określa sposób wyświetlania danych dotyczących ciśnienia.

## Kalibrowanie barometru

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować barometr.


1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wprowadzić bieżącą wysokość lub ciśnienie dla poziomu morza, wybierz **Tak**.
- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

## Ustawienia systemowe

Naciśnij i przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **System**.

**Język:** Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

**Aktualny czas:** Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 93*).

**Podświetlenie:** Dostosowuje ustawienia podświetlania (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 93*).

**Dźwięki:** Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki przycisków i alertów oraz wibracje.

**Nie przeszkadzać:** Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Możesz wybrać opcję Podczas snu, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect.

**Skróty klawiszowe:** Umożliwiają przypisanie skrótów do przycisków urządzenia (*Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 93*).

**Autoblokada:** Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję Podczas aktywn., aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję Poza aktywnością, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

**Jednostki:** Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmianianie jednostek miary, strona 93*).

**Format:** Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. dla tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, dla początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty.

**Zapis danych:** Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.


**Tryb USB:** Przełącza urządzenie w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

**Resetuj:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 105*).

**Aktualizacja oprogramowania:** Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express. Funkcja Automatyczna aktualizacja umożliwia urządzeniu pobieranie najnowszych aktualizacji oprogramowania w przypadku dostępności połączenia Wi-Fi.

**O systemie:** Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

## Ustawienia czasu

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **System > Aktualny czas**.

**Format czasu:** Pozwala ustawić w urządzeniu 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.


**Ustaw czas:** Pozwala ustawić strefę czasową dla urządzenia. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

**Aktualny czas:** Umożliwia dostosowanie czasu, jeśli aktywnym ustawieniem jest Ręcznie.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk.


**Synchronizuj przez GPS:** Umożliwia ręczną synchronizację czasu przez GPS w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni (*Synchronizowanie czasu przez GPS, strona 95*).

## Zmiana ustawień podświetlenia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Podświetlenie**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywn.** lub **Poza aktywnością**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Przyciski i alerty**, aby włączyć podświetlenie po naciśnięciu przycisków lub włączeniu się alertów.
  - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
  - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas działania podświetlenia.
  - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności podświetlenia.


## Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcje przytrzymanych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Skróty klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

## Zmienianie jednostek miary


Jednostki miary wyświetlane na urządzeniu można dostosować.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.


## Zegary

### Ustawianie alarmu





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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Budzik** > **Dodaj alarm**.
- 3 Wybierz **Aktualny 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 .
- 2 Wybierz **Budzik**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz **Usuń**.

### Włączanie minutnika


- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Czasomierze**.  
**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 64*).
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno  > **Zapisz minutnik**, aby ustawić stoper.
  - Wybierz kolejno  > **Restart** > **Włączone**, aby automatycznie zrestartować stoper, gdy skończy pracę.
  - Wybierz kolejno  > **Dźwięki**, a następnie wybierz typ powiadomienia.
- 5 Wybierz .

## Korzystanie ze stopera

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.  
**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 64*).
- 3 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz , aby ponownie uruchomić stoper okrężenia ①.




Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.


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

## Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Aktualny czas > Synchronizuj przez GPS**.
- 3 Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 105*).

## Ręczne ustawianie czasu

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

## VIRBPilot

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia.


## Sterowanie kamerą sportową VIRB

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

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81*).  
Widżet VIRB zostanie automatycznie dodany do pętli widżetów.
- 3 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
  - Aby zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
  - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
  - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
  - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.
  - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz .

## Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

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

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 81*).  
Gdy kamera jest sparowana, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aktywności.
- 3 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Naciśnij i przytrzymaj .
- 6 Wybierz **Pilot VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Tryb rejestracji > Wł./zatrz.stoper..**  
**UWAGA:** Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
  - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Tryb rejestracji > Ręcznie**.
  - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
  - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
  - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
  - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
  - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.



# 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 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > O systemie**.

## Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > 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 99](#)).

- 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 97*). 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.

## 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](http://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. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.



**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 33*.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 55*.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## 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 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.

### 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Forerunner lub zgodny pasek QuickFit® 22.

1 Za pomocą wyjmaka do pinów wciśnij teleskop.



2 Zdejmij pasek z urządzenia.



**3** Wybierz opcję:

- Aby wpiąć pasek Forerunner, dopasuj koniec nowego paska do otworów w urządzeniu, wciśnij wystający teleskop i wciśnij pasek na miejsce.



**UWAGA:** Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Teleskop powinien być dopasowany do otworów w urządzeniu.

- Aby zamocować pasek QuickFit 22, wyjmij teleskop z paska Forerunner, umieść go w urządzeniu i wciśnij nowy pasek na miejsce.



**UWAGA:** Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrząsk powinien zamknąć się na teleskopie.

4 Powtórz powyższe kroki, przymocowując pasek z drugiej strony.

## Forerunner — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii w trybie zegarka	Do 1 tygodnia z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie zegarka z muzyką	Do 11 godz. z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu, nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Czas działania baterii w trybie aktywności	Od 16 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie aktywności z muzyką	Do 6 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Czas działania baterii w trybie UltraTrac, bez odtwarzacza muzyki	Do 23 godz. Do 21 godz. z nadgarstkowym pomiarem tętna
Pamięć	Do 500 utworów
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm <sup>1</sup>
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)
Częstotliwości bezprzewodowe	2,4 GHz przy +18 dBm (nominalna) 13,56 MHz przy -37 dBm (nominalna)

## Rozwiązywanie problemów

### Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

### Konfigurowanie Garmin Express

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

### Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://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 75](#)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 61](#)).

#### 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.

### Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Urządzenie używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Znajdź niewielkie otwory barometru z tyłu urządzenia obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków.

Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można też umyć urządzenie wodą.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwymania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

### Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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



## 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](http://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.
  - Połącz urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

## Ponowne uruchamianie urządzenia

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

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


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

## Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować urządzenie z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

**UWAGA:** Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności. Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System > Resetuj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Przywróć ust. domyśl.**
  - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Usuń wszystkie aktywności**.
  - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
  - Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia i usunąć muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.

## Aktualizowanie oprogramowania 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 58*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 61*).

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

## 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.

**UWAGA:** Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

## Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

1 Przytrzymaj .

2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.

3 Wybierz pierwszą pozycję z listy.

4 Za pomocą **UP** i **DOWN** wybierz odpowiedni 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](http://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.
- Przytrzymaj **LIGHT**, a następnie wybierz , aby włączyć technologię Bluetooth i przejść do trybu parowania.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz czas podświetlenia (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 93*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia.
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online Bluetooth, strona 60*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 6*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Wyłączanie śledzenia aktywności, strona 31*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.  
Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 91*).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 59*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®, strona 33*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 34*).  
**UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Wyłącz funkcję pulsometru (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 34*).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac, strona 89*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** (*Ustawienia systemowe, strona 92*).


## Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury temp, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

## 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 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Wyszukaj wszystkie czujniki**.
  - 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.

## Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Urządzenie jest zgodne z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem Garmin 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 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Wyszukaj wszystkie czujniki**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 85](#)).

## Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z urządzenia Forerunner 745 z słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od urządzenia.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Zaleca się nosić słuchawki z anteną po tej samej stronie co urządzenie Forerunner 745.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować przełożyć zegarek na drugi nadgarstek.

# Załącznik

## Pola danych

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

**% FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

**% maks. tętna ost. okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

**% maksymalnego tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.

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

**% rez. tętna ost. okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

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

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

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

**Bateria czujnika:** Stan baterii czujnika biegów.

**Biegi:** Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.

**Bilans:** Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

**Bilans CKP:** Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

**Bilans CKP okrążenia:** Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.

**Bilans okrążenia:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

**Bilans z 10 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

**Bilans z 30 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

**Bilans z 3 s:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

**Całk. stęż. hemoglob.:** Szacowana suma całkowitego stężenia hemoglobiny w mięśniach.

**Całkowity spadek:** Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

**Całkowity wznios:** Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

**CKP okrążenia:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

**Czas do następnego:** Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Czas interwału:** Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

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

**Czas na siedząco:** Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

**Czas na stojąco:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

**Czas odpoczynku:** Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

**Czas okrążenia:** Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

**Czas okrążenia na siedząco:** Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.

**Czas okrążenia na stojąco:** Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.

**Czasomierz serii:** Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

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

**CZAS PODRÓŻY:** Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Czas postoju:** Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

**Czas pływania:** Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.

**Czas ruchu:** Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

**Czas wieloboju:** Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.

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

**Częstotliwość oddechu:** Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

**Docelowe tempo cząstkowe:** Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

**Doskonałość:** Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

**Doskonałość do celu:** Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Dystans:** Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

**Dystans cząstkowy:** Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.

**Dystans do następnego:** Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Dystans interwału:** Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

**Dystans na ruch:** Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.

**Dystans okrążenia:** Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

**Dystans okrążenia na ruch:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

**Dystans okrążenia na ruch:** Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

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

**Dystans ostat. okrążenia na ruch:** Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

**Dystans pionowy do celu:** Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Dystans ruchu ostat. okrążenia:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

**Długość / szerokość:** Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

**Długości:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

**Długości interwału:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

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

**Długość kroku okrążenia:** Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.

**Efekt. momentu obrotowego:** Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

**Efekt treningu aerobowego:** Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

**Efekt treningu beztlenowego:** Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

**ETA do następnego:** Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Faza mocy (L):** Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

**Faza mocy (P):** Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

**Faza mocy okr. (L):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

**Faza mocy okr. (P):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

**GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

**Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.

**Kombinacja biegów:** Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

**Kroki:** Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.

**Kurs:** Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Kurs:** Kierunek przemieszczania się.

**Maks. % rezerw tętna interwału:** Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

**Maksymalna moc:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

**Maksymalna moc okrążenia:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

**Maksymalna prędkość:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

**Maksymalna prędkość rejsowa:** Maksymalna prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

**Maksymalna wysokość:** Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

**Maksymalne tętno interwału:** Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

**Maksymalny % tętna interwału:** Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

**Maksymalny spadek:** Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

**Maksymalny wznios:** Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

**Mile morskie:** Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

**Minimalna wysokość:** Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

**Moc:** Bieżąca moc wyjściowa w watach.

**Moc okrążenia:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

**Moc ost. okrążenia:** Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Moc trenera:** Symulowana moc siły oporu stawianego przez trenera.

**Moc względem masy:** Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.

**Moc z 10 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

**Moc z 30 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

**Moc z 3 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

**Nachylenie:** Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

**Nachylenie trenera:** Symulowane nachylenie (wysokość względem dystansu) od siły oporu stawianego przez trenera.

**Najniższa temp. z ost. 24 h:** Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

**Najwyższa temp. z ost. 24 h:** Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

**Namiar:** Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Nast. docelowe tempo cząstkowe:** Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.

**Nast. dystans cząstkowy:** Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.

**Następny punkt:** Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Normal. Power ost. okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Normalized Power:** Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

**Normalized Power okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

**Obciąż.:** Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.

**Odchylenie do dług. okrążenia:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.

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

**Odchylenie pion. okrąż.:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

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

**Ogólna przewaga / strata:** Bieganie. Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego.

**Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

**Opór trenera:** Siła oporu stawianego przez trenera.

**Piętra na minutę:** Liczba pokonanych pięter na minutę.

**Piętra w dół:** Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

**Piętra w górę:** Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

**Powtórzenia:** Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

**Powtórzenie:** Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

**Poziom baterii Di2:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.

**Poziom natlenienia mięśni:** Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.

**Pozost. dystans cząstkowy:** Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.

**Pozostały dystans:** Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Pozycja:** Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

**Pozycja celu:** Pozycja celu podróży.

**Praca:** Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

**Prędkość:** Bieżące tempo podróży.

**Prędkość okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

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

**Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

**Prędkość pionowa do celu:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Prędkość rejsowa:** Bieżąca prędkość w węzłach.

**Prędkość wypadkowa:** Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Procent baterii:** Procent naładowania baterii.

**Przes. od środka pedału w okrąż.:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.

**Przesunięcie od środka pedału:** Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

**Przełożenie przekładni:** Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.

**Przód:** Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

**Przygotow. wydolnoś.:** Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

**Punkt miejsca docelowego:** Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Równomierność:** Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.

**Ruch. w interw. n/dł.:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.

**Ruchy:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

**Ruchy:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

**Ruchy okrążenia:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

**Ruchy okrążenia:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

**Ruchy ostatniego okrążenia:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Ruchy ostatniego okrążenia:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.



**Ruchy ostatniej długości:** Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

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

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

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

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

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

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

**Spadek okrążenia:** Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

**Spadek ost. okrążenia:** Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Śr. % maks. tętn. interw.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

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

**Śr. odchylenie do długości:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

**Śr. odchylenie pionowe:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

**Śr. przesunięcie od środka pedału:** Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

**Śr. szczytowa fa-za mocy (prawa):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

**Śred. szczytowa faza mocy (lewa):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

**Średni % rezerwy tętna interwału:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

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

**Średni % tętna maksymalnego:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

**Średnia długość kroku:** Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

**Średnia faza mocy (L):** Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

**Średnia faza mocy (P):** Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

**Średnia moc:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

**Średnia prędkość:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

**Średnia prędkość całkowita:** Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.

**Średnia prędkość rejsowa:** Średnia prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

**Średnia prędkość ruchu:** Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

**Średni bilans:** Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

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

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

**Średni dystans na ruch:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

**Średni dystans na ruch:** Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

**Średnie tempo:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tempo na 500 m:** Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tempo ruchów:** Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tętno:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tętno interwału:** Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

**Średnio ruchów na długość:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.

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

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

**Średni spadek:** Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

**Średni Swolf:** Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 13*). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

**Średni wznios:** Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

**Stoper:** Bieżący czas stopera.

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

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

**Stres:** Poziom wysiłku.

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

**Styl w interwale:** Bieżący styl ruchu dla interwału.

**Swolf interwału:** Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

**Swolf okrążenia:** Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

**Swolf ostatniego okrążenia:** Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Swolf ostatniej długości:** Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

**Sz. FM okrążenia (L):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

**Sz. FM okrążenia (P):** Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

**SZAC. CZAS PRZYBYCIA:** Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Szacowany całkowity dystans:** Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

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

**Temperatura:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

**Tempo:** Bieżące tempo.

**Tempo cząstkowe:** Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.

**Tempo interwału:** Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

**Tempo na 500 m:** Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.

**Tempo na 500 m okrążenia:** Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

**Tempo na 500 m ost. okrążenia:** Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

**Tempo okrążenia:** Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

**Tempo ruchów:** Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

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

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

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

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

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

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

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

**Tętno okrążenia:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

**Tętno ostatniego okrążenia:** Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

**Tył:** Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

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

**Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Wsk. całk. wzn./spad.:** Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

**Wskaż. odchyl. pionowego:** Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.

**Wskaźnik bilansu CKP:** Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

**Wskaźnik czasu kont. z podłożem:** Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.

**Wskaźnik efektów treningu:** Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.

**Wskaźnik mocy:** Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.

**Wskaźnik odchylenia do długości:** Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

**Wskaźnik PacePro:** Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.

**Wskaźnik rytmu:** Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.

**Wskaźnik tętna:** Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

**Wysokość GPS:** Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

**Wznios okrążenia:** Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

**Wznios ost. okrążenia:** Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Zejsście z kursu:** Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

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

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

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

## 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

## Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

 Prąd przemienny. Urządzenie jest przeznaczone do zasilania prądem przemiennym.

 Prąd stały. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do zasilania prądem stałym.



Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.





