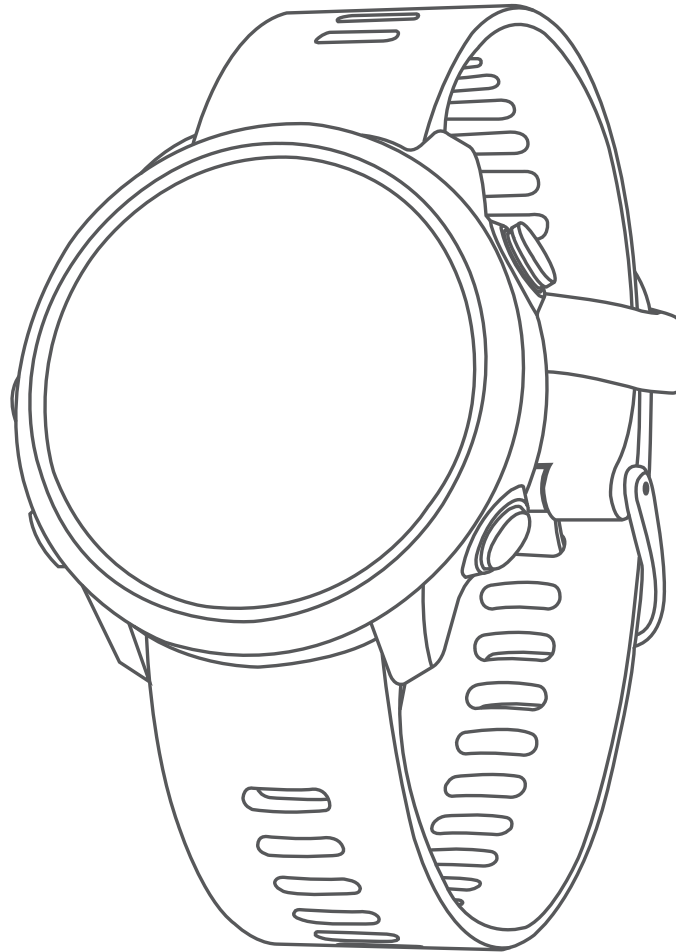


GARMIN®



# FORERUNNER® 645/645 MUSIC

---

Podręcznik użytkownika

© 2018 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®, VIRB® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, TrueUp™, Varia™ oraz Varia Vision™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® stanowi zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ stanowi znak towarowy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i 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. Strava™ i STRAVA są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. 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. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>
Przyciski.....	1
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	1
Parowanie smartfonu z urządzeniem.....	1
Włączenie powiadomień Bluetooth.....	1
Wyświetlanie powiadomień.....	1
Zarządzanie powiadomieniami.....	1
Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności.....	2
Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth.....	2
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	2
Wyświetlanie menu elementów sterujących.....	2
Bieganie.....	2
<b>Aktywności i aplikacje</b> .....	<b>2</b>
Rozpoczynanie aktywności.....	2
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	3
Zatrzymywanie aktywności.....	3
Dodawanie aktywności.....	3
Tworzenie własnych aktywności.....	3
Aktywności w pomieszczeniu.....	3
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	3
Aktywności na powietrzu.....	3
Pływanie.....	3
Pływanie — terminologia.....	3
Styl pływania.....	4
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	4
Odpoczynek w trakcie pływania na basenie.....	4
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	4
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	4
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	4
<b>Trening</b> .....	<b>4</b>
Treningi.....	4
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	5
Rozpoczynanie treningu.....	5
Informacje o kalendarzu treningów.....	5
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	5
Adaptacyjne plany treningowe.....	5
Trening interwałowy.....	5
Tworzenie treningu interwałowego.....	5
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	5
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	5
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	5
Ustawianie celu treningowego.....	6
Anulowanie celu treningowego.....	6
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	6
Osobiste rekordy.....	6
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	6
Przywracanie osobistego rekordu.....	6
Usuwanie osobistego rekordu.....	6
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	6
Segmenty.....	6
Strava™ Segmenty.....	6
Wyścig na segmencie.....	7
Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	7
Ustawianie automatycznego dostosowywania segmentu.....	7
Korzystanie z metronomu.....	7
Ustawianie profilu użytkownika.....	7
Cele fitness.....	7
Informacje o strefach tętna.....	7
Ustawianie stref tętna.....	7
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	8
Obliczanie strefy tętna.....	8
<b>Śledzenie aktywności</b> .....	<b>8</b>
Cel automatyczny.....	8
Korzystanie z alertów ruchu.....	8
Monitorowanie snu.....	8
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	9
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	9
Minut intensywnej aktywności.....	9
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	9
Zdarzenia Garmin Move IQ™.....	9
Ustawienia śledzenia aktywności.....	9
Wyłączanie śledzenia aktywności.....	9
<b>Funkcje związane z tętnem</b> .....	<b>9</b>
Czujnik tętna na nadgarstek.....	9
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna.....	9
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	9
Wyświetlanie widżetu tętna.....	10
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin.....	10
Przesyłanie danych tętna podczas aktywności.....	10
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	10
Dynamika biegu.....	10
Trening z informacjami o dynamice biegu.....	10
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	11
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	11
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	11
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	12
Pomiary efektywności.....	12
Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	12
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	12
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	12
Stan wytrenowania.....	12
Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	13
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	13
Czas odpoczynku.....	13
Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	13
Tętno odpoczynku.....	13
Obciążenie treningowe.....	14
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	14
Informacje o funkcji Training Effect.....	14
Wyświetlanie wyniku pomiaru tętna do wysiłku.....	14
Przygotowanie wydolnościowe.....	14
Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	15
Próg mleczanowy.....	15
Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego.....	15
<b>Funkcje telefoniczne</b> .....	<b>15</b>
Funkcje online Bluetooth.....	15
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile.....	15
Ręczna synchronizacja danych z urządzeniem mobilnym Garmin Connect.....	15
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego.....	16
Widżety.....	16
Wyświetlanie widżetów.....	16
Wyświetlanie widżetu pogody.....	16
Dołączanie do sesji GroupTrack.....	16
Porady dotyczące dołączania do sesji GroupTrack.....	16
Connect IQ Funkcje.....	16
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	17
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	17
Funkcje online Wi-Fi.....	17
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	17

<b>Muzyka</b> .....	<b>17</b>	Auto Lap .....	24
Łączenie się z dostawcą zewnętrznym .....	17	Oznaczanie okrążeń wg dystansu .....	24
Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych .....	17	Włączanie funkcji Auto Pause .....	25
Odłączanie od dostawcy zewnętrznego .....	17	Korzystanie z funkcji autoprzewijania .....	25
Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych .....	17	Zmiana ustawień GPS .....	25
Stuchanie muzyki .....	18	UltraTrac .....	25
Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu .....	18	Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii .....	25
Sterowanie odtwarzaniem muzyki .....	18	Usunięcie aktywności lub aplikacji .....	25
Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth .....	18	Ustawienia tarczy zegarka .....	25
Dostosowywanie tarczy zegarka .....	25	Ustawienia systemowe .....	26
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>18</b>	Ustawienia czasu .....	26
Konfigurowanie portfela Garmin Pay .....	18	Zmiana ustawień podświetlenia .....	26
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka .....	18	Zmiana jednostek miary .....	26
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay .....	19	Zegar .....	26
Zarządzanie portfelem Garmin Pay .....	19	Ręczne ustawianie czasu .....	26
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay .....	19	Ustawianie alarmu .....	26
<b>Historia</b> .....	<b>19</b>	Usunięcie alarmu .....	26
Korzystanie z historii .....	19	Włączanie minutnika .....	26
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna .....	19	Korzystanie ze stopera .....	27
Wyświetlanie podsumowania danych .....	19	Synchronizowanie czasu przez GPS .....	27
Korzystanie z licznika .....	20	Pilot VIRB .....	27
Usunięcie historii .....	20	Sterowanie kamerą sportową VIRB .....	27
Zarządzanie danymi .....	20	Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności .....	27
Usunięcie plików .....	20	<b>Informacje o urządzeniu</b> .....	<b>27</b>
Odłączanie kabla USB .....	20	Wyświetlanie informacji o urządzeniu .....	27
Garmin Connect .....	20	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami .....	27
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect .....	20	Ładowanie urządzenia .....	28
Mobile .....	20	Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia .....	28
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze .....	20	Dane techniczne .....	28
<b>Nawigacja</b> .....	<b>21</b>	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	28
Kursy .....	21	Czyszczenie urządzenia .....	28
Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia .....	21	Wymiana pasków .....	28
Zapisywanie pozycji .....	21	<b>Rozwiązywanie problemów</b> .....	<b>29</b>
Edytowanie zapisanych pozycji .....	21	Aktualizacje produktów .....	29
Usunięcie wszystkich zapisanych pozycji .....	21	Konfigurowanie Garmin Express .....	29
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności .....	21	Źródła dodatkowych informacji .....	29
Podróż do zapisanej pozycji .....	21	Śledzenie aktywności .....	29
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą .....	21	Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana .....	29
Mapa .....	21	Liczba kroków jest niedokładna .....	29
Przesuwanie i powiększanie mapy .....	21	Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna .....	29
Ustawienia mapy .....	22	Wskazanie liczby pokonanych piętér wydaje się niewłaściwe .....	29
<b>Czujniki bezprzewodowe</b> .....	<b>22</b>	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności .....	29
Parowanie czujników bezprzewodowych .....	22	Odbieranie sygnałów satelitarnych .....	29
Czujnik na nogę .....	22	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS .....	29
Bieganie z czujnikiem na nogę .....	22	Ponowne uruchamianie urządzenia .....	30
Kalibracja czujnika na nogę .....	22	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień .....	30
Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę .....	22	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express .....	30
Ręczna kalibracja czujnika na nogę .....	22	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język .....	30
Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę .....	22	Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem? .....	30
Tryb dodatkowego wyświetlacza .....	23	Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect .....	30
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania .....	23	Mój telefon nie łączy się z urządzeniem .....	30
Świadomość sytuacyjna .....	23	Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	30
tempe .....	23	Pomiar temperatury nie jest dokładny .....	30
<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>23</b>	Jak ręcznie sparować czujniki ANT+? .....	31
Dostosowywanie listy aktywności .....	23	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem? .....	31
Dostosowywanie pętli widżetów .....	23	Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność .....	31
Dostosowywanie menu elementów sterujących .....	23	<b>Załącznik</b> .....	<b>31</b>
Ustawienia aktywności .....	23	Pola danych .....	31
Dostosowywanie ekranów danych .....	24		
Dodawanie punktu do aktywności .....	24		
Alerty .....	24		
Ustawianie alertu .....	24		

Standardowe oceny pułapu tlenowego .....	33
Rozmiar i obwód kół .....	33
Znaczenie symboli .....	34
<b>Indeks .....</b>	<b>35</b>



## Wstęp

### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

## Przyciski



①	LIGHT	Wybierz, aby włączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
②	START STOP	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③	BACK	Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie podczas aktywności.
④	DOWN	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką w urządzeniu Forerunner 645 Music.
⑤	UP	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu.

## Stan sygnału GPS i ikony stanu

Pierścien 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
	tempe™ Stan czujnika
	VIRB® Stan kamery

## Parowanie smartfonu z urządzeniem

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie Forerunner bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™ Mobile, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.

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:** Przytrzymaj LIGHT i wybierz , 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 Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu lub wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem mobilnym (*Parowanie smartfonu z urządzeniem*, strona 1).

1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Telefon** > **Powiadomienia z telefonu** > **Stan** > **Włączone**.

3 Wybierz **Podczas aktywności**.

4 Wybierz preferencje powiadomień.

5 Wybierz preferencje dźwięku.

6 Wybierz **Poza aktywnością**.

7 Wybierz preferencje powiadomień.

8 Wybierz preferencje dźwięku.

9 Wybierz **Limit czasu**.

10 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.

## Wyświetlanie powiadomień

1 Na tarczy zegarka wybierz **UP**, aby wyświetlić widżet powiadomień.

2 Wybierz **START**, a następnie wybierz powiadomienie.

3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić więcej opcji.

4 Wybierz **BACK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

## Zarządzanie powiadomieniami

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

Wybierz opcję:

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

## Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności

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


Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect Mobile, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja mobilna Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

**UWAGA:** Jeśli masz urządzenie Forerunner 645 Music, możesz włączyć monity dźwiękowe w urządzeniu przez połączone słuchawki bez korzystania z połączonego smartfonu (*Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności, strona 4*).

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

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

## Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

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

## Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Alerty**.

## Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak otwieranie portfela Garmin Pay™, włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowanie klawiszy i wyłączanie urządzenia.

**UWAGA:** W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).

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



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

## 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 28*).

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



**UWAGA:** W urządzeniu Forerunner 645 Music przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje muzyka sterowania muzyką (*Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 18*).

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



- Wybierz **Wznów później**, aby zawiesić bieg i kontynuować zapis później.
- Wybierz **Okrażenie**, aby oznaczyć okrążenie.
- Wybierz kolejno **Odrzuć > Tak**, aby usunąć bieg.

## Aktywności i aplikacje

Urządzenie może być wykorzystywane podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie wyświetla i rejestruje dane z czujników. Możesz zapisać swoją aktywność i udostępnić ją społeczności Garmin Connect.

Możesz również dodać do urządzenia Connect IQ™ aktywności i aplikacje za pomocą aplikacji Connect IQ Mobile (*Connect IQFunkcje, strona 16*).

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Aktywności oznaczone jako ulubione pojawią się na początku listy (*Dostosowywanie listy aktywności, strona 23*).



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

**PORADA:** Jeśli **GPS** wyświetlił się jako szary tekst lub na szarym tle, aktywność nie wymaga sygnałów GPS.

4 Poczekaj, aż na ekranie pojawi się komunikat **Gotowe**.

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

5 Naciśnij **START**, aby włączyć licznik aktywności.

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

**UWAGA:** W urządzeniu Forerunner 645 Music przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcję sterowania muzyką (*Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 18*).

### Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności (*Ładowanie urządzenia, strona 28*).
- Wybierz **BACK**, aby rejestrować okrążenia.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

## Zatrzymywanie aktywności

1 Wybierz **STOP**.

2 Wybierz opcję:

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

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

## 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. Na przykład możesz wybrać kolor akcentu lub dostosować ekrany danych.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

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

## Aktywności w pomieszczeniu

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

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

**PORADA:** Chwyatanie 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).

### 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 skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

1 Rozpocznij aktywność biegania na bieżni (*Rozpoczynanie aktywności, strona 2*) i przebiegnij na niej co najmniej 1,5 km (1 milę).

2 Po zakończeniu biegu **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.

## 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 3*).

### Pływanie

**UWAGA:** Urządzenie nie może zapisywać danych nadgarstkowego pomiaru tętna podczas pływania.

#### Pływanie — terminologia

**Długość:** Jedna długość basenu.

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

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

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

### Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Jest on wyświetlany podczas przeglądania historii interwału. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 24*).

Kraul	Styl dowolny
Wróc	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Zmienny	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie	Używany z dziennikiem ćwiczeń ( <i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 4</i> )

### 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 rozpocznieś aktywność pływacką na basenie, urządzenie użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać **UP**, wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać Długość basenu, aby zmienić rozmiar.
- Wybierz **BACK**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie.  
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.

### Odpoczynek 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.

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

- Podczas pływania na basenie wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- Naciśnij **BACK**, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij **BACK**.  
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 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 **BACK**.
- Aby rozpocząć interwał pływania wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

### 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 **UP**.

3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.

4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatnich, aktualnych oraz wszystkich biegów.

Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyłym dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

### Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować urządzenie Forerunner 645 Music, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzało 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 telefonie sparowanym przez aplikację mobilną Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego, urządzenie lub telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

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

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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 włączona.

- Aby dodać do monitów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alert tempa/prędkości**.
- Aby dodać do monitów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
- Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu minutnika, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
- 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 treningi przy pomocy aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi z serwisu Garmin Connect, a następnie przysyłać je do urządzenia.

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

### Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 20](#)).

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

### Rozpoczynanie treningu

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Moje treningi**.
- 5 Wybierz trening.

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

- 6 Wybierz **Zacznij trening**.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić minutnik.

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

### Informacje o kalendarzu treningów

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

### Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 20](#)).

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

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

### Adaptacyjne plany treningowe

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

### 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 **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 5 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.  
**PORADA:** Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając **Otwarty**.
- 6 Wybierz **Czas trwania**, podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz ✓.
- 7 Wybierz **BACK**.
- 8 Wybierz kolejno **Odpooczynek > 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 **Rozgrzew. > Włączone**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozl. > Włączone**.

#### Rozpoczynanie treningu interwałowego

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

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

#### Zatrzymywanie treningu interwałowego

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

### Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

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 **UP**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.

- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności*, strona 2).
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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**.

## Osobiste rekordy

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

### Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

### Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj **UP**.
  - 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
  - 4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

## 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 do urządzenia 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 widżetu 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 Zaczynj ścigać się na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

## Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 5 Wybierz segment.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Czas 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.

## Ustawianie automatycznego dostosowywania segmentu

W urządzeniu można ustawić automatyczne dostosowywanie wyznaczonego czasu ukończenia danego segmentu na podstawie wyników osiągniętych w tym segmencie.

**UWAGA:** Ustawienie to jest włączone domyślnie we wszystkich segmentach.

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty > Automat. wybór przeciwnika**.

## 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 **UP**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączone**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
  - Wybierz **Częstotliwość alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.

- Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięki i wibracje metronomu.

- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.

- 8 Idź pobiegać (*Bieganie, strona 2*)  
Metronom zacznie działać automatycznie.

- 9 Podczas biegu wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.

- 10 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby zmienić ustawienia metronomu.

## Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi i strefy tętna. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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 8*), 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

Urządzenie 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 urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.  
Można użyć funkcji **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 12*).
- 4 Wybierz kolejno **Tętno LT > Wpisz ręcznie** i podaj swoje tętno prognozy mleczanowego.

Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z instrukcjami (*Próg mleczanowy, strona 15*). Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 12*).

**5** Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.

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

**6** Wybierz kolejno **Strefy > Według:**

**7** Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderz./min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% r. tętn.**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

**8** Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

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

**10** Powtórz kroki od 3 do 8, 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 7*).
- 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

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
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

## 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 ①.



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

### Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 26*).

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

### Monitorowanie snu

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

**UWAGA:** Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień

i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać*, strona 9).

## Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 20).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

## 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 Czas zaśnięcia w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać (*Ustawienia systemowe*, strona 26).

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

## Minut intensywnej aktywności

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

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

## Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

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

## 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

Dotknij i przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **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 26).

**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.

## 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 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Stan** > **Wyłączone**.

## Funkcje związane z tętnem

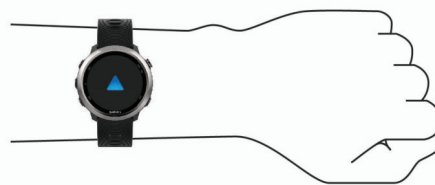
Urządzenie Forerunner ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna ANT+®. Można wyświetlać dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna ANT+, urządzenie będzie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

## Czujnik tętna na nadgarstek

### Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie Forerunner powyżej kości nadgarstka.

**UWAGA:** Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, jednak niezbyt ciasno — tak aby nie poruszało się podczas biegu lub ćwiczeń.



**UWAGA:** Czujnika tętna znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 9.
- Więcej informacji na temat dokładności nadgarstkowego pomiaru tętna znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

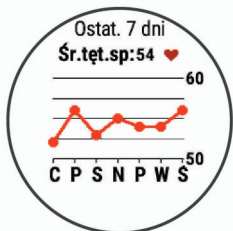
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.

- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona ♥ zacznie świecić się w sposób ciągły.
  - Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
- UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

### Wyświetlanie widżetu tętna

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **DOWN**.
- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.



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

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

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

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

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

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

### Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W urządzeniu Forerunner można wybrać automatyczne przysyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności. Na przykład możesz 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 **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj podczas aktyw..**
- 3 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 2*).

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.

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

- 4 W razie konieczności sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

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

**PORADA:** Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, przerwij aktywność (*Zatrzymywanie aktywności, strona 3*).

### Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

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

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

### Dynamika biegu

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

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

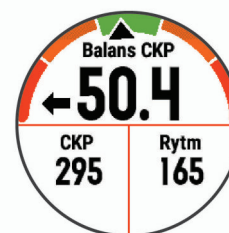
**Odchylenie do długości:** Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

### Trening z informacjami o dynamice biegu

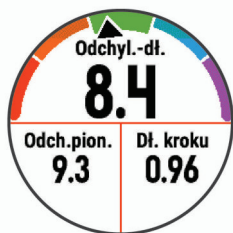
Aby wyświetlać informacje o dynamice biegu, najpierw należy założyć akcesorium HRM-Run, HRM-Tri™ lub Running Dynamics Pod, a następnie sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 22*).

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

- 1 Wybierz **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/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres 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	Dobra	Nieźła	Słaba
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

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

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


### 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-Tri lub HRM-Run), czy na nadgarstku (akcesoria 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-Run .  
Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem .
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

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

## Pomiary 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.

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



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

**Stan treningu:** 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 wchłoniąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku.

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

**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.

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

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

100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

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

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

## Wyłączanie powiadomień o wynikach

Powiadomienia o wynikach są domyślnie włączone. Niektóre powiadomienia o wynikach to alerty wyświetlane po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > Powiadomienia o wynikach**.
- 3 Wybierz opcję.

## Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona. Urządzenie może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności.

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

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

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

## Stan 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 biegach na świeżym powietrzu, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów po szlakach i w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności.

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

- Co najmniej dwa razy w tygodniu biegaj na świeżym powietrzu 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 12).

#### **Informacje o szacowanym pułapie tlenowym**

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy.

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



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Słaba

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego](#), strona 33) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### **Czas odpoczynku**

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

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

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

#### **Wyświetlanie czasu odpoczynku**

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 7) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#), strona 7).

1 Idź pobiegać.

2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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

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

#### **Tętno odpoczynku**

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

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

## 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.

## Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 7*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 7*).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 13*) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

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

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz **START**, aby przewijać pomiary efektywności. Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

## 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, informując o tym, w jakim stopniu aktywność wpłynęła na poprawę sprawności. Wartość funkcji Training Effect zależna jest od informacji zawartych w profilu użytkownika, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności.

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 EPOC (zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu) 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, 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.

To ważne, by wiedzieć, że podczas pierwszych kilku aktywności wskaźniki funkcji Training Effect (od 0,0 do 5,0) mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność beztlenową.

Efekt treningu można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Kolorowa strefa	Training Effect	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	Poprawa sprawności aerobowej.	Poprawa sprawności beztlenowej.
	Od 4,0 do 4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej.	Znaczna poprawa sprawności beztlenowej.
	5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## 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 22*).

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** > **Tętno do wysiłku** > **START**.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Przygotowanie wydolnościowe

Podczas aktywności biegania funkcja przygotowania wydolnościowego analizuje tempo, tętno i jego zmienność, aby zbadać w czasie rzeczywistym przygotowanie wydolnościowe w porównaniu z ogólnym poziomem 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 biegacz jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całej aktywności. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu treningowego.

**UWAGA:** Należy wykonać kilka biegów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe użytkownika (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 13*).

## Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

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

- 1 Dodaj **Przygot. wydoln.** do ekranu danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 24).
- 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 7).

## 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 22).

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 **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test progu mleczanowego z pomocą**.
- 5 Uruchoom 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.

## Funkcje telefoniczne

### Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner zapewnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać ze zgodnego smartfonu za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.garmin.com/manuals/forerunner645](http://www.garmin.com/manuals/forerunner645).

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

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

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

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

**Aktualizacje oprogramowania:** Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

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

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

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

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

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

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

**Monity dźwiękowe:** Zezwala aplikacji Garmin Connect Mobile na odtwarzanie powiadomień statusu w smartfonie podczas biegu lub innych aktywności.

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

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

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

### Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem*, strona 1).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Ręczna synchronizacja danych z urządzeniem mobilnym Garmin Connect*, strona 15).

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

### Ręczna synchronizacja danych z urządzeniem mobilnym Garmin Connect

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

## 2 Wybierz .

### Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

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

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

## 2 Wybierz .

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.

**Kalendarz:** Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

**Kalorie:** Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

**Kompas:** Wyświetla elektroniczny kompas.

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

**Tętno:** Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna.

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

**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.

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

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

**Wydajność:** Wyświetla bieżący stan treningu, obciążenie treningowe, szacowany pułap tlenowy, czas odpoczynku, szacowany wskaźnik FTP, próg mleczanowy oraz przewidywane czasy wyścigów.

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

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

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

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

### Wyświetlanie widżetów

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku

niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- Na stronie aktualnego czasu wybierz **UP** lub **DOWN**.

Dostępne widżety wyświetlają informacje dotyczące tętna i śledzenia aktywności. Widżet efektywności treningu wymaga kilku aktywności z tętnem i biegów na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

- Wybierz **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu.

### Wyświetlanie widżetu pogody

Funkcja Pogoda wymaga połączenia Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

1 Na tarczy zegarka wybierz **UP**.

2 Wybierz **START**, aby wyświetlić godzinowe dane meteorologiczne.

3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dzienne dane meteorologiczne.

### Dołączanie do sesji GroupTrack

Aby dołączyć do sesji GroupTrack, trzeba mieć konto Garmin Connect oraz zgodny smartfon z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect Mobile.

Instrukcje te dotyczą dołączania do sesji GroupTrack w urządzeniach Forerunner. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, będziecie dla siebie widoczni na mapie. Nie możesz zobaczyć innych użytkowników GroupTrack na swoim urządzeniu.

1 Wyjdź na zewnątrz i włącz urządzenie Forerunner.

2 Sparuj smartfon z Forerunner urządzeniem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 1*).

3 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **LiveTrack > GroupTrack**.

4 Jeśli posiadasz więcej niż jedno zgodne urządzenie, wybierz urządzenie do sesji GroupTrack.

5 Wybierz kolejno **Widoczna dla > Wszystkie połączenia**.

6 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.

7 W urządzeniu Forerunner rozpocznij aktywność.

### Porady dotyczące dołączania do 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.

- Wyjdź pobiegać na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.

- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.

- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect Mobile 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 Mobile.

- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).

### Connect IQFunkcje

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

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

**Pola danych:** Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności

i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

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

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

### Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ Mobile, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem.

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

### Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę [apps.garmin.com](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

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

#### Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect:

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



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

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

### Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect Mobile w smartfonie umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

Możesz podłączyć urządzenie do sieci Wi-Fi w celu zwiększenia prędkości przesyłania większych plików.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu sieci Wi-Fi.
- 2 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz  lub .
- 3 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 4 Wybierz kolejno **Ogólne > Sieci Wi-Fi > Dodaj sieć**.
- 5 Wybierz dostępną sieć Wi-Fi i wprowadź dane logowania.

## Muzyka



Możesz sterować odtwarzaniem utworów w sparowanym smartfonie za pośrednictwem urządzenia Forerunner.

Urządzenie Forerunner 645 Music umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką smartfona. Aby móc słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w urządzeniu, należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.

Opcji sterowania muzyką można używać do sterowania odtwarzaniem utworów w smartfonie lub słuchania materiałów przechowywanych w urządzeniu.

### Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do urządzenia Forerunner 645 Music, należy najpierw połączyć się z nim za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect Mobile.



- 1 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 3 Wybierz **Muzyka**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz dostawcę zewnętrznego i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
  - Wybierz **Pobierz aplikacje muzyczne**, znajdź dostawcę i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią (**Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi**, strona 17).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby utworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Wybierz kolejno **Zarządzaj > Dostawcy nagrań**.
- 3 Wybierz dostawcę połączony z siecią.
- 4 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do urządzenia.
- 5 Wybierz **BACK**, aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą, a następnie wybierz **Tak**.
- 6 Podłącz urządzenie do zewnętrznego źródła zasilania. Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie akumulatora. Wybrane listy odtwarzania i inne elementy zostaną pobrane do urządzenia.

### Odlączenie od dostawcy zewnętrznego


- 1 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 3 Wybierz **Muzyka**.
- 4 Wybierz zainstalowanego dostawcę zewnętrznego i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby odłączyć dostawcę zewnętrznego od urządzenia.

### Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać 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 645 Music z komputera.

- 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 645 Music wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

## Słuchanie muzyki

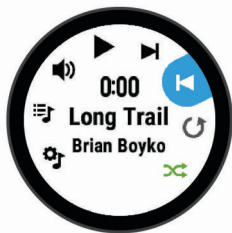
- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Podłącz słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth (*Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth, strona 18*).
- 3 Wybierz , a następnie wybierz opcję:
  - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 17*).
  - Aby słuchać muzyki ze smartfona, wybierz **Steruj muzyką z telefonu**.
  - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy.
- 4 Wybierz pliki muzyczne, które chcesz odtworzyć.  
**PORADA:** Wybierz Odtwórz wszystkie utwory, aby rozpocząć odtwarzanie wszystkich pobranych plików muzycznych w kolejności losowej.





## Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfona





- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Wybierz opcję:
  - W urządzeniu Forerunner 645 Music przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
  - W urządzeniu Forerunner 645 wybierz **DOWN**, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu sterowania muzyką do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 23*).
- 3 W urządzeniu Forerunner 645 Music wybierz kolejno **Źródło > Steruj muzyką z telefonu**.
- 4 Ikony służą do wstrzymywania i wznowiania odtwarzania, przechodzenia do kolejnych utworów oraz regulacji poziomu głośności (*Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 18*).

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki

**UWAGA:** Niektóre funkcje sterowania odtwarzaniem muzyki są dostępne wyłącznie w urządzeniu Forerunner 645 Music.



	Wybierz, aby zarządzać materiałami od dostawców zewnętrznych.
	Wybierz, aby przełączać między odtwarzaniem dźwięku z urządzenia a sterowaniem muzyką za pomocą połączonego smartfona. Wybierz podczas odtwarzania dźwięku z urządzenia, aby przeglądać dostępne pliki audio i listy odtwarzania w bibliotece.
	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.

## Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth

Aby słuchać muzyki z urządzenia Forerunner 645 Music, 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 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy > Słuchawki**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

## Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w sklepach 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 Mobile wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 3 Wybierz **Garmin Pay > Utwórz portfel**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## 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 sklepach objętych programem.

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

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

## Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

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

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Garmin Pay** > .
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby wprowadzić dane karty i dodać ją do portfela.

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

## Zarządzanie portfelem Garmin Pay

Można wyświetlić szczegółowe informacje o wszystkich kartach płatniczych. Karty można również zawiesić, aktywować lub usunąć. Istnieje również możliwość zawieszenia lub usunięcia całego portfela Garmin Pay.

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

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Garmin Pay** > **Zarządzaj portfelem**.
- 2 Wybierz opcję:

- Aby zawiesić określoną kartę płatniczą, wybierz ją, a następnie wybierz **Zawieś**.

Aby można było dokonywać płatności za pomocą urządzenia Forerunner, karta musi być aktywna.

- Aby czasowo zawiesić wszystkie karty płatnicze w portfelu, wybierz **Zawieś portfel**.

Do momentu cofnięcia zawieszenia co najmniej jednej karty za pomocą aplikacji dokonywanie płatności przy użyciu urządzenia Forerunner będzie niemożliwe.

- Aby cofnąć zawieszenie portfela, wybierz **Cofnij zawieszenie portfela**.
- Aby usunąć określoną kartę płatniczą, wybierz kartę, a następnie wybierz **Usuń**.

Karta zostanie całkowicie usunięta z portfela. Aby móc w przyszłości dodać tę kartę do swojego portfela, trzeba ponownie wprowadzić dane karty.

- Aby usunąć wszystkie karty płatnicze z portfela, wybierz **Usuń portfel**.

Portfel Garmin Pay i wszystkie powiązane z nim informacje o kartach płatniczych zostaną usunięte. Do momentu utworzenia nowego portfela i dodania karty płatniczej dokonywanie płatności przy użyciu urządzenia Forerunner będzie niemożliwe.

## Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Kodu dostępu nie można odzyskać. W przypadku

zapomnienia kodu dostępu należy usunąć portfel, utworzyć nowy i ponownie wprowadzić informacje o karcie płatniczej. Kod wymagany do uzyskania dostępu do portfela Garmin Pay można zmienić na urządzeniu Forerunner.

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Garmin Pay** > **Zresetuj 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.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Szczegóły**.
  - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
  - Aby wybrać interwał i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym interwale, wybierz **Interwały**.
  - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
  - Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Training Effect** (*Informacje o funkcji Training Effect, strona 14*).
  - Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Czas w strefie** (*Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 19*).
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

## Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

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

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Czas w strefie**.

## Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Podsumowanie**.
- 3 W razie potrzeby 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 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie > Licznik**.
- 3 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

## Usuwanie historii

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

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 4 Potwierdź swój wybór.

## Zarządzanie danymi

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

## Usuwanie plików

### NOTYFIKACJA

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

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

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

## Odłączanie kabla USB

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

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

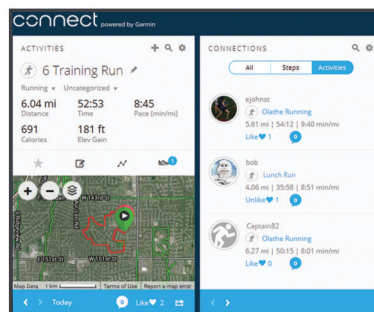
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

**Zarządzaj ustawieniami:** Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

**Odwiedź sklep Connect IQ:** Możesz pobierać stąd aplikacje, tarcze zegarków, pola danych i widżety.

## Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

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

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

## 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 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.

## Nawigacja

Za pomocą funkcji nawigacji GPS w urządzeniu można wyświetlić ścieżkę na mapie, zapisać lokalizacje 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.

### Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Utwórz nowy**.
- 4 Wpisz nazwę kursu i wybierz ✓.
- 5 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 6 Wybierz opcję.
- 7 W razie potrzeby powtórz kroki 3 i 4.
- 8 Wybierz kolejno **Gotowe > Zaczynaj kurs**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 9 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

### Zapisywanie pozycji

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

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz 📍.  
**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących*, strona 23).
- 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 **UP** i wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 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 **UP** i 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 wybierz kolejno **STOP > Wróć do startu**.
- 2 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**.



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

### 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 **UP** i wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 4 Wybierz pozycję, a następnie **Nawiguj do**.
- 5 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.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

### Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

### 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 21)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy*, strona 22)

### Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas nawigacji wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 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 **UP**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > 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.

## 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.  
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 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Szukaj wszystko**.
  - Wybierz typ posiadanego czujnika.

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

### Czujnik na nogę

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

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

### Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 22).

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 22).

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 22).

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 używany.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **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 22).

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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.

## 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.

## Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

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

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 22).
- Ustaw rozmiar kół (*Rozmiar i obwód kół*, strona 33).
- Idź pojeździć (*Rozpoczynanie aktywności*, strona 2).

## Świadomość sytuacyjna

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

**UWAGA:** Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner, aby można było sparować urządzenia Varia (*Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express*, strona 30).

## tempe

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. 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 o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

## Dostosowywanie urządzenia

### Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.
  - Wybierz **Dodaj aplikacje**, 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 **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- 5 Wybierz **Dodaj widżety**.
- 6 Wybierz widżet.  
Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

## 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 2).

- 1 Dotknij i przytrzymaj **LIGHT** na dowolnym ekranie, aby uruchomić menu elementów sterujących.
- 2 Przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj elementy sterujące**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.
  - Wybierz **Uporządkuj elementy sterujące**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
  - Wybierz **Usuń elementy sterujące**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.

## Ustawienia aktywności

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

Wybierz **START**, wybierz aktywność, przytrzymaj **UP** i wybierz ustawienia aktywności.

**Ekran danych:** Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 24).

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

**Metronom:** Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu*, strona 7).

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap® (*Oznaczenie okrążeń wg dystansu*, strona 24).

**Auto Pause:** Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause*, strona 25).

**Autoprzewijanie:** Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania*, strona 25).

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

**GPS:** Umożliwia ustawienie trybu anteny GPS. Użycie opcji GPS + GLONASS zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji. Użycie opcji GPS + GLONASS może znacząco skrócić czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS. Użycie opcji UltraTrac umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac*, strona 25).

**Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.

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

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

**Czas do osz. energii:** Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 25).

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

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

**Zmień nazwę:** Ustaw nazwę aktywności.

**Zeruj:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

### Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 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 pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym 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 wspólnie skonfigurowanych ekranów.

### Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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 osiąganiu 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.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Własne	Cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <i>Informacje o strefach tętna</i> , strona 7 i <i>Obliczanie strefy tętna</i> , strona 8.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
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 odmierzone według czasu.

### Ustawianie alertu

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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 okrążeń. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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 26*).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 24*).

#### Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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 **UP**.
  - 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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.

#### Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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

Domyślnie urządzenie korzysta z systemu GPS do lokalizowania satelitów. W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć ustawienie GPS + GLONASS. Użycie opcji GPS + GLONASS powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS. Użycie opcji

UltraTrac umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 25*).

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **GPS**, a następnie jedną z opcji.

#### 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 **UP**, wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do oszczędzania 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 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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**.

#### 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 (*Connect IQ Funkcje, strona 16*).

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 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 dodatkowe 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 systemowe

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

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

**Czas:** Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 26*).

**Podświetlenie:** Dostosowuje ustawienia podświetlenia (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 26*).

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

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

**Autoblokada:** Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję Podczas aktywności, 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 (*Zmiana jednostek miary, strona 26*).

**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 Oszczędnie (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 pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

W urządzeniu Forerunner 645 Music włącza tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

**Zeruj:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 30*).

**Akt. oprogram.:** Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express.

### Ustawienia czasu

Przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

**Format czasu:** Pozwala ustawić 12- lub 24-godzinny format wyświetlania czasu.

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

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

**Alerty:** Umożliwia ustawienie 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.

### Zmiana ustawień podświetlenia

1 Przytrzymaj **UP**.

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

3 Wybierz **Podczas aktywności** 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.

### Zmiana jednostek miary

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

1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.

3 Wybierz wielkość fizyczną.

4 Wybierz jednostkę miary.

## Zegar

### Ręczne ustawianie czasu

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Ustaw czas > Ręcznie**.

3 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

### Ustawianie alarmu

Można ustawić maksymalnie dziesięć osobnych alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Budzik > Dodaj alarm**.

3 Wybierz **Czas** i podaj godzinę alarmu.

4 Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).

5 Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).

6 Wybierz kolejno **Podświetlenie > Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.

7 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

### Usuwanie alarmu

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Zegar > Budzik**.

3 Wybierz alarm.

4 Wybierz **Usuń**.

### Włączanie minutnika

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

2 Wybierz **Stoper**.

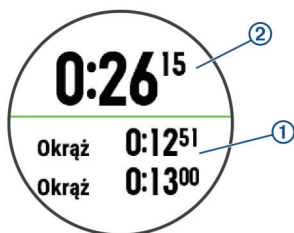


**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).

- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz kolejno **Restart** > **Włączone**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia.
- 6 Wybierz **Włącz minutnik**.

### Korzystanie ze stopera

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.  
**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).
- 3 Wybierz **START**, aby uruchomić minutnik.
- 4 Wybierz **BACK**, aby ponownie uruchomić stoper okrężenia<sup>①</sup>.



Całkowity czas stopera <sup>②</sup> jest nadal mierzony.

- 5 Wybierz **START**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję.
- 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 **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Czas** > **Synchronizuj przez GPS**.
- 3 Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 29*).

### Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 23*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 W urządzeniu Forerunner wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- 4 Wybierz **START**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.

Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.

- Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
- Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz **STOP**.
- Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
- Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

### 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*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 23*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 W urządzeniu Forerunner wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.  
Gdy kamera jest podłączona, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aplikacji aktywności.
- 4 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 5 Przytrzymaj **UP**.
- 6 Wybierz **Pilot VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wi./zatrzym. stopera**.  
**UWAGA:** Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
  - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ręcznie**.
  - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
  - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, wybierz **STOP**.
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.

## 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 **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **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 Przytrzymaj **UP**.
- 2 W menu ustawień wybierz **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 można znaleźć w załączniku.

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



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

### Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia

- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB (*Ładowanie urządzenia, strona 28*).  
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.

## Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Forerunner 645 — czas działania baterii w trybie zegarka	Do 7 dni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 645 — czas działania baterii w trybie aktywności	Do 14 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 645 Music — czas działania baterii w trybie zegarka	Do 7 dni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 645 Music — czas działania baterii w trybie zegarka z muzyką	Do 8 godz. z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu, nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Forerunner 645 Music — czas działania baterii w trybie aktywności	Do 14 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 645 Music — czas działania baterii w trybie aktywności z muzyką	Do 5 godz. w trybie GPS, z nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*
Forerunner 645 Music pamięć	3.5 GB (około 500 utworów)
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)

Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół Forerunner 645	2,4 GHz przy 9 dBm (nominalna) <ul style="list-style-type: none"><li>• Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+</li><li>• Bluetooth 4.2</li><li>• Bezprzewodowa technologia Wi-Fi</li></ul> 13,56 MHz przy -40 dBm (nominalna), bezprzewodowa komunikacja NFC
Częstotliwość radiowa/protokół Forerunner 645 Music	2,4 GHz przy 8 dBm (nominalna) <ul style="list-style-type: none"><li>• Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+</li><li>• Bluetooth 4.2</li><li>• Bezprzewodowa technologia Wi-Fi</li></ul> 13,56 MHz przy -40 dBm (nominalna), bezprzewodowa komunikacja NFC

\* 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).

## 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 urządzenia

### NOTYFIKACJA

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

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

**PORADA:** Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Wymiana pasków

Do urządzenia pasują standardowe paski o szerokości 20 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania. Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

- 1 Przesuń szpilkę zwalniającą ① na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Włóż jedną stronę teleskopu z nową opaską do mocowania w urządzeniu.
- 3 Przesuń szpilkę zwalniającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w urządzeniu.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

## Rozwiązywanie problemów

### Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Zainstaluj w smartfonie aplikację Garmin Connect Mobile.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

### 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 [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- 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.

### Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://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 Connect ( *Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze*, strona 20)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect Mobile ( *Ręczna synchronizacja danych z urządzeniem mobilnym Garmin Connect*, strona 15)).

#### 2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

**UWAGA:** Odświeżenie aplikacji Garmin Connect Mobile lub aplikacji Garmin Connect 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).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwywania 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.

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

### Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

#### 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

#### 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

### Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
  - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
  - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją mobilną Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.
  - 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 **LIGHT** przez 15 sekund.  
Urządzenie wyłączy się.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT** przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

## Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

**UWAGA:** Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności. Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia i usunąć muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Resetuj ustawienia domyślne**.

## 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

Jeśli w urządzeniu został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, można go zmienić.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Przewiń w dół do ostatniej pozycji na liście i wybierz **START**.
- 3 Przewiń w dół do przedostatniej pozycji na liście i wybierz **START**.
- 4 Wybierz **START**.
- 5 Wybierz język.

## Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?




Urządzenie Forerunner jest zgodne z telefonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

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

## Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

- Włącz obsługę bezprzewodowej technologii Bluetooth w smartfonie.
- Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect Mobile, wybierz  lub , a następnie wybierz opcję **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.

- Skróć czas podświetlenia (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 26*).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac, strona 25*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online Bluetooth, strona 15*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy okres czasu, wybierz ustawienie wznowienia pracy w późniejszym czasie (*Zatrzymywanie aktywności, strona 3*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 9*).
- Korzystaj z tarczy zegarka Connect IQ, która nie jest aktualizowana co sekundę.  
Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 25*).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 1*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 10*).
- Wyłącz nadgarstkowy czujnik tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 10*).

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

## 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 tempe, 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 przesyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Szukaj wszystko**.
  - Wybierz typ posiadanego czujnika.

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

## 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 **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Szukaj wszystko**.
  - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 24](#)).

## Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z urządzenia Forerunner 645 Music podłączonego do słuchawek za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najmocniejszy, jeśli pomiędzy słuchawkami i urządzeniem nie ma żadnych przeszkód.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Zaleca się nosić słuchawki z odbiornikiem po tej samej stronie, co urządzenie Forerunner 645 Music.

## Załącznik

### Pola danych

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

- % **maks. tętna okrąż.**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
- % **maks. tętna ost. okrążenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
- % **maksymalnego średniego tętna**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
- % **max tętn.**: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

- % **natlenienia mięśni**: Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.
- % **rez. tętn. okr.**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
- % **rez. tętna ost. okr.**: 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).
- Aerobowy TE**: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
- Aktualny czas**: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
- Alert Wysokość**: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
- Balans CKP**: Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
- Balans CKP okrążenia**: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
- Beztlenowy TE**: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
- Całk. stęż. hemoglob.**: Szacowane całkowite natlenienie mięśni dla bieżącej aktywności.
- Całkowity spadek**: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
- Całkowity wznios**: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
- Cel Pozycja**: Pozycja celu podróży.
- CKP okrążenia**: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
- Cz. podr.**: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- 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 odpoczynku**: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).
- Czas okrążenia**: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
- Czas ostatniego okrążenia**: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Czas w strefie**: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.
- 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 do nast.**: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Dystans do wysokości**: Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
- Dystans interwału**: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
- Dystans okrążenia**: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
- Dystans ost. okrążenia**: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

- Długość/szer.:** 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.
- ETA - następny:** Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
- Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.
- Kierunek GPS:** Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
- Kierunek kompasu:** Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
- Kurs:** Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Kurs kompasowy:** Kierunek przemieszczania się.
- Maksymalna prędkość:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Maksymalna wysokość:** Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
- Maksymalna z 24 godzin:** Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- 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.
- Minimalna z 24 godzin:** Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- 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%.
- Namiar:** Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Następny punkt:** Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Odch.pion.okr.:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
- Odchylenie do długości:** Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.
- Odchylenie do długości okrążenia:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
- Odchylenie pionowe:** Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
- Odl.pion. do celu:** Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- Powtór za:** Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
- Poziom baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
- Pozostały dystans:** Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Pozycja:** Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
- Pr. pion. do celu:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Pręd. okr.:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Pręd. ost. okrążenia:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Prędkość:** Bieżące tempo podróży.
- Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.
- Prędkość wypadkowa:** Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Przygot. wydoln.:** Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
- Punkt celu:** Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Ruchy/długość interwału:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
- Ruchy ostatniej długości:** Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
- Rytm:** Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
- Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- Rytm okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm ostatniego okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Rytm ostatniego okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Spadek okrążenia:** Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
- Spadek ostatniego okrążenia:** Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Śr. ruch./dł.:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
- Średni % rezerwy tętna:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
- Średnia długość kroku:** Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
- Średnia odchylenia do długości:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
- Średnia prędkość:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Średni balans CKP:** Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
- Średni CKP:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
- Średni czas okrążenia:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
- Średnie odchylenie pionowe:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
- Średnie tempo:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tętno:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

**Średni rytm:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

**Średni rytm:** Kolarstwo. 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 3*). 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:** Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

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

**Styl ruchu interwału:** Bieżący styl ruchu dla interwału.

**Swolf int.:** Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

**Swolf ostat. długości:** Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

**Szacowany całkowity dystans:** Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Szacowany czas przybycia:** Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

**Tempo:** Bieżące tempo.

**Tempo interwału:** Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

**Tempo okrążenia:** Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

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

**Tętno:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

**Tętno okr.:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia. Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Upłynęło czasu:** Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

**Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

**Wysokość GPS:** Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

**Wznios okrążenia:** Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

**Wznios ostatniego okrążenia:** Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Zejście 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).

## 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
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

	Prąd przemienny. Urządzenie jest przeznaczone do zasilania prądem przemiennym.
	Prąd stały. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do zasilania prądem stałym.
	Bezpiecznik. Wskazuje specyfikację lub lokalizację bezpieczników.
	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.

## Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.



# Indeks

## A

akcesoria **22, 29, 31**  
aktualizacje, oprogramowanie **15, 30**  
aktywności **2, 3, 23, 25**  
rozpoczynanie **2**  
własne **3, 23**  
zapisywanie **3**  
alarmy **24, 26**  
alert **4**  
alerty **24, 25**  
ANT+czujniki **22**  
aplikacje **15–17**  
smartfon **1**  
Auto Lap **24, 25**  
Auto Pause **25**  
autoprzewijanie **25**

## B

bateria  
ładowanie **28**  
maksymalizowanie **2, 25, 30**  
bieżnia **3**  
Bluetoothczujniki **22**

## C

cel **6**  
cele **6**  
Connect IQ **16, 17**  
czas **26**  
alerty **24**  
strefy i formaty **26**  
ustawienia **26**  
czas kontaktu z podłożem **10, 11**  
części zamiennie **28**  
czujnik na nogę **22**  
czujniki ANT+ **23**  
parowanie urządzenia **31**  
czujniki prędkości i rytmu **23**  
czujniki rowerowe **23**  
czyszczenie urządzenia **28**

## Ć

ćwiczenia **4**

## D

dane  
przesyłanie **15, 20**  
strony **24**  
udostępnianie **23**  
zapisywanie **20**  
dane techniczne **28**  
dane użytkownika, usuwanie **20**  
długości **3**  
długość kroku **10, 11**  
dodatkowy wyświetlacz **23**  
dostosowywanie urządzenia **23, 24**  
dynamika biegu **10–12**  
dystans, alerty **24**  
dźwięki **7, 26**

## E

ekran **26**

## F

fitness **14**

## G

Garmin Connect **1, 4, 5, 15, 17, 20**  
zapisywanie danych **20**  
Garmin Connect Mobile **2**  
Garmin Express **17, 29**  
aktualizowanie oprogramowania **29**  
Garmin Pay **18, 19**  
GLONASS **25, 26**  
GPS **1, 25, 26**  
sygnał **29**  
GroupTrack **16**

## H

historia **19, 20**  
przesyłanie do komputera **20**  
usuwanie **20**

## I

identyfikator urządzenia **27**  
ikony **1**  
interwały **3, 4**  
treningi **5**

## J

jednostki miary **26**  
język **26**

## K

kalendarz **5**  
kalorie, alerty **24**  
komputer **17**  
kursy **21**  
tworzenie **21**

## L

licznik **20**  
LiveTrack **16**

## Ł

ładowanie **28**  
łączenie **2**

## M

mapa **22**  
mapy **24**  
nawigacja **21**  
przeglądanie **21**  
menu **1**  
menu elementów sterujących **2, 23**  
menu główne, dostosowywanie **23**  
metronom **7**  
minut intensywnej aktywności **9, 29**  
minutnik **1, 19, 26**  
odliczanie **26**  
moc (siła), alerty **24**  
Multisport **3**  
muzyka **17**  
ładowanie **17**  
odtwarzanie **18**  
usługi **17**

## N

narciarstwo  
alpejskie **4**  
snowboarding **4**  
natężenie wysiłku **14**  
nawigacja **21, 24**  
przerywanie **21**  
NFC **18**

## O

obciążenie treningowe **14**  
odchylenie do długości **10, 11**  
odchylenie pionowe **10, 11**  
odpoczynek **12, 13**  
okrążenia **1**  
oprogramowanie  
aktualizowanie **15, 29, 30**  
licencja **27**  
wersja **27**  
osobiste rekordy **6**  
usuwanie **6**

## P

parowanie urządzenia **30**  
ANT+czujniki **10**  
Bluetoothczujniki **31**  
czujniki **22**  
czujniki ANT+ **31**  
smartfon **1, 30**  
paski **28**  
pilot VIRB **27**  
płatności **18, 19**  
pływanie **4**

podświetlenie **1, 26**  
pogoda **16**  
pola danych **16, 31**  
portfel **18**  
powiadomienia **1**  
pozycje **21**  
edytowanie **21**  
usuwanie **21**  
zapisywanie **21**  
profil użytkownika **7**  
profile **2**  
aktywność **2**  
użytkownik **7**  
próg mleczanowy **12, 15**  
przesyłanie danych **15**  
przewidywany czas zakończenia **14**  
przyciski **1, 26, 28**  
przygotowanie wydolnościowe **2, 12, 14, 15**  
pułap tenowy **12–14, 33**

## R

resetowanie urządzenia **30**  
rozmiary kół **33**  
rozwiązywanie problemów **9, 12, 28–30**  
ruchy **3, 4**  
rytm **7, 10, 11**  
alerty **24**  
czujniki **23**

## S

segmenty **6, 7**  
skróty **2, 23**  
słuchawki  
łączenie **18**  
technologia Bluetooth **18, 31**  
smartfon **16, 17, 30**  
aplikacje **2, 15, 17**  
parowanie urządzenia **1, 30**  
snowboarding **4**  
stan wytrenowania **12, 13**  
sterowanie muzyką **18**  
stoper **2, 27**  
strefy  
czas **27**  
tętno **7, 8**  
strefy czasowe **27**  
sygnały satelitarne **29**

## Ś

śledzenie aktywności **8, 9**

## T

tarcze zegarka **16, 25**  
technologia Bluetooth **1, 2, 4, 15, 16, 30**  
słuchawki **18, 31**  
tempe **23, 30**  
temperatura **23, 30**  
tętno **1, 9, 10**  
alerty **24**  
czujnik **9, 10, 12, 13**  
parowanie czujników **10**  
strefy **7, 8, 12, 19**  
TracBack **3, 21**  
Training Effect **12, 14**  
trening **2, 5, 6, 15**  
plany **4, 5**  
trening w pomieszczeniu **3, 22**  
treningi **4, 5**  
ładowanie **5**  
tryb snu **8, 9**  
tryb zegarka **25**

## U

udostępnianie danych **23**  
UltraTrac **25**  
ulubione **23**  
USB **30**  
odłączanie **20**  
ustawienia **9, 22, 23, 25, 26, 30**  
ustawienia systemowe **26**

usuwanie  
historia **20**  
osobiste rekordy **6**  
wszystkie dane użytkownika **20**

## **V**

Virtual Partner **5, 6**

## **W**

Wi-Fi, łączenie **17**

Wi-Fi **30**

    łączenie **17**

widżety **10, 16**

wynik SWOLF **3**

wyścig **6**

## **Z**

zapisywanie aktywności **2**

zegar **1, 26**



