

GARMIN®



ZEGAREK FORERUNNER® 970

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

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

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. Iridium® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® Oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

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

Nr modelu: A04907

Spis treści

Wstęp.....	1	Zmiana kodu dostępu	
Konfigurowanie zegarka.....	1	Garmin Pay.....	17
Funkcje przycisków.....	2	Aktywności.....	17
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	3	Rozpoczynanie aktywności.....	18
Funkcje ekranu dotykowego.....	4	Porady dotyczące rejestrowania	
Włączanie i wyłączanie ekranu		aktywności.....	19
dotykowego.....	4	Zatrzymywanie aktywności.....	19
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	5	Ocenianie aktywności.....	20
Aplikacje i aktywności.....	5	Biegi.....	20
Aplikacje.....	6	Bieganie.....	20
Treningi.....	8	Bieg lekkoatletyczny.....	21
Rozpoczynanie treningu.....	8	Wskazówki dotyczące	
Wynik wykonania treningu.....	9	rejestrowania biegu	
Realizowanie treningu z Garmin		lekkoatletycznego.....	21
Connect.....	9	Bieganie z funkcją Wirtualny	
Po polecanym treningu		bieg.....	22
codziennym.....	10	Kalibrowanie dystansu na bieżni..	22
Rozpoczynanie treningu		Rejestrowanie aktywności	
interwałowego.....	10	ultrabiegu.....	22
Dostosowywanie treningu		Ustawienia automatycznego	
interwałowego.....	11	odpoczynku dla ultrabiegów....	23
Rejestrowanie testu krytycznej		Rejestrowanie aktywności biegu	
prędkości pływania.....	11	przeszkodowego.....	23
Korzystanie z funkcji Virtual		Trening PacePro™.....	23
Partner®.....	11	Pobieranie planu PacePro	
Ustawianie celu		z Garmin Connect.....	23
treningowego.....	12	Tworzenie planu PacePro	
Wyścig z poprzednią		w zegarku.....	24
aktywnością.....	12	Rozpoczynanie planu	
Informacje o kalendarzu		PacePro.....	25
treningów.....	12	Kolarstwo.....	26
Korzystanie z planów treningów		Korzystanie z trenażera	
z serwisu Garmin Connect.....	13	rowerowego.....	26
Korzystanie z zapisanej aplikacji....	13	Przewodnik mocy.....	27
Korzystanie z poleceń głosowych....	13	Tworzenie i korzystanie	
Polecenia głosowe zegarka.....	14	z przewodnika mocy.....	27
Garmin Pay.....	15	Pływanie.....	28
Konfigurowanie portfela		Pływanie — terminologia.....	28
Garmin Pay.....	15	Styl pływania.....	28
Płacenie za zakupy za pomocą		Porady dotyczące aktywności	
zegarka.....	16	pływackich.....	29
Dodawanie karty płatniczej do		Automatyczny i ręczny odpoczynek	
portfela Garmin Pay.....	16	podczas pływania.....	29
Zarządzanie kartami		Trening z dziennikiem ćwiczeń....	29
Garmin Pay.....	17	Funkcja Wielobój.....	30
		Trening do triathlonu.....	30
		Tworzenie aktywności	
		Multisport.....	30

Aktywności na siłowni.....	30	Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych.....	47
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	31	Rejestrowanie medytacji.....	47
Rejestrowanie aktywności mobilności.....	31	Dostosowywanie aktywności i aplikacji.....	47
Rejestracja aktywności HIIT.....	32	Personalizacja listy aplikacji.....	48
Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu.....	32	Dostosowywanie listy ulubionych aktywności.....	48
Aktywności na powietrzu.....	33	Przypinanie ulubionej aktywności do listy.....	48
Golf.....	33	Dostosowywanie ekranów danych.....	49
Granie w golfa.....	33	Dodawanie ekranu danych mapy.....	49
Menu gry w golfa.....	35	Tworzenie własnych aktywności..	49
Przesuwanie chorągiewki.....	36	Ustawienia aktywności.....	50
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń.....	36	Alerty aktywności.....	53
Zachowaj wyniki.....	37	Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności.....	54
Wyświetlanie kierunku do dołka.....	38	Ustawienia trasowania.....	55
Zapisywanie własnych celów...	38	Korzystanie z funkcji ClimbPro.....	55
Wyświetlanie hazardów.....	39	Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki.....	56
Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów.....	39	Ustawienia satelitów.....	56
Tryb z dużymi cyframi.....	40	Segmenty.....	57
Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering.....	40	Sterowanie.....	58
Rozpoczęcie ekspedycji.....	41	Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	61
Ręczna rejestracja punktu śladu.....	41	Korzystanie z latarki LED.....	62
Wyświetlanie punktów śladu...	41	Edytowanie własnego światła błyskowego.....	62
Wędkowanie.....	41	Podglądy.....	63
Polowanie.....	42	Wyświetlanie podglądów.....	67
Sporty zimowe.....	42	Personalizacja listy podglądów.....	67
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	42	Tworzenie folderu podglądów.....	68
Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego.....	42	Body Battery.....	68
Dane mocy podczas biegu narciarskiego.....	43	Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	68
Sporty wodne.....	43	Pomiary efektywności.....	69
Wyświetlanie aktywności sportów wodnych.....	43	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	70
Żegluga.....	44	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	71
Asystent halsowania.....	44		
Regaty.....	45		
Ustawianie linii startu.....	45		
Rozpoczynanie regat.....	46		
Inne aktywności.....	47		

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze...	71	Korzystanie ze stopera.....	88
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	71	Kasowanie minutnika.....	89
Status zmienności tętna.....	72	Korzystanie ze stopera.....	89
Przygotowanie wydolnościowe.....	73	Alternatywne strefy czasowe.....	90
Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	73	Edytowanie alternatywnej strefy czasowej.....	90
Ekonomia biegu.....	74	Dodawanie odliczania do wydarzenia.....	91
Wyświetlanie ekonomii biegu.....	74	Edytowanie odliczania do wydarzenia.....	91
Określanie współczynnika FTP.....	75	Historia.....	91
Próg mleczanowy.....	75	Korzystanie z historii.....	92
Sprawdzanie staminy na bieżąco.....	76	Historia funkcji Multisport.....	92
Wyświetlanie krzywej mocy.....	77	Osobiste rekordy.....	92
Stan wytrenowania.....	77	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	92
Poziomy stanu wytrenowania.....	78	Przywracanie osobistego rekordu....	93
Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	78	Usuwanie osobistych rekordów.....	93
Duże obciążenie.....	79	Wyświetlanie podsumowania danych.....	93
Charakter obciążenia treningowego.....	79	Ustawienia powiadomień i alertów..	94
Wskaźnik obciążenia.....	79	Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	94
Informacje o funkcji Training Effect.....	80	Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	95
Czas odpoczynku.....	80	Poranny raport.....	95
Tętno odpoczynku.....	81	Dostosowywanie raportu porannego.....	95
Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	81	Wieczorny raport.....	95
Wstrzymywanie i wznawianie stanu wytrenowania.....	81	Personalizacja wieczornych raportów.....	95
Gotowość do treningu.....	82	Ustawianie alertów czasu.....	96
Tolerancja biegowa.....	83	Ustawianie alertu burzowego.....	96
Wynik wytrzymałości.....	84	Włączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	96
Ocena formy na podbiegach.....	84	Ustawienia dźwięku i wibracji.....	96
Wyświetlanie wytrenowania rowerowego.....	85	Ustawienia wyświetlacza i jasności.....	97
Kalendarz wyścigów i wyścig główny..	86	Łączność.....	97
Trenowanie do wyścigu.....	86	Czujniki i akcesoria.....	97
Dodawanie pozycji dla prognozy pogody.....	87	Czujniki bezprzewodowe.....	98
Korzystanie z asystenta jet lagu.....	87	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	100
Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect.....	87		
Zegary.....	87		
Ustawianie alarmu.....	87		
Edycja alarmu.....	88		

Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu.....	100	Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	112
Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu.....	101	Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	112
Dynamika biegu.....	101	Ujednolicony stan wytrenowania.....	112
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	103	Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	112
Moc biegowa.....	103	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	113
Piersiowy pomiar tętna podczas pływania.....	104	Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect.....	113
Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia.....	104	Funkcje Connect IQ.....	113
inReachPilot.....	104	Pobieranie funkcji Connect IQ....	113
Korzystanie z pilota inReach... ..	105	Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	113
Funkcje łączności telefonu.....	105	Garmin Explore™	113
Parowanie smartfonu.....	105	Aplikacja Garmin Messenger.....	114
Dzwonienie z zegarka.....	106	Korzystanie z funkcji Messenger.....	114
Korzystanie z asystenta telefonu... ..	106	Aplikacja Garmin Golf™	115
Włączanie powiadomień z telefonu.....	107	Tryby wyróżnienia.....	115
Wyświetlanie powiadomień.....	107	Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu.....	115
Odbieranie połączenia przychodzącego.....	107	Dostosowywanie trybu wyróżnienia aktywności.....	115
Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	108	Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	116
Zarządzanie powiadomieniami.. ..	108	Tętno z nadgarstka.....	116
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	108	Noszenie zegarka.....	116
Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon.....	108	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	117
Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS.....	109	Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	117
Funkcje łączności Wi-Fi.....	109	Przesłanie danych tętna.....	117
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	109	Pulsoksymetr.....	118
Garmin Share.....	109	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	119
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	110	Ustawianie trybu pulsoksymetru....	119
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	110	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	119
Ustawienia Garmin Share.....	110	Cel automatyczny.....	119
Aplikacje na telefon i na komputer....	110	Minut intensywnej aktywności.....	120
Garmin Connect.....	111		
Subskrypcja Garmin Connect+... ..	111		

Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	120	Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	129
Monitorowanie snu.....	120	Ustawianie kursu kompasowego.....	129
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	120	Ustawianie punktu odniesienia.....	130
Zaburzenia oddychania.....	121	Odwzorowanie punktu trasy.....	130
Mapa.....	121	Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....	131
Wyświetlanie mapy.....	121	Dodawanie kontaktów alarmowych...	131
Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie.....	122	Dodawanie kontaktów.....	131
Ustawienia mapy.....	122	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	132
Zarządzanie mapami.....	123	Wzywanie pomocy.....	132
Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+.....	123	Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	133
Pobieranie map TopoActive.....	123	Porady dotyczące sesji GroupTrack.....	133
Usuwanie map.....	124	Muzyka.....	133
Wyświetlanie i ukrywanie mapy.....	124	Łączenie się z dostawcą zewnętrznym.....	134
Nawigacja.....	124	Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych.....	134
Podróżowanie do celu.....	124	Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych.....	134
Nawigacja do pobliskiego punktu szczególnego.....	125	Słuchanie muzyki.....	135
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	125	Sterowanie odtwarzaniem muzyki....	136
Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	126	Podłączanie słuchawek Bluetooth.....	136
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	126	Zmiana trybu dźwięku.....	137
Zapisywanie pozycji.....	126	Profil użytkownika.....	137
Zapisywanie pozycji.....	126	Ustawianie profilu użytkownika.....	137
Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji.....	126	Ustawienia płci.....	137
Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect....	127	Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	137
Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji.....	127	Informacje o strefach tętna.....	137
Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności.....	127	Cele fitness.....	138
Kursy.....	127	Ustawianie stref tętna.....	138
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	128	Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna.....	138
Wysyłanie kursu do urządzenia..	128	Obliczanie strefy tętna.....	139
Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia.....	128	Ustawianie stref mocy.....	139
Tworzenie kursu trasy powrotnej.....	129	Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	139
		Ustawienia menedżera zasilania....	140
		Personalizacja opcji oszczędzania baterii.....	140

Dostosowywanie trybu mocy dla aktywności.....	140	Aktualizacje produktów.....	150
Personalizacja trybów zasilania.....	141	Źródła dodatkowych informacji.....	151
Ustawienia systemowe.....	141	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	151
Dostosowywanie skrótów przycisków.....	141	Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii.....	151
Ustawianie kodu dostępu zegarka.....	142	Ponowne uruchamianie zegarka.....	152
Zmiana kodu dostępu zegarka.....	142	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	152
Kompas.....	142	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem.....	152
Ustawienia kompasu.....	142	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	152
Ręczna kalibracja kompasu.....	143	Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem.....	152
Ustawianie odniesienia północnego.....	143	Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność.....	153
Wysokościomierz i barometr.....	143	Głośnik lub mikrofon działa cicho po kontakcie z wodą.....	153
Ustawienia wysokościomierza i barometru.....	143	Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?.....	153
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	144	Odbieranie sygnałów satelitarnych....	153
Ustawienia czasu.....	144	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	153
Synchronizacja czasu.....	144	Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne.....	153
Zaawansowane ustawienia systemowe.....	144	Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny.....	154
Zmienianie jednostek miary.....	145	Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	154
Ustawienia zapisu danych.....	145	Śledzenie aktywności.....	154
Przywracanie i resetowanie ustawień.....	145	Liczba kroków jest niedokładna.....	154
Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect.....	146	Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	154
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	146	Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe.....	154
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	146	Pola danych.....	155
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami.....	146	Załącznik.....	170
Informacje o urządzeniu.....	147	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	170
Informacje o wyświetlaczu AMOLED.....	147	Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	171
Ładowanie zegarka.....	147	Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	171
Dbanie o urządzenie.....	148		
Czyszczenie zegarka.....	148		
Wymiana pasków.....	149		
Dane techniczne.....	150		
Informacje o czasie działania baterii.....	150		
Rozwiązywanie problemów.....	150		

Standardowe oceny pułapu tlenowego	172
Oceny ekonomii biegu	172
Współczynniki FTP	173
Oceny wyniku wytrzymałości	174
Rozmiar i obwód kół	175

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.

Konfigurowanie zegarka

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

- Przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek ([Funkcje przycisków, strona 2](#)).
- Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji możesz sparować zegarek z telefonem, aby m.in. otrzymywać powiadomienia czy synchronizować aktywności ([Parowanie smartfonu, strona 105](#)). W przypadku zmiany sprzętu na nowy z kompatybilnego zegarka możesz przenieść ustawienia zegarka, zapisane kursy itp. po sparowaniu nowego zegarka Forerunner z telefonem.
- Naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 147](#)).
- Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Ustawienia systemowe, strona 141](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- Skonfiguruj sieci Wi-Fi® ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109](#)).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 131](#)).
- Skonfiguruj muzykę ([Muzyka, strona 133](#)).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ ([Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 15](#)).
- Idź pobiegać ([Bieganie, strona 20](#))

Funkcje przycisków



PORADA: Możesz dostosować niektóre funkcje przytrzymywania przycisków i utworzyć nowe skróty do przycisków (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 141*).

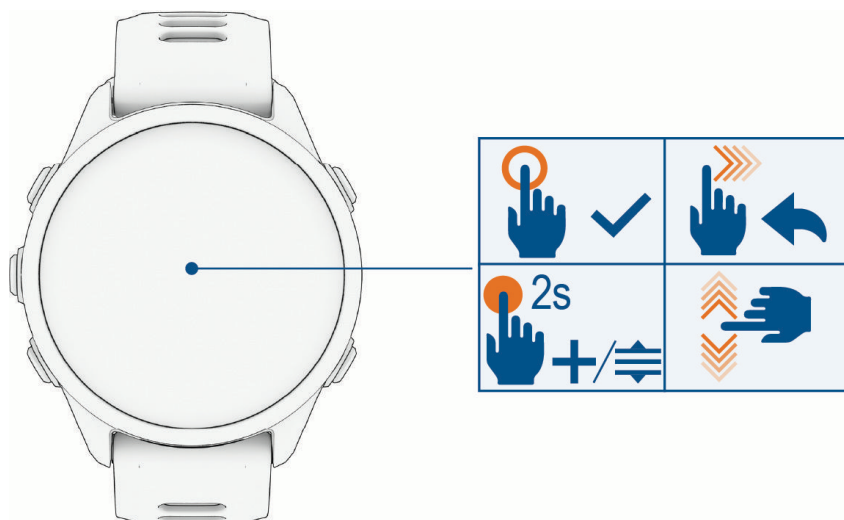
1  Lewy górny przycisk	- Naciśnij, aby podświetlić ekran. - Szybko naciśnij dwukrotnie, aby włączyć lub wyłączyć latarkę (<i>Korzystanie z latarki LED, strona 62</i>). - Przytrzymaj przez dwie sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących (<i>Sterowanie, strona 58</i>). - Przytrzymaj przez trzy sekundy, aby włączyć urządzenie. - Przytrzymaj przez pięć sekund, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 132</i>).
2  Lewy środkowy przycisk	- Na tarczy zegarka naciśnij, aby wyświetlić centrum powiadomień (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 107</i>). - Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych. - Na tarczy zegarka przytrzymaj, aby przejść do menu głównego.
3  Lewy dolny przycisk	- Naciśnij na tarczy zegarka, aby przewijać listę podglądów (<i>Wyświetlanie podglądów, strona 67</i>). - Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych. - Przytrzymaj, aby wyświetlić elementy sterujące muzyką (<i>Słuchanie muzyki, strona 135</i>).
4  Prawy górny przycisk	- Naciśnij, aby wybrać opcję w menu. - Na tarczy zegarka naciśnij, aby otworzyć menu aplikacji i aktywności (<i>Aplikacje i aktywności, strona 5</i>). - Naciśnij, aby rozpocząć lub przerwać aktywność (<i>Rozpoczynanie aktywności, strona 18</i>).
5  Prawy dolny przycisk	- Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu. - Podczas aktywności naciśnij przycisk, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście do następnego etapu treningu.

Stan sygnału GPS i ikony stanu

Gdy sygnał GPS zostanie odebrany podczas wykonywania aktywności na powietrzu, pierścień stanu zmieni się na zielony. Migająca ikona oznacza, że zegarek wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania akumulatora
	Stan połączenia telefonicznego
	Stan technologii Wi-Fi
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan funkcji GroupTrack
	Stan czujnika tętna
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Status inteligentnego trenera
	Stan miernika mocy
	tempe™ Stan czujnika
	VIRB® Stan kamery

Funkcje ekranu dotykowego



- Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
- Naciśnij i przytrzymaj dane na tarczy zegarka, aby otworzyć ich podgląd lub funkcję.
UWAGA: Funkcja ta nie jest dostępna we wszystkich tarczach zegarka.
- Dotknij ikony w górnej części tarczy zegarka, aby wznowić korzystanie z aktywnej aplikacji lub aktywności.
- W menu elementów sterujących, podglądów lub aplikacji przytrzymaj tarczę zegarka, aby edytować lub dodać opcje albo zmienić ich kolejność.
- Na tarczy zegarka przesun palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- Na tarczy zegarka przesun palcem w górę, aby przewijać listę podglądów.
- Przesun palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu.
- Przesun palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Zakryj ekran dłonią, aby powrócić do tarczy zegarka i zmniejszyć jasność ekranu.

Włączanie i wyłączanie ekranu dotykowego

Możesz dostosować ekran dotykowy pod kątem ogólnego korzystania z zegarka, każdego profilu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 50*) lub każdego trybu wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 115*).

UWAGA: Ekran dotykowy nie jest dostępny podczas aktywności pływania. Ustawienie ekranu dotykowego dla każdego profilu aktywności (np. bieg lub jazda na rowerze) dotyczy odpowiedniego etapu aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz .
Aby dodać tę opcję do menu elementów sterujących, patrz (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61*).
- Przytrzymaj przycisk , następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Wyświetlacz i jasność > Dotyk** i wybierz pożądaną opcję.
- Aby dostosować skrót w celu tymczasowego włączenia lub wyłączenia ekranu dotykowego, przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Skróty**.

Dostosowywanie tarczy zegarka

Możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ™ ([Funkcje Connect IQ, strona 113](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby wybrać z dodatkowych opcji tarczy zegarka.
- 5 Przewiń do tarczy zegarka, naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
- 6 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich tarcz zegarka.

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- Aby zmienić style czcionek lub grafik, wybierz **Style**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
- Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
- Aby zmienić kolor danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
- Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

Aplikacje i aktywności

W zegarku znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.

Aplikacje: Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla zegarka, takich jak wyświetlanie treningów lub dzwonienie do kogoś z poziomu zegarka ([Aplikacje, strona 6](#)).

Aktywności: W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do monitorowania aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, pływanie w basenie i inne ([Aktywności, strona 17](#)). Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

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

Aplikacje Connect IQ: Do zegarka możesz dodać funkcje poprzez zainstalowanie aplikacji przez aplikację Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 113](#)).

Aplikacje

Zegarek można spersonalizować za pomocą menu aplikacji, które umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym telefonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 63](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 58](#)).

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie naciśnij przycisk , aby przewijać aplikacje.



Nazwa	Więcej informacji
ABC	Wybierz, aby wyświetlić połączone informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Transmituj tętno	Wybierz, aby przysyłać dane tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 117</i>).
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
Zegary	Wybierz, aby ustawić alarm, stoper, czasomierz, alternatywną strefę czasową lub odliczanie do wydarzenia (<i>Zegary, strona 87</i>).
Connect IQ	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ w zegarku (<i>Funkcje Connect IQ, strona 113</i>).
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane (<i>Garmin Share, strona 109</i>).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych wskaźników zdrowia, takich jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu, gdy nie ruszasz się przez dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia.
Historia	Wybierz, aby wyświetlić zapisaną historię aktywności, rekordy i podsumowania (<i>Korzystanie z historii, strona 92</i>).
Mapa	Wybierz, aby wyświetlić mapę (<i>Wyświetlanie mapy, strona 121</i>).
Menedżer map	Wybierz, aby wyświetlić pobrane mapy i zarządzać nimi (<i>Zarządzanie mapami, strona 123</i>).
Messenger	Wybierz, aby wyświetlić i wysyłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ na smartfon (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 114</i>).
Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem dźwięku za pomocą zegarka (<i>Słuchanie muzyki, strona 135</i>).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 107</i>).
Telefon	Wybierz, aby otworzyć elementy sterujące telefonu, takie jak kontakty i klawiatura telefonu (<i>Dzwonienie z zegarka, strona 106</i>).
Asystent telefonu	Wybierz, aby wymówić polecenie do asystenta głosowego w telefonie (<i>Korzystanie z asystenta telefonu, strona 106</i>).
Odwzoruj punkt	Wybierz, aby zapisać nową lokalizację, wyświetlając odległość i kierunek z aktualnej pozycji (<i>Odwzorowanie punktu trasy, strona 130</i>).
Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 118</i>).
Punkt odniesienia	Wybierz, aby ustawić punkt odniesienia w celu podania kierunku i odległości do lokalizacji lub namiaru (<i>Ustawianie punktu odniesienia, strona 130</i>).
Zapisane	Wybierz, aby wyświetlić zapisane lokalizacje, kursy i punkty trasy (<i>Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 13</i>).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.

Nazwa	Więcej informacji
Porady	Wybierz, aby wyświetlić interaktywne wskazówki dotyczące zegarka i zeskanować bezpośrednie łącze do strony support.garmin.com , aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi zegarka.
Polecenie głosowe	Wybierz, aby wymówić polecenie do wykonania przez zegarek (<i>Korzystanie z poleceń głosowych, strona 13</i>).
Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay (<i>Garmin Pay, strona 15</i>).
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi (<i>Treningi, strona 8</i>).

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. W trakcie aktywności możesz wyświetlić specjalne ekrany danych dla danego treningu, które zawierają informacje o etapach treningu, takie jak dystans etapu lub bieżące tempo.

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aplikacji, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Aplikacje i aktywności, strona 5*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 9*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .

PORADA: Jeśli masz już zaplanowany lub sugerowany trening na dziś, możesz przewinąć ekran w dół i wybrać **Treningi**.

- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Trening**.

- 4 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć trening interwałowy lub trening z celem, wybierz **Szybki trening** (*Rozpoczynanie treningu interwałowego, strona 10, Ustawianie celu treningowego, strona 12*).
- Aby rozpocząć wstępnie załadowany lub zapisany trening, wybierz **Biblioteka treningów** (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 9*).
- Aby rozpocząć zaplanowany trening z kalendarza treningów Garmin Connect, wybierz **Kalendarz treningów** (*Informacje o kalendarzu treningów, strona 12*).

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 5 Wybierz trening.

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

- 6 W razie potrzeby wybierz **Zaczniij trening**.

- 7 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu. W przypadku treningów siłowych, jogi, kardio lub ćwiczeń Pilates wyświetlona zostanie animacja instruktażowa.

Wynik wykonania treningu

Po zakończeniu treningu zegarek wyświetla wynik wykonania treningu na podstawie dokładności jego wykonania. Aktywne etapy treningu mają nadany najwyższy priorytet, mierząc, jak ściśle Twój poziom wysiłku odpowiada celowi etapu, a także sprawdzając, czy zakończono wszystkie etapy. Etapy rozgrzewki i odpoczynku mają mniejszy wpływ na wynik. Etap schładzania nie ma w ogóle wpływu na wynik wykonania treningu.

UWAGA: Wynik wykonania treningu pojawia się jedynie dla treningów biegowych i kolarskich.

	Dobry, 67–100%
	Średni, 34–66%
	Niski, 0–33%

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 111).

- Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz ●●●.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po polecanym treningu codziennym

Zanim zegarek będzie mógł zaproponować codzienny trening biegowy lub rowerowy, musisz mieć określone szacowane wartości pułapu tlenowego dla danej aktywności ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#), strona 70).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Bieganie** i wybierz aktywność.
 - Wybierz **Rower** i wybierz aktywność.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz polecany trening codzienny.
UWAGA: Sugerowany trening nie pojawi się, jeśli masz zaplanowany dzień odpoczynku lub realizujesz inny plan treningowy.
- 5 Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić szczegółowe informacje o treningu, takie jak kroki i szacowane korzyści.
- 6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
 - Aby pominąć trening, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wyświetlić propozycje treningów na nadchodzący tydzień, wybierz **Więcej propozycji**.
 - Aby wyświetlić ustawienia treningu, takie jak dni treningu, typ celu czy wskazówki treningowe, wybierz **Ustawienia**, a następnie odpowiednią opcję.
PORADA: Jeśli wyłączysz **Wsk. treningowa**, możesz włączyć ją później. W widoku aktywności wybierz kolejno **Trening > Biblioteka treningów > Codzienne sugestie**, wybierz trening, naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Wsk. treningowa**.

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

Rozpoczynanie treningu interwałowego

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
 - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
 - 3 Naciśnij przycisk .
 - 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, przytrzymując przycisk .
 - Wybierz **Usystematyzowane powtórzenia**, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
 - 6 W razie potrzeby wybierz , aby do treningu dodać rozgrzewkę.
 - 7 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
 - 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
 - 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
 - 10 W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).
- Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Szybki trening** > **Interwały** > **Usystematyzowane powtórzenia**.
- 5 Naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj trening**.
- 6 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włączono**
- 7 Naciśnij przycisk .

Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

Wartość krytycznej prędkości pływania (CSS) jest wynikiem testu opartego na próbie czasowej, który jest wyrażony jako tempo na 100 metrów. Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Pływanie** > **Pływanie na basenie**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Biblioteka treningów** > **Krytyczna prędkość pływania** > **Wykonaj test krytycznej prędk. pływania**.
- 5 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Naciśnij przycisk .
- 7 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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 naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj nowy** > **Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Naciśnij przycisk  lub , aby zmienić położenie ekranu Virtual Partner (opcjonalnie).
- 8 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 18](#)).
- 9 Naciśnij przycisk  lub , aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.

Ustawianie celu treningowego

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność
- 3 Naciśnij , a następnie wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ustaw cel**.
 - Wybierz **Szybki trening**.

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 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.

- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

PORADA: Możesz przytrzymać przycisk , a następnie wybrać **Anuluj cel**, aby anulować cel treningu.

Wyścig z poprzednią aktywnością

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 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 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 111](#)) i sparować zegarek Forerunner ze zgodnym smartfonem.

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

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 podgląd trenera Garmin zostanie dodany do listy podglądów w zegarku Forerunner.

Korzystanie z zapisanej aplikacji

Możesz korzystać z zapisanej aplikacji, aby wyświetlać zapisane lokalizacje i kursy.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Zapisane**.
- 3 Wybierz zapisany element.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć podróż do pozycji, wybierz opcję **Nawiguj do**.
 - Aby podążać kursem, wybierz opcję **Zacznij kurs**.
 - Aby rozpocząć kurs od końca, wybierz **Więcej > Zacznij kurs od końca**.
 - Aby wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące pozycji, wybierz **Więcej > Szczegóły**.
 - Aby edytować szczegóły pozycji lub kursu, wybierz **Więcej > Edytuj**.
 - Aby wyświetlić listę wniosków na kursie, wybierz **Więcej > Zobacz wniesienia**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie, nawet gdy nie nawigujesz, wybierz **Więcej > Pokaż na mapie**.
 - Aby udostępnić pozycję lub kurs za pomocą funkcji **Garmin Share**, wybierz **Więcej > Udostępnij** ([Garmin Share, strona 109](#)).
 - Aby usunąć pozycję lub kurs, wybierz **Więcej > Skasuj**.

Korzystanie z poleceń głosowych

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Polecenie głosowe**.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Polecenie głosowe**.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61](#)).

- 2 Wypowiedz polecenie głosowe, aby zegarek je wykonał ([Polecenia głosowe zegarka, strona 14](#)).

Polecenia głosowe zegarka

System poleceń głosowych jest przeznaczony do rozpoznawania naturalnej mowy. Jest to lista często używanych poleceń głosowych, ale zegarek nie wymaga podawania tych dokładnych zwrotów. Użytkownik może spróbować wypowiedzieć różne warianty tych poleceń w sposób, który jest dla niego naturalny. Wskazówki dotyczące poleceń głosowych i rozwiązywania problemów znajdują się na stronie garmin.com/voicecommand/tips.

Polecenie pomocy głosowej	Funkcja
What can I say?	Wyświetla listę typowych poleceń głosowych

Funkcje urządzenia i ekranu

Polecenia głosowe	Funkcja
Find my phone	Odtwarza alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth.
Disable do not disturb	Umożliwia wyłączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.
Turn on airplane mode	Umożliwia włączenie trybu samolotowego w celu wyłączenia całej komunikacji bezprzewodowej.
Increase brightness	Umożliwia zwiększenie poziomu jasności.
Decrease brightness	Umożliwia zmniejszenie poziomu jasności.
Set brightness to 80	Umożliwia ustawienie poziomu jasności na określony poziom. Dostępne wartości: 0–100%.

Funkcje zegara

Polecenia głosowe	Funkcja
Set a timer for fifteen minutes	Umożliwia ustawienie czasomierza na określony czas.
Pause timer	Umożliwia wstrzymanie aktualnie uruchomionego czasomierza.
Resume timer	Umożliwia wznowienie działania wstrzymanego czasomierza.
Cancel timer	Umożliwia anulowanie aktualnie uruchomionego czasomierza.
Start stopwatch	Uruchamia stoper.
Stop stopwatch	Umożliwia zatrzymanie stopera.
Wake me up at 3:15 a.m.	Umożliwia ustawienie jednorazowego alarmu na określoną godzinę.

Funkcje aplikacji i aktywności

Polecenia głosowe	Funkcja
Show me the weather	Umożliwia otwarcie aplikacji Pogoda.
Open the calendar	Umożliwia otwarcie aplikacji Kalendarz.
Start a run	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Bieg.
Start hiking	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Wędrówka.
Open the triathlon app	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Triathlon.

UWAGA: Wymienione aplikacje i aktywności są przykładowe, ale możesz sterować wszystkimi domyślnymi aplikacjami i aktywnościami za pomocą poleceń głosowych (*Aplikacje, strona 6*), (*Aktywności, strona 17*).

Funkcje nawigacyjne

Polecenia głosowe	Funkcja
Begin navigation	Umożliwia otworenie menu Nawiguj i nawigowanie do celu.
Save location	Umożliwia zapisanie aktualnej pozycji.
Switch to the compass app	Umożliwia otworenie kompasu.

Funkcje multimedialne

Polecenia głosowe	Funkcja
Change volume to 8	Umożliwia dostosowanie głośności do określonego poziomu. Dostępne wartości: 0–10 lub 0–100%.
Increase volume	Umożliwia zwiększenie poziomu głośności dźwięku.
Decrease volume	Umożliwia zmniejszenie poziomu głośności dźwięku.
Play music	Umożliwia odtworzenie aktualnie wybranego pliku multimedialnego.
Next song	Umożliwia odtworzenie następnej ścieżki multimedialnej.
Previous song	Umożliwia odtworzenie poprzedniej ścieżki multimedialnej.
Pause music	Umożliwia wstrzymanie aktualnie odtwarzanej ścieżki multimedialnej.
Mute	Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków.
Unmute	Umożliwia wyłączenie wyciszenia wszystkich dźwięków.

Garmin Pay

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

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Rozpocznij**.
- 3 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 miejscach objętych programem.

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

2 Wybierz **Portfel**.

3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

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

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, naciśnij , 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 10 kart kredytowych lub debetowych.

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.

2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartę**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Forerunner, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz .

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

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

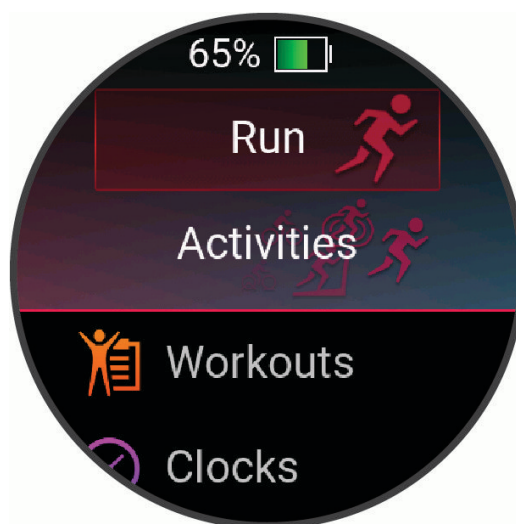
- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

Aktywności

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, a następnie naciśnij , aby przewijać aktywności. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 48](#)).

UWAGA: Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.



kategoria	Aktywności
Bieganie	Bieg na hali, Bieg przezsz., Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Ultrabieg, Wirtualny bieg
Rower	Jazda rowerem, Dojazd do pracy, Rower stacjonarny, Wycieczka rowerowa, BMX, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Open water, Pływanie na basenie
Multisport	Trening zakładowy, Duathlon, Triathlon na basenie, Swimrun, Triathlon
Siłownia	Boks, Kardio, Ścianka wspinaczkowa, Orbitrek, Pokonywanie pięt, HIIT, Skakanka, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Ergometr wiosłarski, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chód w pomieszczeniu, Joga
Na zewnątrz	Rajd przygodowy, Jazda konna, Bouldering, Disc Golf, Ekspedycja, Wędkarstwo, Golf, Wędrówka, Jazda konna, Łowiectwo, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Rucking, Chód
Sporty zimowe	Narciarstwo skitourowe, Snowboarding przełajowy, Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Skuter śnieżny, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	Wodniactwo, Kajak, Wioślarstwo, Żeglarstwo, Rejs, Regaty, Maski z rurką, SUP
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykiet, Hokej na trawie, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty rakietowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis stołowy, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding
Inne	Oddech, Medytacja, Śledź mnie

Rozpoczynanie aktywności

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz kolejno **Aktywności**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Przewiń do opcji **Więcej** na liście aktywności, wybierz kategorię aktywności, a następnie wybierz aktywność.

4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż pasek stanu GPS wypełni się.

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

5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 147](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 153](#)).
- Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
PORADA: Możesz przesunąć palcem z góry do dołu ekranu, aby odblokować ekran dotykowy podczas aktywności.
- Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby wyświetlić elementy sterowania muzyką lub ustawienia aktywności.
- Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj przycisk  i wybierz **Zmień sport**, aby przejść do aktywności innego typu.
Gdy aktywność obejmuje co najmniej dwie dyscypliny, jest rejestrowana jako aktywność wielodyscyplinowa.
- Przytrzymaj przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Tryb zasilania**, aby użyć trybu zasilania wydłużającego działanie baterii ([Personalizacja trybów zasilania, strona 141](#)).

Zatrzymywanie aktywności

- 1 Naciśnij .
 - 2 Wybierz opcję:
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
 - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, naciśnij przycisk  i wybierz opcję.
UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny ([Ocenianie aktywności, strona 20](#)).
 - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
 - Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
Możesz wybrać , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 153](#)).
 - 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** > **Trasa**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
 - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie ([Tętno odpoczynku, strona 81](#)).
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć**.
- UWAGA:** Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Ustawienia aktywności](#), strona 50).

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności](#), strona 19).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

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

3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Biegi

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w zegarku może być bieg, jazda lub inna aktywność na powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie zegarka ([Ładowanie zegarka](#), strona 147).

Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

- 1 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz przycisk .
- 4 Idź pobiegać.



UWAGA: Podczas aktywności możesz przytrzymać przycisk , aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Sterowanie odtwarzaniem muzyki](#), strona 136).

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



UWAGA: Aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji dla biegania, patrz [Zatrzymywanie aktywności](#), strona 19.

Bieg lekkoatletyczny

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

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

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Bieganie** > **Bieg na stadionie**.
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 8.
- 6 Wybierz **Numer toru**.
- 7 Wybierz numer toru.
- 8 Naciśnij przycisk .
- 9 Rozpocznij bieg po torze.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

Baza danych bieżni Garmin obejmuje ponad 10 000 bieżni z całego świata.

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż zegarek odbierze sygnał satelitarny.
- Jeśli zegarek nie rozpoznaje danej bieżni, przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.

UWAGA: Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub cztery okrążenia wokół bieżni.

- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

Można sparować zegarek ze zgodną aplikacją innego producenta w celu przesyłania danych tempa, tętna i rytmu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Wirtualny bieg**.
- 3 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 4 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 18](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 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 > ✓**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

Rejestrowanie aktywności ultrabiegu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Ultrabieg**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 Zaczynaj bieg.
- 5 Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenie i rozpocząć czas odpoczynku.
PORADA: Możesz skonfigurować sposób rejestrowania odpoczynków i okrążeń przez opcję Automatyczny odpoczynek ([Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 23](#)).
- 6 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby wznowić bieg.
- 7 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów

Możesz dostosować opcje automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności Ultrabieg.

Stan: Umożliwia włączenie automatycznego rejestrowania czasów odpoczynku.

Początek odpocz.: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie czasu odpoczynku po zatrzymaniu biegu. Możesz skorzystać z opcji Tylko ręcznie, aby uruchomić czas odpoczynku tylko po naciśnięciu .

Koniec odpoczynku: Umożliwia ustawienie tempa wymaganego do zakończenia czasu odpoczynku.

Minimalny czas: Umożliwia ustawienie czasu przed rozpoczęciem lub zakończeniem czasu odpoczynku.

Przycisk Lap: Umożliwia ustawienie przycisku  tak, aby rejestrował okrążenie i uruchamiał czas odpoczynku, uruchamiał tylko czas odpoczynku lub rejestrował tylko okrążenie.

Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

Podczas uczestnictwa w wyścigu po torze z przeszkodami możesz skorzystać z aktywności Bieg przesz., aby rejestrować czas spędzony przy każdej przeszkodzie oraz czas biegu pomiędzy poszczególnymi przeszkodami.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Bieganie** > **Bieg przesz.**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.

UWAGA: Możesz skonfigurować **Śledzenie przeszkód**, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.

- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Trening PacePro™

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

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

Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 111](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **...**.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz **Trening i planowanie** > **Strategie tempa PacePro**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć i zapisać plan PacePro.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku musisz utworzyć kurs ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 128](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przewiń ekran w dół, aby wybrać kolejno **Trening** > **Plany PacePro** > **Utwórz nowy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
 - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.

Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić własny pasek tempa z wykresami wysokości oraz przeglądać czasy częściowe.

- 6 Naciśnij przycisk .
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Skasuj**, aby odrzucić plan.

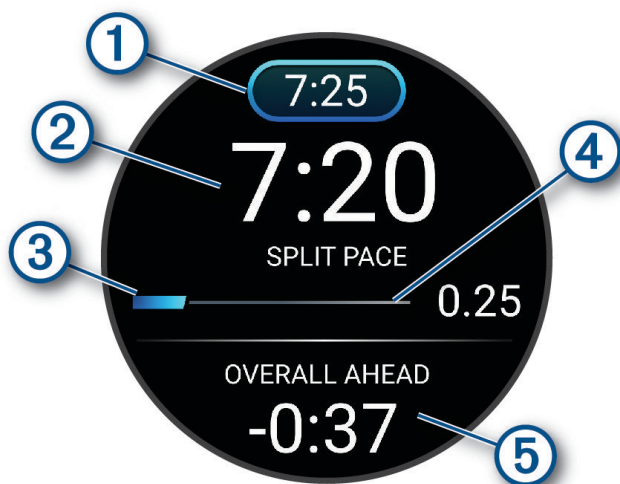
Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect lub utworzyć plan PacePro w zegarku ([Tworzenie planu PacePro w zegarku, strona 24](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przewiń w dół, aby wybrać kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.
- 4 Wybierz plan.

PORADA: Możesz przewinąć w dół, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości, zanim zdecydujesz się na plan PacePro.

- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
- 7 W razie potrzeby wybierz , aby włączyć nawigację po kursie.
- 8 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.



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

PORADA: Możesz przytrzymać , a następnie wybrać kolejno **Zatrzymaj PacePro** > , aby zatrzymać plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

Kolarstwo

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z zegarkiem za pomocą technologii ANT+® ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)).

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Rower** > **Rower stacjonarny**.
- 3 Przytrzymaj przycisk .
- 4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenażera**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
 - Wybierz **Wykonaj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 8](#)).
 - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 127](#)).
 - Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
 - Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
 - Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.
- 6 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.

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

Przewodnik mocy

Aby zaplanować swój wysiłek na trasie, można utworzyć strategię mocy i jej używać. Urządzenie Forerunner wykorzystuje wskaźnik FTP, wysokość kursu i przewidywany czas potrzebny na jego pokonanie, aby utworzyć spersonalizowany przewodnik mocy.

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie ([Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy, strona 27](#)). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.

Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w aplikacji Garmin Connect i zsynchronizować ze zgodnymi urządzeniami Garmin. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)).



Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)). Kurs musi być również załadowany na koncie Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 128](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Przewodnik mocy > Utwórz strategię przewodnika mocy**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby utworzyć przewodnik mocy.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz posiadany zegarek.
- 6 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 7 W zegarku wybierz aktywność rowerową na powietrzu.
- 8 Przewiń palcem w dół, aby wybrać kolejno **Trening > Przewodnik mocy**.
- 9 Wybierz przewodnik mocy.
- 10 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Użyj planu**.

PORADA: Możesz wyświetlić podgląd map, wykresu wysokości, wysiłku, ustawień i czasów cząstkowych. Przed rozpoczęciem jazdy możesz również dostosować wysiłek, ukształtowanie terenu, pozycję jazdy i wagę sprzętu.

Pływanie

NOTYFIKACJA

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

UWAGA: Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również kompatybilny z piersiowymi czujnikami tętna, takimi jak akcesoria z serii HRM-Pro™ (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 104*). Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

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 założony jest zegarek, podczas pływania danym stylem.

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

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

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 49*).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używane z dziennikiem ćwiczeń (<i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 29</i>)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenie.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.

Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać przycisk , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić rozmiar.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość basenu i pływaj przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 29*).

Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 29*).

Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania.

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

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 50*). Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

PORADA: Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzenia czasu interwałów pływania.

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 jakiegokolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- Podczas pływania na basenie naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .

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.
- Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij .
 - Aby rozpocząć interwał pływania naciśnij przycisk  lub , aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Funkcja Wielobój

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

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

Trening do triathlonu

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Multisport** > **Triathlon**.

- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

UWAGA: Przy pierwszym rozpoczęciu triathlonu możesz włączyć opcję **Aut. zm. dysc. sp.**, tak aby zegarek automatycznie wykrywał zmianę dyscypliny sportowej i przechodził do kolejnego przejścia lub kolejnej dyscypliny sportowej ([Ustawienia aktywności, strona 50](#)).

- 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  na początku i końcu każdego przejścia ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 153](#)).

Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć.

Jeśli przejścia są wyłączone, naciśnij przycisk , aby zmienić dyscyplinę sportową.

- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj** > **Multisport**.
- 3 Wybierz typ aktywności multisport lub wybierz **Własne**, a następnie wpisz nazwę.
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.

Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności, strona 50](#)).

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

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

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 zegarka (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **Ćwiczenia siłowe**.
- 3 Wybierz trening.
- 4 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).
PORADA: Podczas wyświetlania etapów treningu możesz nacisnąć przycisk , a następnie nacisnąć przycisk , aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia, jeśli jest dostępna.
- 5 Po zakończeniu wyświetlania etapów treningu naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zacznij trening**.
- 6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Rozpocznij trening**.
- 7 Rozpocznij pierwszą serię.
Zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.
PORADA: Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 8 Naciśnij przycisk , aby zakończyć serię i przejść do następnego ćwiczenia, jeśli jest dostępne.
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii.
- 9 W razie potrzeby edytuj serię, liczbę powtórzeń i dodaj obciążenie użyte podczas serii.
- 10 W razie potrzeby po skończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową serię.
- 11 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 12 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Przerwij trening**.
- 13 Wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie aktywności mobilności

Możesz zarejestrować aktywność mobilności, korzystając z interwałów aktywności i odpoczynku, lub pobrać treningi mobilności z aplikacji Garmin Connect.

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **Mobilność**.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić interwały aktywności i odpoczynku, wybierz **Interwały**.
 - Aby pobrać i wykonać trening z aplikacji Garmin Connect, wybierz kolejno **Biblioteka treningów** > **Przeglądaj treningi** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
Zegarek pomoże Tobie w wykonaniu ćwiczeń mobilności.
- 6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

Rejestracja aktywności HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT** > **AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT** > **EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT** > **Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT** > **Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
 - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć pierwszą rundę.
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby wyłączyć minutnik aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **Ścianka wspinaczkowa**.
- 3 Wybierz , aby zarejestrować statystyki trasy.
- 4 Wybierz system ocen.
UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz wspinaczkę w pomieszczeniu, urządzenie użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać przycisk , wybrać ustawienie aktywności, a następnie wybrać **System ocen**, aby zmienić system.
- 5 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 6 Naciśnij przycisk .
- 7 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
UWAGA: Po włączeniu stoper urządzenie automatycznie blokuje przyciski, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.
- 8 Po zakończeniu trasy zjedź na ziemię.
Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.
UWAGA: W razie potrzeby możesz nacisnąć przycisk , aby zakończyć trasę.
- 9 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
 - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
 - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 10 Wprowadź liczbę upadków na tej trasie.

- 11 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk  i rozpocznij nową trasę.
- 12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 13 Naciśnij przycisk .
- 14 Wybierz **Zapisz**.

Aktywności na powietrzu

Golf

Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 147](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Golf**.
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.
- 3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.
Pola są aktualizowane automatycznie.
- 4 W razie potrzeby podaj odległość dla drivera.
- 5 Wybierz , aby zapisywać wyniki.

- 6 Wybierz obszar tee.
Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Norma dla dołka
③	Mapa dołka
④	Odległość uderzenia od obszaru tee
⑤	Odległości do początku, środka i końca greena

UWAGA: Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, zegarek oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greena, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

- 7 Wybierz opcję:
- Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmienić pozycję chorągiewki (*Przesuwanie chorągiewki, strona 36*).
 - Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewinąć dołki.
 - Naciśnij przycisk , aby otworzyć menu gry w golfa (*Menu gry w golfa, strona 35*).
 - Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć ustawienia gry w golfa (*Ustawienia golfa, strona 35*).

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

Menu gry w golfa

Podczas rozgrywania rundy golfa możesz nacisnąć przycisk , aby uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji w menu gry w golfa.

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości ([Przesuwanie chorągiewki, strona 36](#)).

Zmień green: Pozwala na zmianę greena, gdy dla danego dołka dostępnych jest więcej niż jeden green.

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 37](#)).

Hazardy: Umożliwia wyświetlanie odległości do hazardów wzdłuż fairwaya w przypadku dołków par 4 i 5 ([Wyświetlanie hazardów, strona 39](#)).

Lay-upy: Umożliwia wyświetlanie listy odległości do lay-upów i doglegów w przypadku dołków par 4 i 5 ([Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów, strona 39](#)).

PinPointer: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

Informacje o rundzie: Umożliwia pokazanie zarejestrowanego czasu, odległości i liczby wykonanych kroków podczas bieżącej rundy. Automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 36](#)). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 36](#)).

Własne cele: Pozwala na zapisanie pozycji, np. obiektu lub przeszkody, dla bieżącego dołka ([Zapisywanie własnych celów, strona 38](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija golfowego, takie jak informacje o dystansie i dokładności. Pojawia się, gdy parujesz kompatybilne czujniki do śledzenia kijów Approach® lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA: Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia golfa, strona 35](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Ustawienia golfa

Podczas rozgrywania rundy gry w golfa możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia golfa.

Punktacja: Umożliwia ustawienie systemu punktacji ([Ustawienia punktacji, strona 37](#)).

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia. Odległość dla drivera jest wyświetlana jako łuk na mapie.

Tryb turnieju: Umożliwia wyłączenie funkcji PinPointer. Korzystanie z tej funkcji nie jest dozwolone podczas turniejów objętych sankcjami lub partii z obliczaniem handicapu.

Dystans dla golfa: Ustawia jednostkę pomiaru odległości używaną podczas gry w golfa.

Monit o kiju: Umożliwia wyświetlenie monitu o podanie użytego kija golfowego po każdym wykryciu uderzenia w celu zarejestrowania statystyk kija ([Rejestrowanie statystyk, strona 37](#)).

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 56](#)).

Duże cyfry: Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie widoku dołka golfowego ([Tryb z dużymi cyframi, strona 40](#)).

Rejestruj aktywność: Włącza rejestrowanie aktywności w plikach FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań witryny internetowej i aplikacji Garmin Connect.

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas gry w golfa.

Czujniki kijów: Umożliwia skonfigurowanie kompatybilnych czujników do śledzenia kijów golfowych Approach ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)).

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję **Pokaż green**.
- 3 W razie potrzeby użyj suwaka po prawej stronie ekranu, aby powiększyć lub pomniejszyć.
- 4 Dotknij lub przeciągnij , aby przesunąć pozycję chorągiewki.
- 5 Naciśnij przycisk .

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków są aktualizowane, tak aby wskazywać nowe położenie chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Urządzenie jest wyposażone w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya urządzenie zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić.

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia urządzenia na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

UWAGA: W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję **Poprzednie uderzenia**, aby wyświetlić odległości wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

UWAGA: Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana w górnej części ekranu z informacjami dotyczącymi dołków.

Ręczne mierzenie uderzenia

Uderzenie można dodać ręcznie, jeśli zegarek go nie wykrył. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.
- 4 Wybierz przycisk .
- 5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie** > .
- 6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.
- 7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

Podczas kolejnego uderzenia zegarek automatycznie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

Zachowaj wyniki

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno .
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.
- 3 Naciśnij  lub , aby przewinąć dołki.
- 4 Naciśnij , aby wybrać dołek.
- 5 Naciśnij  lub , aby ustawić wynik.
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Ustawienia punktacji, strona 37](#)).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij .
- 3 Ustaw liczbę puttów i naciśnij .
- UWAGA:** Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
UWAGA: Jeśli jesteś na dołku o normie 3, informacje o fairway'u nie są wyświetlane.
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz **Na fairwayu**.
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz **Chybion. w praw.** lub **Chybione w lewo**.
- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Ustawienia punktacji

W trakcie rozgrywania rundy naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania.

Ustaw handicap: Ustawia handicap gracza, gdy wynik handicapu jest włączony.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 37](#)).

Śledzenie statystyk: Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry.

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk, strona 37](#)).

Monit: Włącza funkcję wyświetlania monitu na początku rundy z pytaniem o zachowanie wyniku.

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawienia aktywności, strona 50](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

Wyświetlanie kierunku do dołka

Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno .
- 2 Wybierz **PinPointer**.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Zapisywanie własnych celów

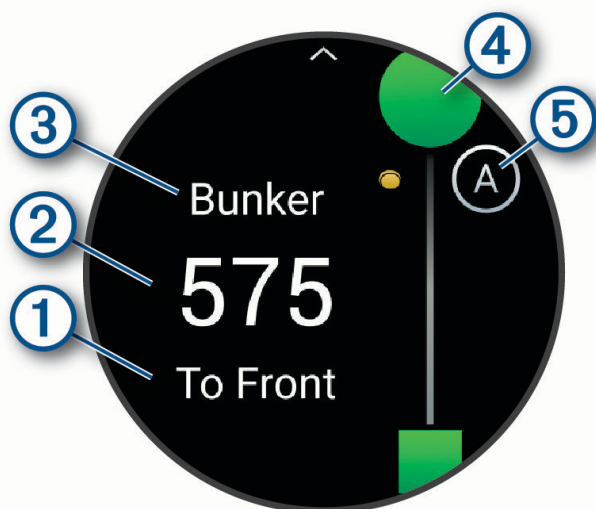
Podczas rundy można zapisać do pięciu własnych celów dla każdego dołka. Zapisywanie celu przydaje się w celu rejestrowania obiektów lub przeszkód, które nie są pokazane na mapie. Można wyświetlać odległości do tych celów z ekranu hazardów i lay-upów ([Granie w golfa, strona 33](#)).

- 1 Stań blisko celu, który chcesz zapisać.
UWAGA: Nie można zapisać celu, który jest daleko od aktualnie wybranego dołka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Własne cele**.
- 4 Wybierz typ celu.

Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardy wpływające na wybór uderzenia są wyświetlane indywidualnie lub w grupach, co pomaga w określeniu odległości do lay-upu lub carry.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Hazardy**.



- Kierunek ① oraz odległości ② do początku i końca najbliższego hazardu zostaną wyświetlone na ekranie.
- W górnej części ekranu wyświetlany jest typ hazardu ③.
- Green jest przedstawiony jako półkole ④ na górze ekranu. Linia poniżej greenu wskazuje umowny środek fairwaya.
- Hazardy ⑤ są oznaczone literami oznaczającymi ich kolejność występowania do dołka i są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Lay-upy**.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości i pozycje będą znikać z listy.

Tryb z dużymi cyframi

Można zmienić wielkość cyfr wyświetlanych na ekranie informacji o dołku.

- 1 Podczas rozgrywania rundy naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Duże cyfry**.



Odległości do przedniej, środkowej lub tylnej części greena są wyświetlane dużą czcionką na ekranie informacji o dołku.

- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe informacje, takie jak współczynnik handicapu.

Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

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

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

Rozpoczęcie ekspedycji

Możesz użyć aktywności **Ekspedycja**, aby wydłużyć czas działania baterii podczas wykonywania wielodniowej aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Ekspedycja**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
Urządzenie przejdzie w tryb niskiego poboru energii i będzie zapisywać punkty śladu GPS raz na godzinę. Aby wydłużyć czas pracy baterii, urządzenie wyłączy wszystkie czujniki i akcesoria, w tym łączność ze smartfonem.

Ręczna rejestracja punktu śladu

Podczas podróży punkty śladu rejestrowane są automatycznie w oparciu o wybrany interwał rejestrowania. Możesz w każdej chwili zarejestrować punkt śladu ręcznie.

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Dodaj punkt**.

Wyświetlanie punktów śladu

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Pokaż punkty**.
- 3 Wybierz punkt śladu z listy.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranego punktu śladu, wybierz **Nawiguj do**.
 - Aby wyświetlić szczegółowe informacje o punkcie śladu, wybierz **Szczegóły**.

Wędkowanie

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Wędkarstwo**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz **Zapisz rybę**.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz **Czasomierze wędkowania**.
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby wyświetlić zapisane pozycje, wybierz opcję **Zapisane lokalizacje**.
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
 - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz opcję ([Ustawienia aktywności, strona 50](#)).
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zakończ połów**.

Polowanie

Można zapisywać miejsca związane z polowaniem i wyświetlać na mapie zapisane miejsca. Podczas aktywności polowania urządzenie wykorzystuje tryb GNSS, który pozwala wydłużyć czas działania baterii.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Łowiectwo**.
- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zacznij polowanie**.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić pozycję zapisane podczas tej aktywności polowania, wybierz **Miejsca polowań**.
 - Aby wyświetlić wszystkie wcześniej zapisane pozycje, wybierz **Zapisane lokalizacje**.
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
- 5 Po zakończeniu polowania naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zakończ polowanie**.

Sporty zimowe

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek 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 nartach, gdy zaczynasz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 4 Użyj przycisków  i , aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.

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

Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego

Aktywność narciarstwa lub snowboardingu przełajowego umożliwia przełączanie między trybem podjazdów a trybem zjazdów, dzięki czemu można dokładnie śledzić swoje statystyki. Ustawienie Śledzenie trybów można dostosować, aby automatycznie lub ręcznie przełączać między śledzonymi trybami ([Ustawienia aktywności](#), strona 50).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty zimowe** > **Narciarstwo skitourowe**.
 - Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty zimowe** > **Snowboarding przełajowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli rozpoczynasz swoją aktywność na wzniesieniu, wybierz **Podjeżdżanie**.
 - Jeśli zaczynasz swoją aktywność, zjeżdżając ze wzniesienia, wybierz **Zjeżdżanie**.
- 4 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 5 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby przełączyć się między trybem podjazdów a trybem zjazdów.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Dane mocy podczas biegu narciarskiego

UWAGA: Akcesorium serii HRM-Pro należy sparować z zegarkiem Forerunner za pomocą technologii ANT+.

Możesz użyć zgodnego zegarka Forerunner sparowanego z akcesorium serii HRM-Pro do przekazywania na bieżąco wyników biegu narciarskiego. Moc wyjściowa jest mierzona w watach. Czynniki wpływające na moc obejmują prędkość, zmiany wysokości, wiatr i warunki śniegowe. Możesz wykorzystać moc wyjściową do mierzenia i poprawy swojej sprawności przy biegach narciarskich.

UWAGA: Wartości mocy biegu narciarskiego są na ogół niższe niż wartości jazdy rowerem. Jest to normalne i spowodowane tym, że ludzie są mniej wydajni w jeździe na nartach niż na rowerze. Często wartości moc podczas jazdy na nartach są o 30–40% niższe od wartości podczas jazdy na rowerze przy tej samej intensywności treningu.

Sporty wodne

Wyświetlanie aktywności sportów wodnych

Zegarek rejestruje szczegóły każdej aktywności sportów wodnych dzięki funkcji automatycznego uruchamiania. Rejestruje ona automatycznie nowe aktywności na podstawie ruchu użytkownika. Stoper aktywności zatrzymuje się, gdy przestajesz się poruszać. Stoper aktywności uruchamia się automatycznie, gdy zwiększysz prędkość ruchu. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera aktywności.

1 Rozpocznij aktywność sportów wodnych, taką jak jazda na nartach wodnych.

2 Naciśnij i przytrzymaj .

3 Wybierz **Pokaż przejazdu**.

4 Użyj przycisków  i , aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.

Ekran aktywności zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, a także o maksymalnej i średniej prędkości.

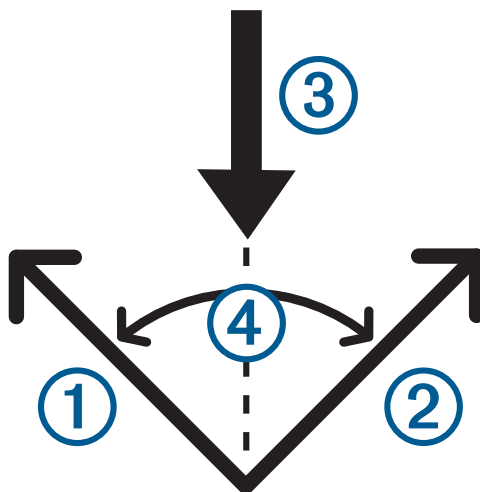
Żegluga

Asystent halsowania

⚠ PRZESTROGA

Podczas prowadzenia do celu zegarek wykorzystuje sygnał GPS (kurs nad dnem) do ustalenia kursu przez asystenta halsowania, dlatego czynniki, takie jak prądy i pływy, nie mają wpływu na obrany kierunek podróży. Użytkownik jest odpowiedzialny za bezpieczne i roztropne sterowanie swoim statkiem.

Podczas rejsu wycieczkowego lub regat przez linię wiatru asystent halsowania pomaga w określeniu, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr. Po skalibrowaniu asystenta halsowania zegarek rejestruje pomiary podczas kursu nad dnem (KDd) dla lewej burty ① i prawej burty ② oraz wykorzystuje te dane w celu obliczenia średniej wartości kierunku wiatru rzeczywistego ③ i kąta halsu łodzi ④.



Zegarek wykorzystuje te informacje, aby określić, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr w przypadku zmiany kierunku wiatru.

Domyślnie funkcja wspomaganie halsowania jest ustawiona na tryb automatyczny. Przy każdej kalibracji kursu nad dnem dla prawej i lewej burty, zegarek przeprowadza ponowną kalibrację przeciwnej strony, a także kierunku wiatru rzeczywistego. Ustawienia asystenta halsowania można zmienić w celu wprowadzenia stałego kąta halsu lub kierunku wiatru rzeczywistego.

Kalibrowanie asystenta halsowania

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz **Sporty wodne**, a następnie wybierz **Żeglarstwo** lub **Regaty**.

- 3 Wybierz  lub , aby wyświetlić ekran asystenta halsowania.

UWAGA: Może być konieczne dodanie ekranu asystenta halsowania do ekranów danych danej aktywności ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 49](#)).

- 4 Wybierz .

- 5 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować prawą burtę, wybierz .
- Aby skalibrować lewą burtę, wybierz .

PORADA: Jeśli wiatr wieje od strony prawej burty, należy skalibrować prawą burtę. Jeśli wiatr wieje od strony lewej burty, należy skalibrować lewą burtę.

- 6 Zaczekaj, aż urządzenie skalibruje asystenta halsowania.

Zostanie wyświetlona strzałka, która określa, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr.

Podawanie stałego kąta halsowania

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Sporty wodne**, a następnie wybierz **Żeglarstwo** lub **Regaty**.
- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić ekran asystenta halsowania.
- 4 Przytrzymaj .
- 5 Wybierz kolejno **Kąt halsu** > **Kąt**.
- 6 Naciśnij przycisk  lub , aby ustawić wartość.

Podawanie kierunku wiatru rzeczywistego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Sporty wodne**, a następnie wybierz **Żeglarstwo** lub **Regaty**.
- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić ekran asystenta halsowania.
- 4 Przytrzymaj przycisk .
- 5 Wybierz kolejno **Kierunek wiatru rzeczywistego** > **Stała**.
- 6 Przytrzymaj przycisk  lub , aby ustawić wartość.

Wskazówki dotyczące uzyskania najdokładniejszego szacunku halsu korzystnego

Aby uzyskać najdokładniejszy szacunek halsu korzystnego przy użyciu asystenta halsowania, można wypróbować poniższe wskazówki. Zapoznaj się z [Podawanie kierunku wiatru rzeczywistego, strona 45](#) i [Kalibrowanie asystenta halsowania, strona 44](#), aby uzyskać więcej informacji.

- Wprowadź stały kąt halsu i skalibruj lewą burtę.
- Wprowadź stały kąt halsu i skalibruj prawą burtę.
- Zresetuj kąt halsu i skalibruj lewą oraz prawą burtę.

Regaty

Urządzenie może ułatwić przekroczenie linii startu dokładnie w momencie rozpoczęcia regat. Po zsynchronizowaniu stopera regatowego w aplikacji z oficjalnym stoperem odliczającym czas do rozpoczęcia regat urządzenie co minutę zapewnia powiadomienia o zbliżającym się rozpoczęciu wyścigu. Po ustawieniu linii startu urządzenie wykorzystuje dane GPS do określenia, czy łódź przekroczy ją przed, po czy dokładnie w momencie rozpoczęcia wyścigu.

Ustawianie linii startu

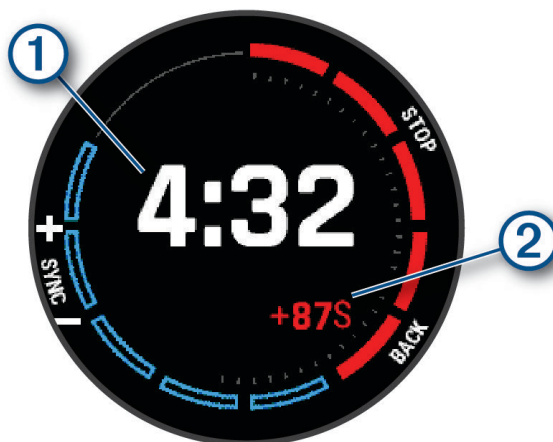
- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty wodne** > **Regaty**.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Przytrzymaj .
- 5 Wybierz **Ustawienia linii startu**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Oznacz lewą burtę**, aby oznaczyć punkt linii startowej z lewej burty podczas mijania go.
 - Wybierz **Oznacz prawą burtę**, aby oznaczyć punkt linii startowej z prawej burty podczas mijania go.
 - Wybierz **Czas do startu**, aby włączyć lub wyłączyć dane czasu do startu wyświetlane na ekranie danych minutnika regatowego.
 - Wybierz **Dystans do początku**, aby ustawić dystans do linii startu, preferowane jednostki odległości i długość łodzi.

Rozpoczynanie regat

Aby wyświetlić czas do startu, należy ustawić linię startu (*Ustawianie linii startu, strona 45*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty wodne** > **Regaty**.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

Na ekranie zostanie wyświetlony stoper regatowy ① oraz czas do startu ②.



- 4 W razie potrzeby przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby ustawić stały minutnik, wybierz kolejno **Czas regat** > **Stała** i podaj czas.
 - Aby ustawić czas rozpoczęcia w ciągu następnych 24 godzin, wybierz kolejno **Czas regat** > **GPS** i podaj godzinę.

- 5 Naciśnij przycisk .

- 6 Naciśnij przycisk  i , aby zsynchronizować minutnik regatowy z oficjalnym odliczaniem czasu do startu.

UWAGA: W przypadku ujemnego czasu do startu dopłyniesz do linii startu po rozpoczęciu regat.
W przypadku dodatniego czasu startu dopłyniesz do linii startu przed rozpoczęciem regat.

- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.

Inne aktywności

Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Oddech**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Spójność**, aby osiągnąć stan spokojnej czujności.
 - Wybierz **Relaks i skupienie**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł.
 - Wybierz **Relaks i skupienie (krótkie)**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł w krótszym czasie.
 - Wybierz **Spokój**, aby obniżyć poziom stresu i przygotować się do snu.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Zacznij trening**.
- 5 Naciśnij , aby rozpocząć aktywność.
- 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, gdy zegarek będzie instruował Cię, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- 7 Naciśnij , aby przejść do następnego kroku w fazie ćwiczeń oddechowych.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.
Pojawi się średnia częstotliwość oddechu i tętno.
- 9 Naciśnij .
- 10 Wybierz **Wszystkie statystyki**.
Zostanie wyświetlone średnie tętno, maksymalne tętno, średnia częstotliwość oddechu i zmiany poziomu stresu.

Rejestrowanie medytacji

Możesz skorzystać z sesji ze wskazówkami lub utworzyć własną sesję medytacji.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Medytacja**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.
 - Wybierz **Sesja**, aby postępować zgodnie z odtwarzanymi wskazówkami dotyczącymi sesji.
 - Wybierz **Własne**, aby utworzyć niestandardową sesję z dźwiękiem.
- 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  lub postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby odtwarzać dźwięki powiązane z medytacją z zewnętrznego głośnika i ustawić jego głośność.
 - Podłącz słuchawki, aby słuchać dźwięków powiązanych z daną sesją medytacji (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 136*).

UWAGA: W trakcie medytacji powiadomienia są wyłączone.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Zapisz**.

Dostosowywanie aktywności i aplikacji

Możesz dostosować listę aktywności i aplikacji, ekrany danych, pola danych i inne ustawienia.

Personalizacja listy aplikacji

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić pozycję aplikacji na liście, wybierz ją, naciśnij przycisk  lub , żeby zmienić jej pozycję, a następnie naciśnij przycisk , aby wybrać nową pozycję aplikacji.
 - Aby usunąć aplikację z listy, wybierz ją, a następnie wybierz .
 - Aby dodać aplikację, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jedną aplikację.

Dostosowywanie listy ulubionych aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana na górze listy. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić pozycję aktywności na liście, wybierz aktywność, naciśnij  lub , aby przenieść aktywność, a następnie naciśnij , aby wybrać nową pozycję.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz  > **Usuń**.
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz jedną lub więcej aktywności.

Przypinanie ulubionej aktywności do listy

Możesz przypiąć maksymalnie trzy ulubione aktywności do górnej części listy aplikacji i aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 48](#)).
- 4 Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Przypnij aktywność**.

Następnym razem, gdy naciśniesz przycisk  na tarczy zegarka, aby otworzyć listy aplikacji i aktywności, przypięta aktywność pojawi się na górze listy.

Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych**.
- 6 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Pola danych** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do [Pola danych](#), strona 155. Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 9 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Edytuj > Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz kolejno **Inne > Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Możesz na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności. Niektóre typy aktywności mają osobne listy ustawień ([Ustawienia golfa, strona 35](#)).

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, naciśnij przycisk , a następnie wybierz ustawienia aktywności.

Dystans 3D: Umożliwia obliczenie przebytego dystansu na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Umożliwia obliczenie prędkości na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

Dodaj aktywność: Umożliwia dodanie typu aktywności do aktywności wielodyscyplinowej.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności ([Alerty aktywności, strona 53](#)).

Wyjście dźwięku: Umożliwia ustawienie urządzenia audio jako urządzenia do odtwarzania alertów głosowych ([Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 54](#)).

Automatyczna wspinaczka: Umożliwia wykrycie zmian w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza i automatyczne wyświetlanie odpowiednich danych dotyczących wspinaczki ([Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki, strona 56](#)).

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja **Automatyczny dystans** oznacza okrążenia na określonej odległości. Opcja **Automatycznie wg pozycji** oznacza okrążenia w lokalizacji, gdzie wcześniej naciśnięto przycisk . Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

Auto Pause: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Pause®, która pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 29](#)). Umożliwia ustawienie opcji dla automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności ultrabiegu ([Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 23](#)).

Autouruchamianie: Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdów na nartach lub kursów związanych ze sportami wodnymi za pomocą wbudowanego akcelerometru ([Wyświetlanie zjazdów na nartach, strona 42](#), [Wyświetlanie aktywności sportów wodnych, strona 43](#)).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przewijanie wszystkich ekranów danych aktywności, gdy minutnik aktywności jest włączony.

Automatyczna seria: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie i kończenie serii podczas treningu siłowego.

Aut. zm. dysc. sp.: Umożliwia automatyczne wykrywanie przejść do następnej dyscypliny sportowej w aktywności wielodyscyplinowej, takiej jak triathlon.

Autostart: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie aktywności motocross lub BMX, gdy wykryje ruch.

Transmituj tętno: Umożliwia automatyczne przysyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności ([Przesłanie danych tętna, strona 117](#)).

ClimbPro: Umożliwia wyświetlanie stosownych informacji temat nadchodzących i bieżących podjazdów podczas jazdy danym kursem ([Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 55](#)).

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

Ekrany danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 49](#)).

Edytuj obciążenie: Wyświetla monit o dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.

Kończenie alertów: Umożliwia ustawienie alertu na dwie minuty lub pięć minut przed zakończeniem medytacji.

- Światło błyskowe:** Umożliwia ustawienie trybu błyskowego światła LED oraz jego szybkości błyskania i koloru światła.
- System ocen:** Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności aktywności wspinaczki.
- Tryb skoku:** Umożliwia ustawienie celu aktywności na skakance, np. określony czas aktywności, liczba powtórzeń lub czas nieokreślony skakania.
- Numer toru:** Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.
- Okrażenia:** Umożliwia skonfigurowanie ustawień dla opcji **Auto Lap**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrażenia**.
- Alert okrażenia:** Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrażeń.
- Przycisk Lap:** Umożliwia włączenie przycisku  do rejestrowania okrażeń lub odpoczynku podczas aktywności.
- Zablokuj urządzenie:** Blokuje ekran dotykowy i przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, zapobiegając przypadkowemu naciśnięciu przycisków i dotknięciu ekranu dotykowego.
- Ustawienia mapy:** Umożliwia określenie preferencji wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności ([Ustawienia mapy, strona 122](#)).
- Warstwy mapy:** Umożliwia wyświetlanie danych mapy bezpośrednio na mapie ([Wyświetlanie i ukrywanie mapy, strona 124](#)).
- Metronom:** Emituje dźwięki lub wibracje z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie. Można ustawić liczbę uderzeń na minutę (bpm) rytmu, który chcesz utrzymać, częstotliwość uderzeń i ustawienia dźwięku.
- Śledzenie trybów:** Umożliwia ustawienie automatycznego lub ręcznego monitorowania trybów podjazdów lub zjazdów dla aktywności związanej z narciarstwem i snowboardem przełajowym.
- Śledzenie przeszkód:** Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrażenia. W przypadku powtarzanych okrażeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów ([Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 23](#)).
- Obciążenie:** Umożliwia ustawienie wagi noszonego plecaka.
- Przygotowanie wydolnościowe:** Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności ([Przygotowanie wydolnościowe, strona 73](#)).
- Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.
- Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględnia wartości zerowe dla danych z rowerowego miernika mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.
- Tryb zasilania:** Umożliwia ustawienie domyślnego trybu zasilania dla danej aktywności.
- Czas do osz. energii:** Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji **Normalna** powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji **Przedłużony** powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.
- Zapisuj po zachodzie słońca:** Ustawia w zegarku rejestrowanie punktów śladu po zachodzie słońca w czasie podróży.
- Zapisz temperaturę:** Umożliwia rejestrowanie temperatury otoczenia wokół zegarka lub ze sparowanego czujnika temperatury.
- Rejestruj pułap tl.:** Umożliwia rejestrowanie szacowanej wartości pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.
- Interwał rejestrowania:** Ustawia częstotliwość rejestrowania punktów śladu podczas ekspedycji. Domyślnie punkty śladu GPS są rejestrowane raz na godzinę i nie są rejestrowane po zachodzie słońca. Rzadsze rejestrowanie punktów śladu wydłuża czas działania baterii.
- Zmień nazwę:** Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.
- Liczenie powtórzeń:** Umożliwia rejestrowanie liczby powtórzeń wykonanych podczas treningu. Opcja **Tylko treningi** rejestruje liczbę powtórzeń tylko podczas treningów z instrukcjami.

Powtórz: Umożliwia rejestrowanie powtórzeń wykonanych podczas aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Statystyki trasy: Umożliwia rejestrowanie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

Trasowanie: Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności ([Ustawienia trasowania, strona 55](#)).

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień ([Ustawienia mocy biegowej, strona 103](#)).

Przejazdy: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji **Autouruchamianie**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrążenia**.

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 56](#)).

Segmenty: Umożliwia wyświetlanie zapisanych segmentów dla aktywności ([Segmenty, strona 57](#)). Opcja **Automatyczny wybór przeciwnika** automatycznie dostosowuje wyznaczony czas ukończenia danego segmentu na podstawie wyników osiągniętych w tym segmencie.

Alerty segmentu: Umożliwia informowanie o zbliżających się zapisanych segmentach ([Segmenty, strona 57](#)).

Samooceńca: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 20](#)).

SpeedPro: Umożliwia rejestrowanie zaawansowanych pomiarów prędkości podczas przejazdów w ramach aktywności windsurfingu.

Wykrywanie ruchów: Umożliwia automatyczne wykrywanie stylu pływania podczas pływania na basenie.

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas aktywności lub tylko dla ekranu mapy.

Blokada dotyku: Umożliwia włączenie przesuwania palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Wykrywanie toru: Umożliwia automatyczne wykrywanie biegu na torze stadionu.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Jednostki: Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

Alerty wibracyjne: Umożliwia powiadamianie o konieczności wykonania wdechu lub wydechu podczas ćwiczeń oddechowych.

Filmy instruktażowe: Umożliwia odtwarzanie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

Alerty aktywności

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 zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.

Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić zegarek tak, aby informował 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 zegarek zarejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić zegarek, tak aby alert uruchamiał się co 30 minut.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Zdarzenie, 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 Informacje o strefach tętna, strona 137 i Obliczanie strefy tętna, strona 139 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
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.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 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.

Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności

Zegarek może odtwarzać motywacyjne powiadomienia o stanie podczas biegu lub innej aktywności. Podczas odtwarzania powiadomienia głosowego zegarek lub telefon zmniejsza głośność wszystkich dźwięków, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność** > **Powiadomienia głosowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez głośnik zegarka, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Zegarek**.
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez telefon lub podłączone słuchawki Bluetooth, o ile są dostępne, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Podłączone urządzenia**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
 - Aby dodać do alertów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause, wybierz **Zd. czasomierza**.
 - Aby odtwarzać alerty treningowe jako powiadomienia głosowe, wybierz **Alerty treningowe**.
 - Aby odtwarzać alerty aktywności jako powiadomienia głosowe, zaznacz **Alerty aktywności** ([Alerty aktywności, strona 53](#)).

Ustawienia trasowania

Można zmienić ustawienia wyznaczania tras, aby dostosować sposób obliczania tras przez zegarek.

UWAGA: Nie wszystkie ustawienia są dostępne we wszystkich typach aktywności.

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Trasowanie**.

Wyznaczanie tras wg popularności: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne biegi i przejazdy z Garmin Connect.

Kursy: Ustawia sposób nawigowania po kursach przy użyciu zegarka. Opcja Podążaj kursem umożliwia dokładną nawigację po wyświetlanym kursie bez przeliczania trasy. Opcja Użyj mapy pozwala nawigować po kursie za pomocą map z funkcją wyznaczania tras oraz przeliczyć trasę w przypadku zboczenia z kursu.

Metoda obliczeń: Pozwala ustawić sposób obliczania trasy, aby zminimalizować czas, dystans lub wznios na trasie.

Unikane: Pozwala ustawić typy dróg lub środków transportu, które będą unikane na trasach.

Typ: Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego podczas wyznaczania tras bezpośrednich.

Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Umożliwia wyświetlenie szczegółów dotyczących wzniesienia, takich jak nachylenie, dystans i wzrost wysokości, przed wyruszeniem w trasę lub na bieżąco w trakcie jej pokonywania. Kategorie podjazdów rowerowych, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **ClimbPro** > **Stan** > **Podczas nawigacji**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pole danych**, aby dostosować pole danych wyświetlane na ekranie ClimbPro.
 - Wybierz **Alert**, aby ustawić alerty na początku wzniesienia lub w pewnej odległości przed nim.
 - Wybierz **Spadki**, aby włączyć lub wyłączyć wyświetlanie spadków podczas biegania.
 - Wybierz **Wykrywanie podjazdu**, aby wybrać typy podjazdów wykrytych podczas aktywności rowerowej.
- 7 Zapoznaj się z informacjami o podjazdach i szczegółach kursu ([Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 13](#)).
- 8 Rozpocznij poruszanie się po zapisanym polu ([Podróżowanie do celu, strona 124](#)).

Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Naciśnij przycisk .

4 Wybierz ustawienia aktywności.

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

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

7 Wybierz opcję:

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

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

Ustawienia satelitów

Można zmienić ustawienia satelity, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Satelity**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Użyj domyślnego: Umożliwia zegarkowi korzystanie z domyślnego trybu wyróżnienia aktywności dla satelitów (*Dostosowywanie trybu wyróżnienia aktywności, strona 115*).

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

Wszystkie systemy: Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Wszystkie + wielopasmowe: Umożliwia włączenie wielu systemów satelitarnych na wielu pasmach częstotliwości. Systemy wielopasmowe korzystają z kilku pasm częstotliwości, co umożliwia tworzenie spójniejszych wykresów śladów, lepsze określanie pozycji, poprawę błędów wielu ścieżek i ograniczenie błędów spowodowanym warunkami środowiska podczas korzystania z zegarka w trudnych warunkach.

Autowybór: Umożliwia zegarkowi korzystanie z technologii SatIQ™, pozwalając na dynamiczny wybór najlepszego systemu wielopasmowego w zależności od otoczenia. Ustawienie Autowybór zapewnia najlepszą dokładność pozycjonowania przy jednoczesnym zachowaniu możliwie długiego czasu pracy baterii.

UltraTrac: 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.

Segmenty

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

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

Strava™ Segmenty

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

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do menu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.strava.com.

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

Wyświetlanie szczegółów segmentu

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Naciśnij przycisk .

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Segmenty**.

6 Wybierz segment.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Czasy wyścigu**, aby wyświetlić czas trwania wyścigu i średnią prędkość lub tempo lidera segmentu.
- Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
- Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

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 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz aktywność.

3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.

Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.

4 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61*).

Na dowolnym ekranie przytrzymaj .



Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby dodać lub edytować alarm (<i>Ustawianie alarmu, strona 87</i>).
	Alternatywne strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych (<i>Alternatywne strefy czasowe, strona 90</i>).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 132</i>).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć tryb oszczędzania baterii (<i>Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 140</i>).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (<i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 97</i>).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 117</i>).
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Sterowanie kamerą	Umożliwia ręcznie robienie zdjęć i nagrywanie filmów (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 104</i>).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe (<i>Zegary, strona 87</i>).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlanie	Umożliwia wyłączenie ekranu dla alarmów, gestów i trybu Wyśw. zawsze wł. (<i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 97</i>).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Forerunner, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu. Wybierz, aby nawigować do telefonu zgubionego podczas aktywności GPS (<i>Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS, strona 109</i>).
	Latarka	Wybierz, aby włączyć latarkę LED (<i>Korzystanie z latarki LED, strona 62</i>).
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (<i>Garmin Share, strona 109</i>).

Ikona	Nazwa	Opis
	Historia	Wybierz, aby wyświetlić historię aktywności, rekordy i podsumowania.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger (<i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 114</i>).
	Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie. Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w zegarku lub telefonie.
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych – w zależności od ustawień powiadomień w telefonie (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107</i>).
	Telefon	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Asystent telefonu	Wybierz, aby połączyć z asystentem głosowym w telefonie (<i>Korzystanie z asystenta telefonu, strona 106</i>).
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby otworzyć aplikację pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 118</i>).
	Red Shift	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Punkt odniesienia	Wybierz, aby ustawić punkt odniesienia dla nawigacji (<i>Ustawianie punktu odniesienia, strona 130</i>).
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję w celu późniejszego powrotu do niej (<i>Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 13</i>).
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb wyciszenia	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć Tryb wyciszenia (<i>Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu, strona 115</i>).
	Stoper	Wybierz, aby włączyć stoper (<i>Korzystanie ze stopera, strona 89</i>).
	Światło stroboskopowe	Wybierz, aby włączyć błyskowe światło LED. Możesz utworzyć własny tryb stroboskopowy (<i>Edytowanie własnego światła błyskowego, strona 62</i>).
	WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizacja	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym telefonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w telefonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić minutnik (<i>Korzystanie ze stopera, strona 88</i>).

Ikona	Nazwa	Opis
	Dotyk	Wybierz, aby wyłączyć sterowanie za pomocą ekranu dotykowego.
	Polecenie głosowe	Wybierz, aby otworzyć aplikację poleceń głosowych i wypowiedzieć polecenie (<i>Korzystanie z poleceń głosowych, strona 13</i>).
	Głośność	Wybierz, aby otworzyć menu elementów sterujących głośności.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay, strona 15</i>).
	Wylewanie wody	Wybierz, aby odtwarzać dźwięk w celu wylania wody z gniazd głośnika i mikrofonu.
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby wyłączyć komunikację Wi-Fi.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 58*).

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby uruchomić menu elementów sterujących.
- 2 Przytrzymaj przycisk .
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać element sterujący do menu, wybierz opcję **Dodaj elementy sterujące**, a następnie wybierz element sterujący do dodania.
 - Aby zmienić pozycję skrótu w menu elementów sterujących, wybierz **Uporządkuj elementy sterujące**, wybierz element sterujący do przeniesienia, naciśnij przycisk  lub , aby przenieść element sterujący na nowe miejsce i naciśnij przycisk , aby wybrać nowe miejsce.
 - Aby usunąć skrót w menu elementów sterujących, wybierz **Usuń elementy sterujące**, a następnie wybierz element sterujący do usunięcia.

Korzystanie z latarki LED

⚠ OSTRZEŻENIE

Urządzenie to może być wyposażone w latarkę, którą można zaprogramować, aby migłała w różnych odstępach czasu. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na epilepsję lub masz zwiększoną wrażliwość na jasne lub migające światło.

Korzystanie z latarki skraca czas działania baterii. W celu wydłużenia czasu działania baterii możesz zmniejszyć jasność.

- 1 Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz .
- 3 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby włączyć latarkę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby dostosować jasność lub kolor światła latarki, naciśnij  lub .

PORADA: Na dowolnym ekranie możesz dwukrotnie nacisnąć , aby włączyć latarkę. W ciągu trzech pierwszych trzech sekund możesz nacisnąć  lub , aby dostosować jasność lub kolor światła latarki.

- Aby zaprogramować latarkę, tak aby migłała według określonego wzorca, naciśnij i przytrzymaj , wybierz **Światło stroboskopowe**, wybierz tryb, a następnie naciśnij .
- Aby wyświetlić dane kontaktu alarmowego i zaprogramować latarkę, tak aby migłała według wzorca sygnału wzywania pomocy, naciśnij i przytrzymaj przycisk , wybierz **Sygnał wzywania pomocy**, a następnie naciśnij .

⚠ PRZESTROGA

Zaprogramowanie latarki, tak aby migłała według wzorca sygnału wzywania pomocy, nie spowoduje skontaktowania się z kontaktami alarmowymi lub służbami ratowniczymi w Twoim imieniu. Dane kontaktu alarmowego pojawią się tylko pod warunkiem, że zostały skonfigurowane w aplikacji Garmin Connect.

Edytowanie własnego światła błyskowego

Korzystanie ze światła błyskowego skraca czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno  > **Własne**.
- 3 Naciśnij , aby włączyć światło błyskowe (opcjonalnie).
- 4 Wybierz .
- 5 Naciśnij  lub , aby przewinąć ekran do ustawienia światła błyskowego.
- 6 Naciskaj , aby przewijać opcje ustawień.

UWAGA: Możesz wybrać opcję „Wolne miganie”, by zmniejszyć wpływ światła na czas pracy baterii.
- 7 Naciśnij , aby zapisać.

Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie podglądów, strona 67](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)). Niektóre podglądy są grupą powiązanych ze sobą pomiarów, np. dotyczących stanu zdrowia lub wydajności w trakcie aktywności.

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alternatywne strefy czasowe	Umożliwia wyświetlanie bieżącego czasu w dodatkowych strefach czasowych (Alternatywne strefy czasowe, strona 90).
Aklimatyzacja wysokościowa	Na wysokości powyżej 800 m wyświetla wykres pokazujący wartości z uwzględnieniem wysokości dla Twojego średniego odczytu pulsoksymetru, częstotliwości oddechu i tętna spoczynkowego z ostatnich siedmiu dni.
Wysokościomierz	Informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia.
Barometr	Wyświetla dane ciśnienia otoczenia w zależności od wysokości.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (Body Battery, strona 68).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Elementy sterujące kamery	Umożliwia ręczne wykonywanie zdjęć lub nagrywanie klipów wideo po sparowaniu z kompatybilną kamerą z przednią lampą Varia™ lub tylną lampą (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 104).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Wytrenowanie rowerowe	Wyświetla typ rowerzysty, wytrzymałość aerobową, wydolność tlenową i wydolność beztlenową (Wyświetlanie wytrenowania rowerowego, strona 85).
Śledzenie psów	Wyświetla informacje o lokalizacji Twojego psa, jeżeli posiadasz zgodny nadajnik do śledzenia psów sparowany z zegarkiem Forerunner.
Ocena wytrzymałości	Wyświetla wynik, wykres i krótki komunikat opisujący ogólną wytrzymałość określoną na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności (Wynik wytrzymałości, strona 84).
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Wynik na wzniesieniu	Wyświetla wynik, wykres, pomiary składowe i krótki komunikat opisujący zdolności do biegania pod górę określoną na podstawie zarejestrowanych biegów (Ocena formy na podbiegach, strona 84).
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności (Korzystanie z historii, strona 92).

Nazwa	Opis
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 72</i>).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Sterowanie inReach®	Umożliwia wysyłanie wiadomości z urządzenia inReach (<i>Korzystanie z pilota inReach, strona 105</i>).
Asystent jet lagu	Wyświetla zegar biologiczny podczas podróży i zapewnia wskazówki, aby wspomóc użytkownika w dostosowaniu się do strefy czasowej celu podróży (<i>Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 87</i>).
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Światła	Umożliwia sterowanie światłami roweru po sparowaniu świateł Varia z zegarkiem z serii Forerunner.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 114</i>).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie. Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz ustawić minutnik drzemki oraz alarm, który Cię obudzi (<i>Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu, strona 115</i>).
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień telefonu (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107</i>).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig wyznaczony przez Ciebie jako wyścig główny w kalendarzu Garmin Connect (<i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 86</i>).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 119</i>). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi z Twojego kalendarza Garmin Connect (<i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 86</i>).
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Ekonomia biegu	Umożliwia wyświetlenie kosztu energetycznego biegu aerobowego. Kilka kluczowych pomiarów przyczynia się do oszacowania ekonomii biegu (<i>Ekonomia biegu, strona 74</i>).

Nazwa	Opis
Tolerancja biegowa	Umożliwia monitorowanie możliwości sprostania aktywnościom biegowym przy jednoczesnym równoważeniu ryzyka kontuzji ze wzrostem wydajności biegu (<i>Tolerancja biegowa, strona 83</i>).
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące snu na podstawie historii snu i aktywności, statusu zmienności tętna i drzemek.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy. Możesz także wyświetlić zaburzenia oddychania z dowolnej nocy (<i>Monitorowanie snu, strona 120</i>).
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Temperatura	Wyświetla dane temperatury z wewnętrznego czujnika temperatury.
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia (<i>Gotowość do treningu, strona 82</i>).
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki. (<i>Stan wytrenowania, strona 77</i>).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody. Możesz również wyświetlić informacje o bieżących warunkach pogodowych na mapie za pomocą kilku nakładek mapy.

Wyświetlanie podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Dodatkowo sparowanie zegarka umożliwia wyświetlanie danych, m.in. Informacji o stanie zdrowia, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby przewijać listę podglądów.



PORADA: Opcje można również wybrać poprzez przewijanie lub dotknięcie ekranu.

- 2 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej informacji.
- 3 Wybierz opcję:
 - Naciśnij przycisk , aby wyświetlić szczegółowe informacje o podglądzie.
 - Naciśnij przycisk , aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Personalizacja listy podglądów

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić listę podglądów.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić pozycję podglądu na liście, wybierz go, naciśnij przycisk  lub , aby zmienić jego pozycję, a następnie naciśnij przycisk , aby wybrać nową pozycję podglądu.
 - Aby usunąć podgląd z listy podglądów, wybierz go, a następnie .
 - Aby dodać podgląd do listy, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jeden podgląd.

PORADA: Możesz wybrać **Utwórz folder**, aby utworzyć folder, który będzie zawierać wiele podglądów ([Tworzenie folderu podglądów, strona 68](#)).

Tworzenie folderu podglądów

Listę podglądów można dostosować w celu utworzenia folderu powiązanych podglądów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić listę podglądów.
- 2 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj** > **Utwórz folder**.
- 3 Wybierz podglądy, które mają być zawarte w folderze, a następnie wybierz **Gotowe**.
UWAGA: Jeśli podglądy już znajdują się na liście podglądów, możesz je przenieść lub skopiować do tego folderu.
- 4 Wybierz lub podaj nazwę dla folderu.
- 5 Wybierz ikonę dla folderu.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby edytować folder, przewiń do folderu na liście podglądów i przytrzymaj przycisk .
 - Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz **Edytuj** ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).

Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 68](#)).

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

Pomiary efektywności

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

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

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

Współczynnik FTP: Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power) (*Określanie współczynnika FTP, strona 75*).

Status zmienności tętna: Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 72*).

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 75*).

Przewidywane czasy dla wyścigów: Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 71*).

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 (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 73*).

Krzywa mocy (kolarstwo): Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku (*Wyświetlanie krzywej mocy, strona 77*).

Ekonomia biegu: Ekonomia biegu odnosi się do efektywności energetycznej biegacza. Kilka kluczowych pomiarów przyczynia się do oszacowania ekonomii biegu (*Ekonomia biegu, strona 74*).

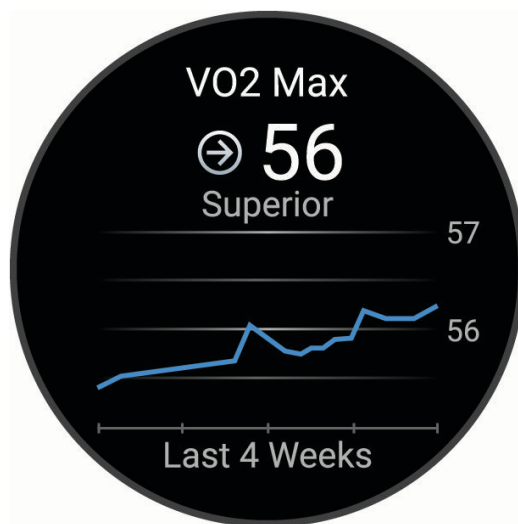
Wytrzymałość: Zegarek wykorzystuje dane dotyczące pułapu tlenowego i dane tętna w celu oszacowania wytrzymałości w czasie rzeczywistym. Funkcję tę można dodać jako ekran danych, aby widzieć swoją potencjalną i aktualną wytrzymałość podczas aktywności (*Sprawdzanie staminy na bieżąco, strona 76*).

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70*).

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, porównując je z danymi typowymi dla danego wieku i płci.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 172*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 137](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 138](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności, strona 50](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na zewnątrz z umiarkowaną lub wysoką intensywnością, osiągając co najmniej 70% maksymalnego tętna.
- 3 Po co najmniej 10 minutach wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij  lub , aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 137](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 138](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Rozpocznij aktywność jazdy na rowerze.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij  lub , aby przewijać pomiary efektywności.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 137](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 138](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70](#)). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.
- 2 Naciśnij przycisk .
- 3 Przesuń ekran, aby wyświetlić przewidywany czas ukończenia wyścigu.

- 4 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej szczegółów.



- 5 Przesuń ekran, aby wyświetlić prognozy dla innych dystansów.

UWAGA: Początkowo prognozy mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

Status zmienności tętna

Zegarek analizuje odczyty tętna na nadgarstku podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV). Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, zegarek potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z okresu trzech tygodni.



Kolorowa strefa	Stan działania	Opis
 Zielony	Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
 Pomarańczowy	Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
 Czerwony	Mało jasne	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Brak koloru	Słaby Brak stanu	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku. Brak stanu oznacza, że nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Możesz zsynchronizować zegarek z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna, trendy i informacje edukacyjne.

Przygotowanie wydolnościowe

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

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

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70](#)).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

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

- 1 Dodaj **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 49](#)).
- 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.

Ekonomia biegu

Ekonomia biegu mierzy koszt energetyczny biegu. Podczas gdy pułap tlenowy mierzy maksymalną ilość tlenu, jaką organizm może wykorzystać podczas intensywnych ćwiczeń, ekonomia biegu odzwierciedla, jak skutecznie organizm przekształca tę energię w wydajność biegu. Ekonomia biegu jest przedstawiana w mililitrach tlenu zużytego na kilogram masy ciała na kilometr (ml/kg/km). Niższe liczby oznaczają, że organizm zużył mniej energii.

Wymagania: Musisz zarejestrować kilka aktywności biegowych w terenie lub na stadionie przy użyciu kompatybilnego akcesorium mierzącego utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem, takiego jak HRM 600.

Kluczowe czynniki: Ekonomia biegu wykorzystuje informacje z Twojego profilu, historię biegów, tętno, prędkość oraz dynamikę biegu. Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem jest kluczowym czynnikiem, ponieważ z jej pomocą urządzenie rejestruje, jak bardzo zwalniasz, gdy stopa uderza o podłoże (*Dynamika biegu, strona 101*). W celu uzyskania najlepszych wyników sprawdź, czy wpisane informacje na temat wzrostu i wagi są prawidłowe (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 137*).

Zrozumienie wyników: Pamiętaj, że ekonomia biegu to przede wszystkim wydajność aerobowa. Lekkie biegi trwające co najmniej 30 minut na stadionie lub po płaskim terenie zapewniają maksymalną możliwość uzyskania wglądu w ten pomiar. Biegi w pomieszczeniu lub biegi przełajowe nie są wykorzystywane do szacowania lub aktualizowania ekonomii biegu. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, możesz przejść na stronę garmin.com/performance-data/running i przejrzeć załącznik (*Oceny ekonomii biegu, strona 172*).

Wyświetlanie ekonomii biegu

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 67*).

- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Statystyka wydajności > Ekonomia biegu**. Możesz także dodać ekonomię biegu do danych ekranu głównego.

Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw sparuj miernik mocy z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100*) oraz określ szacunkowy pułap tlenowy (*Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 71*).

Do określenia współczynnika FTP zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Zegarek automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP podczas równomiernych jazd o wysokiej intensywności za pomocą miernika mocy. Jeźdź również z czujnikiem tętna, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd efektywności.

2 Naciśnij przycisk .

3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić szacowane wartości FTP.

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

 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Współczynniki FTP, strona 173*).

Próg mleczanowy

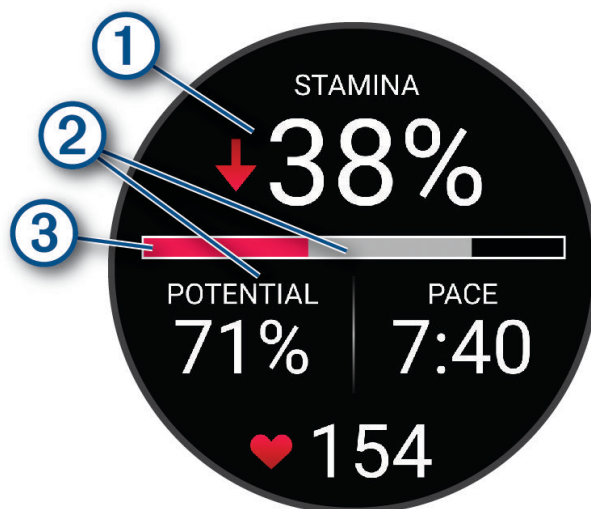
Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy 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 138*). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

Sprawdzanie staminy na bieżąco

Zegarek może dostarczyć bieżące dane szacunkowe dotyczące staminy, oparte na danych tętna i szacowanej wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
- 4 Naciśnij przycisk .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Stamina**.
- 7 Naciśnij przycisk  lub , aby zmienić położenie ekranu danych (opcjonalnie).
- 8 Naciśnij przycisk , aby edytować pole danych podstawowej staminy (opcjonalnie).
- 9 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 18](#)).
- 10 Naciśnij przycisk  lub , aby przewinąć do ekranu danych.



①	Pole danych podstawowej staminy. Pokazuje wartość procentową bieżącej staminy, pozostały dystans lub pozostały czas.
②	Potencjalna stamina.
③	Aktualna wytrzymałość.  Czerwony: stamina się wyczerpuje.  Pomarańczowy: stamina jest na stabilnym poziomie.  Zielony: stamina regeneruje się.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, w ciągu ostatnich 90 dni należy zarejestrować przejazd trwający co najmniej godzinę, korzystając z miernika mocy ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)).

Treningi można tworzyć na swoim koncie Garmin Connect. Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Krzywa mocy**.

Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonywania aktywności przez dwa tygodnie z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.



Stan wytrenowania: Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej.

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70](#)). Zegarek wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości ([Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa, strona 81](#)).

HRV: HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni ([Status zmienności tętna, strona 72](#)).

Duże obciążenie: Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. ([Duże obciążenie, strona 79](#)).

Charakter obciążenia treningowego: Zegarek analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Zegarek wyświetla rozkład obciążenia treningowego w ciągu ostatnich 4 tygodni ([Charakter obciążenia treningowego, strona 79](#)).

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku ([Czas odpoczynku, strona 80](#)).

Poziomy stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, zegarek musi rejestrować przez dwa tygodnie różne aktywności, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Roztrenowanie: Nastąpiła przerwa w rutynie treningowej lub przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle. Roztrenowanie oznacza, że nie jesteś w stanie utrzymać swojego poziomu sprawności fizycznej. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

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.

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

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

Szczytowy: To idealny stan 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.

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.

Bezproduktywne: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Spróbuj skupić się na odpoczynku, odżywianiu i radzeniu sobie ze stresem.

Zmęczenie: Istnieje brak równowagi między regeneracją a obciążeniem treningowym. Jest to normalne zjawisko po ciężkim treningu lub ważnym wydarzeniu. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia.

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70](#)). Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności, strona 50](#)).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegnij lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 112](#)).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

Duże obciążenie

Obciążenie treningowe to suma ważona nadmiernej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) z ostatnich kilku dni. Wskaźnik informuje, czy aktualne obciążenie jest niskie, optymalne, wysokie lub bardzo wysokie. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

Charakter obciążenia treningowego

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

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności.

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

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

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

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

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

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

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

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest wyższe niż optymalne.

Wskaźnik obciążenia

Wskaźnik obciążenia to stosunek krótkotrwałego (krótkoterminowego) do długotrwałego (długoterminowego) obciążenia treningowego. Ułatwia on monitorowanie zmian obciążenia treningowego.

Stan działania	Wartość	Opis
Brak stanu	Brak	Wskaźnik obciążenia będzie widoczny po 2 tygodniach treningu.
Mało jasne	Poniżej 0,8	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest niższe niż długoterminowe.
Optymalny 	0,8–1,4	Krótko- i długoterminowe obciążenia treningowe są zrównoważone. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów.
Bardzo jasne	1,5–1,9	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest wyższe niż długoterminowe.
Bardzo wysoki	Co najmniej 2,0	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest znacznie wyższe niż długoterminowe.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 79*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

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

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

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

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

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie firstbeat.com.

Czas odpoczynku

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

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

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

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.

UWAGA: Tętno odpoczynku nie jest obliczane dla aktywności o niskim obciążeniu, takich jak joga.

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

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

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

Wstrzymywanie i wznowianie stanu wytrenowania

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

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70](#)).

1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

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

2 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

3 Aby wznowić stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

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

4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

Gotowość do treningu

Gotowość do treningu to wynik i krótka wiadomość, która pomaga określić gotowość do treningu każdego dnia. Wynik jest stale obliczany i aktualizowany w ciągu dnia na podstawie poniższych czynników:

- Ocena jakości snu (ostatnia noc)
- Czas regeneracji
- Status zmienności tętna
- Duże obciążenie
- Historia snu (ostatnie 3 noce)
- Historia poziomu stresu (ostatnie 3 dni)

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Fioletowy	95–100	Znakomity Najlepszy
 Niebieski	75–94	Bardzo jasne Gotowość na wyzwania
 Zielony	50–74	Umiarkowane Ogólna gotowość
 Pomarańczowy	25–49	Niski Czas zwolnić
 Czerwony	1–24	Słaby Pozwól, aby ciało się zregenerowało



Aby wyświetlić historyczne oceny gotowości do treningu, przejdź do widoku konta Garmin Connect.

Tolerancja biegowa

Tolerancja biegowa to funkcja zaprojektowana tak, by pomóc w tworzeniu kilometrażu przy jednoczesnym równoważeniu ryzyka kontuzji ze wzrostem wydajności biegu. Podgląd tolerancji biegowej dostępny w zegarku wyświetla krótkoterminowe obciążenia biomechaniczne na dany dzień, szacunek kilometrażu na bieżący tydzień treningu oraz wykres tolerancji biegowej wraz z tendencjami obciążenia biomechanicznego z kilku tygodni.

Obciążenie biomechaniczne (w milach lub kilometrach): Mila obciążenia (ekwiwalent) to ilość biomechanicznego obciążenia organizmu wygenerowana przez przebiegnięcie jednej mili po równym terenie spokojnym tempem (poziom podstawowy). Obciążenie biomechaniczne jest szacowane przy użyciu następujących czynników: intensywność biegu, wykonywane podbiegi lub zbiegi oraz dane dotyczące dynamiki biegu. Na przykład: jeśli przebiegniesz 5 intensywnych mil na trasie ze wzniesieniami, obciążenie biomechaniczne może wynosić 8, co oznacza, że faktyczne odczuwane obciążenie jest równe przebiegnięciu 8 mil na poziomie podstawowym. Adekwatnie jest w sytuacji odwrotnej, tj. jeśli przebiegniesz 3 mile łatwej trasy spokojnym tempem, obciążenie biomechaniczne może wynosić 2,5.

Krótkoterminowe obciążenie biomechaniczne: Krótkoterminowe obciążenie biomechaniczne jest pomocnym wskaźnikiem zdolności do biegania w danym dniu w kontekście tygodniowej tolerancji biegowej. Obciążenie biomechaniczne każdego nowego zarejestrowanego biegu jest dodawane bezpośrednio do krótkoterminowego obciążenia biomechanicznego, a wpływ tego obciążenia zmniejsza się stopniowo wraz z upływem czasu.

Tygodniowe obciążenie biomechaniczne: Wartość ta przedstawia nieważoną sumę wpływu biegów na organizm z każdego tygodnia treningu. Tydzień treningu można skonfigurować w ustawieniach Garmin Connect. W przypadku bieżącego tygodnia treningowego wartość ta obrazuje kumulację obciążenia w ciągu tygodnia. Na podstawie tej wartości powstaje tygodniowy widok historyczny obciążenia biomechanicznego oraz tolerancji biegowej.

Tolerancja: Tolerancja odzwierciedla maksymalne obciążenie, z jakim organizm może sobie poradzić w oparciu o historię biegów. Jest ona spersonalizowana i dostosowywana na początku każdego tygodnia treningu w oparciu o naukową interpretację niedawnej i długoterminowej historii biegów. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Zrozumienie wyników: Ciężki, szybki bieg wytwarza większe siły reakcji podłoża i w efekcie mocniej wpływa na organizm niż lekki jogging. Segmenty marszu podczas biegu mają tylko o połowę mniejszy wpływ niż normalny bieg. W historii aktywności biegowej możesz przejrzeć wykres rzeczywistego kilometrażu wraz z obciążeniem biomechanicznym. Zdrowe podejście do biegania zawsze będzie obejmować słuchanie własnego organizmu i korzystanie z odpowiednich danych.

Wynik wytrzymałości

Wynik wytrzymałości ułatwia zrozumienie ogólnej wytrzymałości określanej na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności z odczytem tętna. Możesz przeglądać zalecenia dotyczące poprawy wyniku wytrzymałości oraz najlepsze dyscypliny sportowe, które mogą z czasem przyczynić się do poprawy Twojego wyniku.

Kolorowa strefa	Opis
 Różowy	Elita
 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Ekspert
 Zielony	Dobrze wytrenowany
 Żółty	Wytrenowany
 Pomarańczowy	Średnio zaawansowany
 Czerwony	Rekreacyjny

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Oceny wyniku wytrzymałości, strona 174](#)).

Ocena formy na podbiegach

Ocena formy na podbiegach może pomóc w poznaniu obecnej zdolności do biegania pod górę, która jest określana na podstawie historii treningów i szacowanej wartości pułapu tlenowego na podstawie ostatnich dwóch miesięcy. Zegarek wykrywa położenie odcinków pod górę o nachyleniu wynoszącym 2% lub więcej podczas biegu na zewnątrz, chodu lub wędrowki. Wytrzymałość na wzniesieniu, siłę na wzniesieniu i zmiany w wyniku na wzniesieniu w miarę upływu czasu są dostępne do wyświetlenia.

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Różowy	95–100	Elita
 Fioletowy	85–94	Ekspert
 Niebieski	70–84	Wprawny
 Zielony	50–69	Wytrenowany
 Pomarańczowy	25–49	Rywal
 Czerwony	1–24	Rekreacyjny

Wyświetlanie wytrenowania rowerowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie wytrenowania, należy mieć historię treningów z ostatnich 7 dni, dane dotyczące pułapu tlenowego zapisane w profilu użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 70](#)) oraz dane krzywej mocy ze sparowanego miernika mocy ([Wyświetlanie krzywej mocy, strona 77](#)).

Wytrenowanie rowerowe to pomiar wydajności w trzech kategoriach: wytrzymałości aerobowej, wydolności tlenowej i wydolności beztlenowej. Wytrenowanie rowerowe uwzględnia bieżący typ kolarza, np. góral. Informacje wprowadzane w profilu użytkownika, takie jak masa ciała, pomagają również określić typ kolarza ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 137](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd wytrenowania rowerowego.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).

- 2 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić aktualny typ kolarza.



- 3 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić szczegółową analizę wytrenowania rowerowego (opcjonalnie).

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy](#), strona 63). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.



UWAGA: Historyczne informacje pogodowe dla danej lokalizacji i daty są dostępne od razu. Lokalne dane progностyczne pojawiają się na około 14 dni przed wydarzeniem.

Jeśli dodasz więcej niż jeden wyścig, wyświetli się monit o wybranie wydarzenia głównego.

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro ([Trening PacePro™](#), strona 23).

Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#), strona 70).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Wyścigi i wydarzenia > Wyszukaj wydarzenie**.
- 3 Wyszukaj wydarzenie w swojej okolicy.
Możesz także wybrać **Utwórz wydarzenie**, by stworzyć własne wydarzenie.
- 4 Wybierz **Dodaj do kalendarza**.
- 5 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 6 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wyścigu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 7 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność biegową lub kolarską.

UWAGA: Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugestie treningowe.

Dodawanie pozycji dla prognozy pogody

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd pogody.
- 2 Naciśnij przycisk .
- 3 Na pierwszym ekranie podglądu naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Dodaj pozycję**, i wyszukaj ją.
- 5 W razie potrzeby powtórz kroki 3 i 4, aby dodać więcej pozycji.
- 6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz pozycję, aby wyświetlić prognozę pogody dla niej.

Korzystanie z asystenta jet lagu

Przed skorzystaniem z podglądu Asystent jet lagu, należy zaplanować podróż w aplikacji Garmin Connect ([Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect, strona 87](#)).

Możesz skorzystać z podglądu Asystent jet lagu podczas podróży, aby zobaczyć, w jakim stopniu zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym i otrzymać wskazówki dotyczące sposobów złagodzenia skutków zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd **Asystent jet lagu**.
- 2 Naciśnij przycisk , aby zobaczyć, w jakim stopniu zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym oraz wyświetlić informacje o ogólnym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić komunikat informacyjny o bieżącym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk .
 - Aby zobaczyć oś czasu z zalecanymi czynnościami, które pomogą złagodzić objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk .

Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Asystent jet lagu > Dodaj szczegóły podróży**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
 - Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.

Edycja alarmu

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.

3 Wybierz alarm.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
- Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
- Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtór** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
- Aby wybrać typ powiadomienia o alarmie, wybierz **Dźwięk i wibracje**.
- Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
- Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze**.

3 Jeśli nigdy wcześniej nie zapisywano czasomierza, wpisz czas za pomocą ekranu dotykowego lub przycisków  i .

4 Jeśli zapisano już kiedyś czasomierz, wybierz opcję:

- Aby ustawić nowy minutnik bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
- Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj czasomierz**, a następnie wpisz czas.
- Aby ustawić zapisany minutnik, wybierz zapisany minutnik.

5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić stoper.

6 W razie potrzeby wybierz opcję:

- Aby zatrzymać odliczanie czasu, wybierz .
- Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
- Aby zapisać odliczanie czasu, wybierz  > **Zapisz minutnik**.
- Aby automatycznie ponownie uruchomić czasomierz po zakończeniu jego działania, wybierz  > **Auto. restart**.
- Aby dostosować powiadomienie dotyczące odliczania czasu, wybierz kolejno  > **Dźwięk i wibracje**.

Kasowanie minutnika

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze** > **Edytuj**.
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Wybierz **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Stoper**.
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij przycisk , aby zrestartować stoper okrążeń ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij przycisk , aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, naciśnij przycisk .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby wyzerować międzyczasy i zamknąć stoper, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Gotowe**.
 - Aby przejrzeć stopery okrążeń, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Przejrzyj**.
UWAGA: Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.
 - Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania stoperów, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Otwórz tarczę zegarka**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Przycisk Lap**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .

PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe** > **Dodaj strefę**.
- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby podświetlić obszar, a następnie naciśnij przycisk , aby go wybrać.
- 4 Wybierz strefę czasową.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .

PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe**.
- 3 Wybierz strefę czasową.
- 4 Naciśnij przycisk .
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana na liście podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
 - Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
 - Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
 - Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
 - Aby skasować strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

Dodawanie odliczania do wydarzenia

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

PORADA: Możesz również wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie > Dodaj**.

3 Wpisz nazwę.

4 Wybierz rok, miesiąc i dzień.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Cały dzień**.
- Wybierz **Określony czas**, a następnie podaj czas.

6 Wybierz ikonę.

Edytowanie odliczania do wydarzenia

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

PORADA: Możesz również wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie**.

3 Wybierz odliczanie do wydarzenia.

4 Naciśnij , a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**, aby wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (opcjonalnie).

5 Naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj odliczanie**.

6 Wybierz opcję do edycji:

- Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz **Nazwa**.
- Aby zmienić datę wydarzenia, wybierz **Data**.
- Aby zmienić godzinę wydarzenia, wybierz **Czas**.
- Aby zmienić typ wydarzenia, wybierz **Typ**.
- Aby dodać skróconą nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
- Aby dodać lokalizację wydarzenia, wybierz **Lokalizacja**.
- Aby dodać przypomnienia o wydarzeniu, wybierz **Przypomnienia**.
- Aby powtarzać wydarzenie co roku, wybierz **Powtarzaj co roku**.
- Aby usunąć wydarzenie, wybierz **Skasuj odliczanie**.

Historia

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

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

Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Podglądy, strona 63](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
Zostanie wyświetlony wykres słupkowy ostatnich aktywności.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić okres czasu dla wykresu słupkowego, naciśnij  i wybierz **Opcje wykresu**.
 - Aby wyświetlić osobiste rekordy według sportu, naciśnij  i wybierz **Rekordy** ([Osobiste rekordy, strona 92](#)).
 - Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, naciśnij  i wybierz **Podsumowanie** ([Wyświetlanie podsumowania danych, strona 93](#)).
 - Aby wyświetlić historię aktywności, naciśnij  i wybierz aktywność.

Historia funkcji Multisport

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

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przepłynięcie.

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.
- 4 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 5 Wybierz rekord.
- 6 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.
- 4 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 5 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 6 Wybierz kolejno **Poprzedni** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.
- 4 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord** > ✓.
 - Aby usunąć wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Podsumowanie**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Ustawienia powiadomień i alertów

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty**.

Powiadomienia z telefonu: Dostosowuje powiadomienia z telefonu wyświetlane na zegarku ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107](#)).

Zdrowie i dobre samopoczucie: Dostosowuje alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie wyświetlane na zegarku ([Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 94](#)).

Ustawienia raportów: Włącza raporty i dostosowuje dane znajdujące się w raporcie oraz jego motyw. Możesz wybrać **Poranny raport**, aby stworzyć lub edytować codzienne wiadomości pojawiające się w porannym raporcie ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 95](#)). Możesz wybrać **Wieczorny raport**, aby ustawić harmonogram wieczornego raportu ([Personalizacja wieczornych raportów, strona 95](#)). Możesz wybrać **Wybierz motyw**, aby dostosować motyw tła raportów.

Alerty systemowe: Ustawia czas alertów ([Ustawianie alertów czasu, strona 96](#)), alerty barometryczne ([Ustawianie alertu burzowego, strona 96](#)) oraz alerty połączenia z telefonem ([Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 96](#)).

Centrum powiadomień: Włącza centrum powiadomień do wyświetlania nowych powiadomień ([Wyświetlanie powiadomień, strona 107](#)).

Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Codz. podsum.: Codzienne podsumowanie Body Battery pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery ([Body Battery, strona 68](#)).

Alerty dotyczące stresu: Powiadamiają, gdy okresy wzmożonego stresu wyczerpują poziom Body Battery.

Alerty odpoczynku: Powiadamiają o przejściu odprężającego okresu i jego wpływie na poziom Body Battery.

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie alertów, które powiadamiają o spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej ([Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 95](#)).

Asystent jet lagu: Umożliwia otrzymywanie porad dotyczących objawów zespołu nagłej zmiany strefy czasowej na czas podróży, takich jak zalecenia dotyczące snu i ćwiczeń ([Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 87](#)).

Alert ruchu: Umożliwia otrzymywanie przypomnień o aktywności fizycznej.

Alerty celu: Umożliwia otrzymywanie powiadomień o osiągnięciu celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności trwającym co najmniej dziesięć minut. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

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

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego](#), strona 95).

Dostosowywanie raportu porannego

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Ustawienia raportów** > **Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć lub wyłączyć poranny raport, wybierz **Pokaż raport**.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i typ danych pojawiających się w raporcie porannym.
 - Aby napisać i dodać spersonalizowane wiadomości do raportu porannego, wybierz kolejno **Spersonalizuj codzienne wiadomości** > **Edytuj wiadomości**.

Wieczorny raport

Zegarek wyświetla wieczorny raport przed porą snu. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport, który zawiera m.in. informacje szczegółowe na temat Body Battery, zaplanowany na jutro trening oraz zalecenia asystenta snu ([Personalizacja wieczornych raportów](#), strona 95).

Personalizacja wieczornych raportów

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Ustawienia raportów** > **Wieczorny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć wieczorny raport.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie wieczornym.
 - Wybierz **Zaplanuj raport**, aby ustawić przedział czasu między raportem a czasem pójścia spać ([Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu](#), strona 115).

Ustawianie alertów czasu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Czas**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca** > **Stan** > **Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca** > **Stan** > **Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna** > **Włączono**.

Ustawianie alertu burzowego

OSTRZEŻENIE

Ten alert ma charakter informacyjny i nie powinien być głównym źródłem monitorowania zmian pogody. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznawanie się z informacjami o pogodzie i warunkach pogodowych, zwracanie uwagi na otoczenie i bezpieczne podejmowanie decyzji, zwłaszcza w okresach trudnych warunków pogodowych. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Barometr** > **Ostrzeżenie przed burzą**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alert.
 - Wybierz **Kalibruj kompas**, aby zaktualizować, przy jakim tempie zmiany ciśnienia barometrycznego uruchamia się alert burzowy.

Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

Zegarek możesz skonfigurować w taki sposób, aby informował o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Telefon**.

Ustawienia dźwięku i wibracji

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Dźwięk i wibracje**. Możesz także dostosować te ustawienia pod kątem różnych sytuacji, np. pod kątem snu lub aktywności ([Tryby wyróżnienia, strona 115](#)).

Głośność: Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków lub regulację głośności głośnika.

Sygn. alarmowe: Umożliwia odtwarzanie dźwięków alertów.

Dźwięki przycisków: Umożliwia odtwarzanie dźwięku po naciśnięciu przycisku.

Wibracje: Umożliwia ustawienie wibracji zegarka dla alertów i naciśnięć przycisków.

Ustawienia wyświetlacza i jasności

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Wyświetlacz i jasność**. Możesz także dostosować te ustawienia pod kątem różnych sytuacji, np. pod kątem snu lub aktywności ([Tryby wyróżnienia, strona 115](#)).

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności ekranu.

Wyśw. zawsze wł.: Umożliwia ustawienie danych tarczy zegarka tak, aby zawsze były wyświetlane, oraz zmniejszenie jasności i przyciemnienie tła. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 147](#)).

Rozmiar tekstu: Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

Red Shift: Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwieni, zieleni lub pomarańczy, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy.

Gest: Umożliwia włączenie ekranu zegarka po podniesieniu i obróceniu ręki w celu spojrzenia na jego ekran.

Limit czasu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

Dotyk: Umożliwia włączenie ekranu dotykowego. Możesz wybrać opcję **Tylko mapa**, aby ekran dotykowy działał tylko na ekranie mapy.

Blokada dotyku: Umożliwia zablokowanie ekranu dotykowego po jego wyłączeniu. Gdy to ustawienie jest włączone, możesz przesunąć palcem w dół ekranu, aby odblokować ekran dotykowy.

Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie smartfonu, strona 105](#)). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109](#)).

Czujniki i akcesoria

Zegarek Forerunner jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 49*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach, aby automatycznie monitorować swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
DogTrack	Umożliwia odbieranie danych ze zgodnego urządzenia podręcznego do śledzenia psów.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka Forerunner na zgodnym komputerze rowerowym Edge®.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro, aby wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu (<i>Dynamika biegu, strona 101</i>) (<i>Moc biegowa, strona 103</i>).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Można użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka Forerunner (<i>Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 136</i>).
inReach	Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Forerunner (<i>Korzystanie z pilota inReach, strona 105</i>).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 104</i>).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na zegarku. Można dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (<i>Ustawianie stref mocy, strona 139</i>) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (<i>Ustawianie alertu, strona 54</i>).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 104</i>).
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku (<i>Dynamika biegu, strona 101</i>).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Inteligentny trenażer	Zegarka można używać wraz z wewnętrznym trenażerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu (<i>Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 26</i>).
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód kół, strona 175</i>).

Typ czujnika	Opis
Tempe	Czujnik temperatury tempe można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

- 2 Umieść zegarek 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 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

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

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 49*).

Akcesorium do pomiaru tętna — tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit i HRM-Pro obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ lub bezpiecznej technologii Bluetooth możesz wyświetlić tempo i dystans biegu na kompatybilnym zegarku Forerunner. Możesz także wyświetlić je w kompatybilnych aplikacjach treningowych innych firm.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem Forerunner.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 101*).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 22*).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Forerunner ([Aktualizacje produktów, strona 150](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 22](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 22](#)).

Dynamika biegu

Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek Forerunner jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby wyświetlić wszystkie parametry formy biegacza, zegarek Forerunner trzeba sparować z akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. UWAGA: Pomiary czasu kontaktu z podłożem nie są dostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	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.
Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Tylko HRM 600	Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem określa, jak bardzo zwalniasz, gdy Twoja stopa uderza o podłoże w trakcie biegu. Jest mierzona w centymetrach na sekundę. Niższa wartość jest zazwyczaj lepsza, ponieważ wskazuje, że musisz wykonać mniej pracy napędowej, aby przyspieszyć. UWAGA: Pomiar utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem nie jest dostępny w trakcie chodzenia.
Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Tylko HRM 600	Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem określa, jak bardzo zwalniasz, gdy Twoja stopa uderza o podłoże — jest to wartość wyrażona w procencie prędkości biegu. Wynika to z faktu, że utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem zwykle wzrasta wraz z większą prędkością biegu.

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

W tym temacie przedstawiono wskazówki dotyczące używania zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu. Jeśli akcesorium nie jest podłączone do zegarka, zegarek automatycznie przełącza się na korzystanie z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro.
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- W przypadku korzystania z akcesorium HRM 600 sparuj je z zegarkiem, wykorzystując bezpieczne połączenie Bluetooth zamiast połączenia otwartego.
Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Fit lub HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+, a nie technologii Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Niektóre pomiary nie pojawiają się podczas chodzenia (*Dynamika biegu, strona 101*).

Moc biegowa

Moc biegowa Garmin jest obliczana na podstawie zmierzonych informacji o dynamice biegu, masie użytkownika, danych środowiskowych i innych danych z czujników. Pomiar mocy określa wielkość mocy, jaką biegacz przykładą do powierzchni drogi, i jest wyświetlany w watach. Wykorzystanie mocy biegowej jako wskaźnika wysiłku może być dla niektórych biegaczy lepsze niż stosowanie tempa lub tętna. Moc biegowa może być bardziej czuła niż tętno, jeśli chodzi o wskazywanie poziomu wysiłku, i może uwzględniać podbiegi i zbiegi oraz wiatr, czego nie robi pomiar tempa. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Moc biegowa może być mierzona za pomocą zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 155*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 53*).

Strefy mocy podczas biegania są podobne do stref mocy podczas jazdy na rowerze. Wartości dla stref to wartości domyślne na podstawie płci, wagi i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect (*Ustawianie stref mocy, strona 139*).

Ustawienia mocy biegowej

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność biegową, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Moc biegowa**.

Stan: Włącza lub wyłącza rejestrowanie danych mocy biegowej firmy Garmin. Z tego ustawienia można korzystać, jeśli użytkownik woli korzystać z danych mocy biegowej innej firmy.

Źródło: Umożliwia wybór urządzenia do rejestrowania danych mocy biegowej. Opcja Tryb inteligentny automatycznie wykrywa i wykorzystuje akcesorium wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu, jeśli jest dostępne. Zegarek wykorzystuje dane mocy biegowej mierzone na nadgarstku, gdy akcesorium nie jest połączone.

Poprawka na wiatr: Włącza lub wyłącza korzystanie z danych wiatru podczas obliczania mocy biegowej. Dane wiatru to połączenie danych o prędkości, kierunku i barometrze z zegarka oraz dostępnych danych wiatru ze smartfona.

Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM 600, seria HRM-Pro, HRM-Swim™ oraz akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri™ rejestrują i zapisują dane tętna podczas pływania. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 49](#)).

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

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

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

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę.

Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 100](#)).

1 Wybierz opcję:

- Dodaj element sterujący **Sterowanie kamerą** do zegarka ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61](#)).
- Dodaj podgląd **Sterowanie kamerą** do zegarka ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).

2 Z poziomu elementu sterującego lub podglądu **Sterowanie kamerą** wybierz opcję:

- Wybierz kolejno  > , aby wyświetlić ustawienia kamery.
- Wybierz kolejno  > , aby nagrywać jazdę.
- Wybierz opcję , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Forerunner. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach należy dodać podgląd inReach do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 67](#)).

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
- 2 Na tarczy zegarka Forerunner naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd inReach.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.
- 4 Naciśnij przycisk , aby sparować komunikator satelitarny inReach.
- 5 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.
UWAGA: Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Forerunner za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności smartfonu ([Parowanie smartfonu, strona 105](#)).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect, Connect IQ i innych ([Aplikacje na telefon i na komputer, strona 110](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 63](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 58](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 131](#))
- Interakcje ze smartfonem, takie jak powiadomienia ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107](#))

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w smartfonie.

- 1 Wybierz opcję:
 - Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu ze smartfonem.
 - Jeśli poprzednio ominięto proces parowania na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Paruj telefon**.
 - Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Dzwonienie z zegarka

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym telefonem za pomocą technologii Bluetooth.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Telefon**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać numer telefonu za pomocą klawiatury, wybierz , wybierz numer telefonu, a następnie .
 - Aby zadzwonić pod numer telefonu z listy kontaktów, wybierz , wybierz nazwę kontaktu i numer telefonu (*Dodawanie kontaktów, strona 131*).
 - Aby wyświetlić ostatnie połączenia wykonane lub odebrane z zegarka, przesunij palcem w górę.

UWAGA: Zegarek nie synchronizuje listy ostatnich połączeń z telefonem.

PORADA: Możesz wybrać , aby się rozłączyć przed połączeniem.

Korzystanie z asystenta telefonu

Aby korzystać z asystenta telefonu, zegarek musi być połączony ze zgodnym telefonem za pomocą technologii Bluetooth (*Parowanie smartfonu, strona 105*). Więcej informacji na temat zgodnych telefonów można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality.

Z asystentem głosowym w telefonie można komunikować się za pomocą wbudowanego głośnika i mikrofonu w zegarku. Wskazówki dotyczące konfigurowania asystenta telefonu można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61*).
- 2 Wybierz **Asystent telefonu**.

Po połączeniu z asystentem głosowym telefonu pojawi się ikona ().
- 3 Wymów polecenie, takie jak *Zadzwoń do mamy* lub *Wyślij wiadomość tekstową*.

UWAGA: Komunikacja z asystentem telefonu jest wyłącznie dźwiękowa.

Włączanie powiadomień z telefonu

Możesz dostosować sposób, w jaki powiadomienia ze sparowanego telefonu brzmią i pojawiają się na zegarku podczas normalnego użytkowania.

UWAGA: Możesz skonfigurować powiadomienia podczas snu lub aktywności w ustawieniach opcji Tryby wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 115*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Łączność** > **Telefon** > **Powiadomienia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć powiadomienia z telefonu, wybierz **Stan** > **Włączono**.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące połączeń telefonicznych, wybierz **Połączenia**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby ukryć szczegóły powiadomienia do czasu wykonania akcji, wybierz **Prywatność**, a następnie wybierz opcję.
 - Aby zmienić czas wyświetlania powiadomień przez zegarek, wybierz **Limit czasu**.
 - Aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe z zegarka, wybierz **Podpis**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.

Wyświetlanie powiadomień

Powiadomienia ze smartfonu można wyświetlać na zegarku z poziomu kilku pozycji menu.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
 - Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
PORADA: Z poziomu podglądu możesz przesunąć w lewo, aby odrzucić powiadomienie.
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
 - Przytrzymaj przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.
- 2 Wybierz powiadomienie.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej opcji.
- 4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrz. wsz.**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek Forerunner wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz opcję **Odpowiedz**, a następnie wybierz wiadomość z listy.

UWAGA: Aby wysłać odpowiedź na wiadomość tekstową, należy połączyć się ze zgodnym telefonem Android za pomocą technologii Bluetooth.

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości. Wiadomości można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty zależne od operatora i planu taryfowego. Skontaktuj się z operatorem sieci komórkowej, aby uzyskać więcej informacji na temat limitów i opłat dotyczących wiadomości tekstowych.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić centrum powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Forerunner możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS® i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i zegarku.

UWAGA: Wszystkie powiadomienia włączone w urządzeniu iPhone pojawiają się również na zegarku.

- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**, a następnie wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na zegarku.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61](#)).

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Forerunner.
Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Telefon > Alerty Znajdź mój telefon**.

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

Posiadany zegarek Forerunner automatycznie przechowuje lokalizację GPS sparowanego smartfona, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

- 1 Rozpocznij aktywność GPS.
- 2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .
- 3 Nawiguj do lokalizacji na mapie ([Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie, strona 122](#)).
- 4 Naciśnij , aby wyświetlić kompas wskazujący lokalizację (opcjonalne).
- 5 Gdy zegarek znajdzie się w zasięgu Bluetooth smartfona, siła sygnału Bluetooth pojawi się na ekranie. Moc sygnału zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

Funkcje łączności Wi-Fi

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

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje pól golfowych: Umożliwia pobieranie i instalowanie aktualizacji pól golfowych.

Pobieranie map: Umożliwia pobieranie i instalowanie map.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi oraz plany treningów na koncie Garmin Connect. Gdy tylko zegarek nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną do niego wysłane.

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Wi-Fi > Moje sieci > Szukaj sieci**.
Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

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

Garmin Share

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi.

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Zegarek Forerunner może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 110*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share** > **Udostępnij**.
- 3 Wybierz kategorię, a następnie wybierz jeden element.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Udostępnij**.
 - Wybierz kolejno **Dodaj więcej** > **Udostępnij**, aby wybrać więcej niż jeden element do udostępnienia.
- 5 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 6 Wybierz urządzenie.
- 7 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 8 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 9 Wybierz **Udostępnij pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 10 Wybierz **Gotowe**.

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz ✓.
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia Garmin Share

Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Łączność** > **Garmin Share**.

Stan: Umożliwia zegarkowi wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa wszystkie urządzenia, którym wcześniej udostępniono elementy za pomocą zegarka.

Aplikacje na telefon i na komputer

Możesz połączyć zegarek z wieloma aplikacjami Garmin na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.

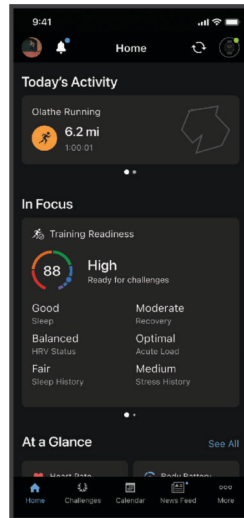
Garmin Connect

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, triatlony i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie (garmin.com/connectapp) lub przejść na stronę connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

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

Subskrypcja Garmin Connect+

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Monitorowanie aktywności w pomieszczeniu: Wyświetlaj dane dotyczące aktywności i treningów w pomieszczeniu w czasie rzeczywistym – jest to idealna opcja do dostosowania swojej wydajności w trakcie aktywności.

Wskazówki dotyczące treningu: Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin Coach.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 105](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.
- 2 Umieść zegarek w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).
Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 105](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112](#)).

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

Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

Podstawowe urządzenie treningowe: Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

Podstawowe urządzenie noszone na ciele: Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

PORADA: Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Forerunner za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Forerunner.

Zsynchronizuj zegarek z serii Forerunner i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 112](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Forerunner.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przysyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 134](#)). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę 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.

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.

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61*).

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

Funkcje Connect IQ

Do zegarka możesz dodać m.in. aplikacje Connect IQ, podglądy, dostawców muzyki i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub smartfonie (garmin.com/connectiqapp).

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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.

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 105*).

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Garmin Explore™

Strona internetowa i aplikacja Garmin Explore pozwalają tworzyć kursy, punkty trasy i zbiory, a ponadto planować trasy, synchronizować ślady, przysyłać aktywności oraz przechowywać dane w chmurze. Umożliwiają zaawansowane planowanie tras zarówno w trybie online, jak i offline, a także na udostępnianie i synchronizowanie danych ze zgodnym urządzeniem Garmin. Aplikacji można używać do pobierania map, których można używać w trybie offline, co umożliwia nawigację w każdym miejscu bez konieczności korzystania z sieci komórkowej.

Aplikację Garmin Explore można pobrać na telefon (garmin.com/exploreapp) ze sklepu z aplikacjami albo ze strony explore.garmin.com.

Aplikacja Garmin Messenger

⚠ OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach aplikacji Garmin Messenger, w tym funkcja SOS, śledzenia i Prognoza pogody inReach™, nie są dostępne bez połączenia komunikatora satelitarne inReach z aktywną subskrypcją satelitarną. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną Iridium®, jak i Internet, używając łączności bezprzewodowej lub sieci komórkowej w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Jeśli znajdujesz się w obszarze bez zasięgu sieci, musisz mieć aktywną subskrypcję satelitarną, aby komunikator satelitarny inReach mógł korzystać z sieci satelitarnej Iridium.

Możesz korzystać z aplikacji Garmin Messenger do wysyłania wiadomości do innych użytkowników aplikacji, w tym znajomych i rodziny bez urządzeń Garmin. Każdy może pobrać aplikację i połączyć z nią telefon, co pozwala na komunikację z innymi użytkownikami aplikacji za pomocą Internetu (logowanie użytkownika nie jest wymagane). Użytkownicy aplikacji mogą również tworzyć wątki wiadomości grupowych z innymi numerami telefonów. Nowi członkowie dodani do wiadomości grupowych mogą pobrać aplikację, aby zobaczyć, co piszą inni.

Wiadomości wysyłane za pomocą połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie są obciążone opłatami za przesyłanie danych ani dodatkowymi opłatami za subskrypcję satelitarną. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną Iridium, jak i Internet. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

Aplikację Garmin Messenger można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/messengerapp).

Korzystanie z funkcji Messenger

⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek Forerunner musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym telefonie przy użyciu technologii Bluetooth.

Funkcja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfon.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić podgląd **Messenger**.
PORADA: Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.
- 2 Wybierz podgląd.
- 3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.
- 4 Na zegarku wybierz opcję:
 - Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
 - Aby wyświetlić konwersację, przesun palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
 - Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

Aplikacja Garmin Golf™

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z urządzenia Forerunner, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Konto Garmin Golf umożliwia wyświetlanie poziomów greenów w smartfonie lub urządzeniu Forerunner.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/golfapp).

Tryby wyróżnienia

Tryby wyróżnienia dostosowują ustawienia i zachowanie zegarka do różnych sytuacji, takich jak sen i aktywności. Po zmianie ustawień przy włączonym trybie wyróżnienia ustawienia są aktualizowane tylko dla tego trybu wyróżnienia.

Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia** > **Sen**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Harmonogram**, wybierz dzień i podaj normalne godziny snu.
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
 - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia z telefonu, alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie oraz alerty systemowe (*Ustawienia powiadomień i alertów*, strona 94).
 - Wybierz **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować dźwięk i wibracje alarmu (*Ustawienia dźwięku i wibracji*, strona 96).
 - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności*, strona 97).

Dostosowywanie trybu wyróżnienia aktywności

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Satelite**, aby ustawić systemy satelitarne, które mają być używane do wszystkich aktywności.
PORADA: Można dostosować ustawienia **Satelite** do poszczególnych aktywności (*Ustawienia aktywności*, strona 50).
 - Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności (*Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności*, strona 54).
 - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia ze smartfonu, alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie oraz alerty systemowe (*Ustawienia powiadomień i alertów*, strona 94).
 - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności*, strona 97).
 - Wybierz **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować ustawienia dźwięku i wibracje alertów (*Ustawienia dźwięku i wibracji*, strona 96).

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno z nadgarstka: Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 117*).

Pulsoksymetr: Ustawia tryb pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 119*).

Move IQ: Włącza wydarzenia Move IQ®. Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna (*Wyświetlanie podglądów, strona 67*).

Zegarek jest również zgodny z czujnikami tętna na klatce piersiowej. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

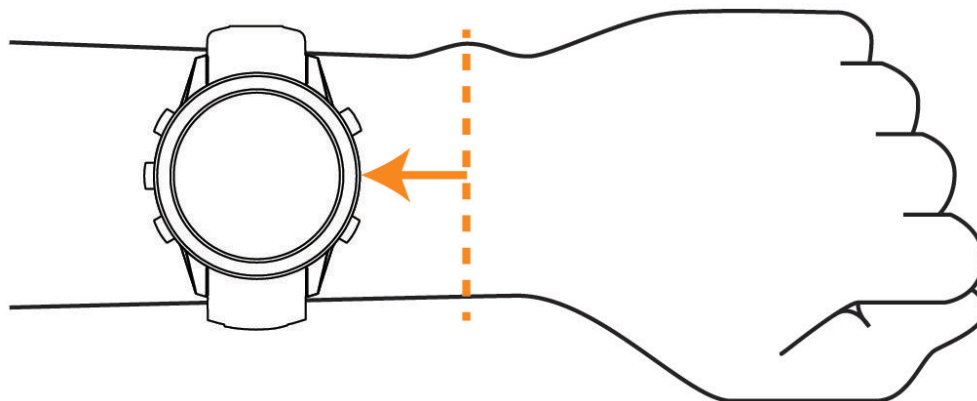
Noszenie zegarka

PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 117*.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 119*.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
 - W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
 - Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
 - Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien 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 zegarek pod bieżącą wodą.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka**.

Stan: Włącza nadgarstkowy czujnik tętna. Wartością domyślną jest ustawienie Automatycznie, które automatycznie wykorzystuje nadgarstkowy czujnik tętna, chyba że sparowany zostanie zewnętrzny czujnik tętna.

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

Przełączanie źródeł: Umożliwia wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Transmituj tętno: Przesyła dane tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 117*).

Przesłanie danych tętna

Możesz przysyłać dane tętna z zegarka i przeglądać je w sparowanych urządzeniach. Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby automatycznie przysyłać dane tętna po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 50*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- 1 Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
 - Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących, a następnie wybierz .
- UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61*).

2 Naciśnij przycisk .

Zegarek rozpocznie przysyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

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

4 Naciśnij przycisk , aby zatrzymać przysyłanie danych tętna.

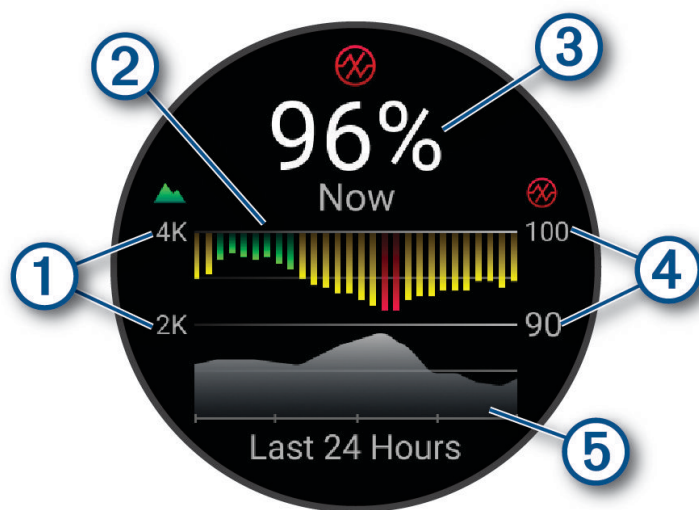
Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać. Znajomość danych dotyczących natlenienia krwi pomaga określić, jak organizm aklimatyzuje się do wysokości w sportach alpinistycznych i ekspedycjach.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 119*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 119*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

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

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.



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

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

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

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

1 Podczas siedzenia lub braku aktywności naciśnij przycisk  na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd pulsoksymetru.

2 Naciśnij , aby wyświetlić szczegóły podglądu i rozpocząć odczyt pulsoksymetru.

3 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

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

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

Ustawianie trybu pulsoksymetru

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Pulsoksymetr**.

3 Wybierz opcję:

- Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.

UWAGA: Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.

- Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.

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

- Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Na żądanie**

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Cel automatyczny

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

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

Minut intensywnej aktywności

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

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Zegarek sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś zegarek przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka ([Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu, strona 115](#)). Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek ([Podglądy, strona 63](#)). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów ([Sterowanie, strona 58](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112](#)).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Forerunner ([Podglądy, strona 63](#)).

Zaburzenia oddychania

⚠ PRZESTROGA

Forerunner nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Optyczny czujnik tętna urządzenia Forerunner ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

UWAGA: W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 119*).

Podgląd oceny jakości snu wyświetla bieżące dane na temat zaburzeń oddychania.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 67*).

Za pomocą konta Garmin Connect możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.

Mapa

W zegarku mogą być wyświetlane różne typy danych mapy Garmin, takie jak poziomice topograficzne, pobliskie punkty szczególne oraz mapy kurortów narciarskich i pól golfowych. Opcja Menedżer map umożliwia pobieranie dodatkowych map oraz zarządzanie pamięcią na mapy.

Aby kupić dodatkowe dane map i wyświetlić informacje o zgodności, odwiedź stronę garmin.com/maps.

▲ wskazuje pozycję użytkownika na mapie. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

Wyświetlanie mapy

1 Wybierz opcję, aby otworzyć mapę:

- Naciśnij  i wybierz **Mapa**, aby wyświetlić mapę bez rozpoczynania aktywności.
- Wyjdź na zewnątrz, rozpocznij aktywność GPS (*Rozpoczynanie aktywności, strona 18*) i naciśnij  lub , aby przewinąć do ekranu mapy.

2 W razie potrzeby zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

3 Wybierz opcję, aby przesunąć lub powiększyć mapę:

- W przypadku korzystania z ekranu dotykowego dotknij mapy, a następnie dotknij celownika i przeciągnij go do żądanej pozycji oraz naciśnij  lub , aby powiększyć lub pomniejszyć.
- W przypadku korzystania z przycisków naciśnij i przytrzymaj , wybierz **Przesuń/Powiększ** i naciśnij  lub , aby powiększyć lub pomniejszyć.

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

4 Naciśnij i przytrzymaj , aby wybrać punkt wskazany celownikiem.

Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

1 Na mapie wybierz opcję:

- W przypadku korzystania z ekranu dotykowego dotknij mapy, a następnie dotknij celownika i przeciągnij go do żądanej pozycji oraz naciśnij  lub , aby powiększyć lub pomniejszyć.
- W przypadku korzystania z przycisków naciśnij i przytrzymaj , wybierz **Przesuń/Powiększ** i naciśnij  lub , aby powiększyć lub pomniejszyć.

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

2 Przesuń mapę i dostosuj jej powiększenie, aby pozycja znalazła się w celowniku.

3 Naciśnij i przytrzymaj , aby wybrać punkt wskazany celownikiem.

4 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.

5 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznj**.
- Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
- Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Ustawienia mapy

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

UWAGA: W razie potrzeby, zamiast korzystać z ustawień systemowych, ustawienia mapy możesz dostosować do określonych aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 50](#)).

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja**.

Menedżer map: Wyświetla pobrane wersje map i umożliwia pobranie dodatkowych map ([Zarządzanie mapami, strona 123](#)).

Tryb ciemny: Umożliwia ustawienie kolorów mapy na białe lub czarne tło w celu zapewnienia lepszej widoczności w dzień lub w nocy. Opcja Automatycznie dostosowuje kolory mapy w oparciu o porę dnia.

Tryb mapy morskiej: Włącza mapę morską podczas wyświetlania danych morskich. Opcja ta wyświetla poszczególne funkcje mapy w różnych kolorach w celu zwiększenia widoczności danych morskich, a mapa odwzorowuje schemat stosowany w mapach papierowych.

Wysoki kontrast: Umożliwia wyświetlanie na mapach danych o większym poziomie kontrastu, aby poprawić widoczność w trudnych warunkach.

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

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Zestaw symboli: Umożliwia ustawienie symboli mapy dla trybu morskiego. Opcja NOAA wyświetla symbole mapy Amerykańskiej Narodowej Służby Oceanicznej i Meteorologicznej (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcja Międzynarodowe wyświetla symbole mapy Międzynarodowego Stowarzyszenia Władz Latarni Morskich (International Association of Lighthouse Authorities).

Zarządzanie mapami

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Mapa i nawigacja** > **Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby pobrać płatne mapy i aktywować subskrypcję Outdoor Maps+ dla tego urządzenia, wybierz **Outdoor Maps+** (*Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+, strona 123*).
 - Aby pobrać mapy TopoActive, wybierz **Mapy TopoActive** (*Pobieranie map TopoActive, strona 123*).

Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+

Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
 - 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Mapa i nawigacja** > **Menedżer map** > **Outdoor Maps+**.
 - 3 W razie potrzeby naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Sprawdź subskrypcję**, aby aktywować subskrypcję map Outdoor Maps+ dla tego zegarka.
UWAGA: Więcej informacji na temat zakupu subskrypcji można znaleźć na stronie garmin.com/outdoormaps.
 - 4 Wybierz **Dodaj mapę**, a następnie wybierz lokalizację.
Wyświetli się podgląd obszaru mapy.
 - 5 Na mapie wykonaj jedną lub więcej czynności:
 - Przeciągnij mapę, aby wyświetlić różne obszary.
 - Rozsuń lub zsuń dwa palce na ekranie dotykowym, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
 - Wybierz **+** lub **-**, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
 - 6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
 - 7 Wybierz .
 - 8 Wybierz opcję:
 - Aby edytować nazwę mapy, wybierz **Nazwa**.
 - Aby edytować warstwy mapy do pobrania, wybierz **Warstwy**.
PORADA: Aby wyświetlić szczegóły dotyczące warstw mapy, możesz wybrać opcję .
 - Aby zmodyfikować obszar mapy, wybierz **Zaznaczony obszar**.
 - 9 Aby pobrać mapę, wybierz .
- UWAGA:** Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

Pobieranie map TopoActive

Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Mapa i nawigacja** > **Menedżer map** > **Mapy TopoActive** > **Dodaj mapę**.
- 3 Wybierz mapę.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Pobierz**.
UWAGA: Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

Usuwanie map

Pozwala usuwać mapy w celu zwolnienia pamięci w urządzeniu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Mapa i nawigacja** > **Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapy TopoActive**, wybierz mapę, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Usuń**.
 - Wybierz **Outdoor Maps+**, wybierz mapę, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Skasuj**.

Wyświetlanie i ukrywanie mapy

Możesz wybrać dane mapy do wyświetlenia na mapie i zapisać motywy danych mapy dla wielu aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Warstwy mapy**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby dostosować dane mapy dla typu aktywności, wybierz **Motyw aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
Zmiany wprowadzone w ustawieniach danych mapy są zapisywane w wybranym motywie aktywności.
 - Aby wybrać zainstalowaną mapę do wyświetlenia, wybierz **Typ mapy**, a następnie wybierz mapę.
 - Aby włączyć określone funkcje mapy, takie jak linie aktywności lub zapisane pozycje, wybierz funkcję mapy, a następnie wybierz opcję **Stan** > **Włączono**.
PORADA: Możesz wybrać opcję **Zastosuj do wszystkich aktywności**, aby zastosować dane ustawienie do wszystkich motywów aktywności.
 - Aby wyświetlić pobrane wersje map lub pobrać dodatkowe mapy, wybierz opcję **Pobierz więcej map** ([Zarządzanie mapami, strona 123](#)).

Nawigacja

Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz **Nawiguj**.
- 5 Wybierz kategorię.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 7 Wybierz **Nawiguj do**.
- 8 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 9 Naciśnij , aby rozpocząć nawigację.

Nawigacja do pobliskiego punktu szczególnego

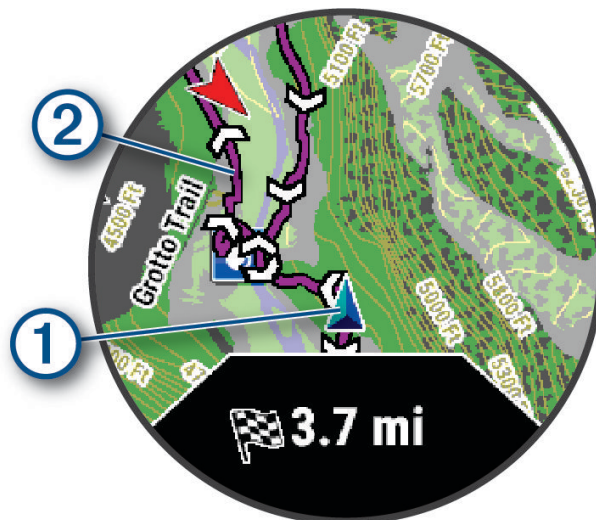
Jeśli dane mapy zainstalowane w zegarku zawierają punkty szczególne, można do nich nawigować.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj** > **Odkrywaj w pobliżu**.
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz kategorię i w razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Naciśnij przycisk , aby otworzyć klawiaturę i wprowadź nazwę pozycji.
- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz **Nawiguj do**.
- 8 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 9 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

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 wykonywania aktywności naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Jeśli nie masz obsługiwanej mapy lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej.
 - Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności, korzystając ze szczegółowych wskazówek.



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

Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

PORADA: Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 141*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj** > **Ostatni punkt MOB**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 W trakcie nawigacji podczas aktywności przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz cel podróży.
Zostaną wyświetlone szczegóły dotyczące celu podróży.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Przerwij nawigację**.
Nawigacja do celu podróży zostanie wstrzymana, ale aktywność dalej będzie trwać.

Zapisywanie pozycji

Zapisywanie pozycji

Możesz zapisać aktualną pozycję w celu powrotu do niej w późniejszym czasie z sekcji Zapisane aplikacje (*Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 13*).

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 61*).

- 1 Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz .
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji

Możesz zapisać swoją aktualną pozycję, korzystając ze podwójnej siatki współrzędnych, aby później powrócić do tego samego miejsca.

- 1 Ustaw przycisk lub kombinację przycisków dla funkcji **Podwójna siatka** (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 141*).
- 2 Przytrzymaj ustawiony przycisk lub kombinację przycisków, by zapisać pozycję podwójnej siatki.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij przycisk , aby zapisać lokalizację.
- 5 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby edytować szczegóły lokalizacji.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.

UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin jest połączone z urządzeniem iPhone za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple® Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

1 Wybierz pozycję w Apple Maps.

2 Wybierz kolejno  > .

3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.

W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu ([Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 127](#)).

Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple Maps do zegarka, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 127](#)).

1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .

Zegarek wyświetli informacje o pozycji.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane ([Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 13](#)).

2 Wybierz **Nawiguj do**, a następnie wybierz aktywność.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

Funkcja ta jest przeznaczona do aktywności wykorzystujących GPS. Jeśli GPS jest wyłączony dla danej aktywności, pozycję możesz wyświetlić później.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane ([Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 13](#)).

Możesz odbierać udostępnione pozycje na zegarku w trakcie aktywności GPS i nawigować do nich ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 127](#)).

1 Jeśli podczas aktywności GPS pojawi się powiadomienie o udostępnionej lokalizacji, wybierz , aby przejść do tej lokalizacji.

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Kursy

OSTRZEŻENIE

Funkcja ta umożliwia użytkownikom pobieranie kursów utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności kursów tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na kursach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

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 kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 111](#)).

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

UWAGA: Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 128](#)).

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 128](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Utwórz kurs**.
- 5 Wpisz nazwę, używając klawiatury.
- 6 Aby dodać lokalizacje, postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie monitami.
- 7 Naciśnij , a następnie wybierz , aby zapisać kurs.
- 8 Wybierz **Zacznij kurs**.
- 9 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
- 10 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Tworzenie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans i kierunek nawigacji.

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz **Mapa**.

3 Naciśnij przycisk .

4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Kurs trasy powrotnej**.

5 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.

6 Wpisz całkowity dystans kursu.

7 Wybierz kierunek.

Urządzenie utworzy maksymalnie trzy kursy. Możesz nacisnąć przycisk , aby wyświetlić kursy.

8 Naciśnij przycisk , aby wybrać kurs.

9 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Rozpocznj**.
- Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
- Aby wyświetlić listę zakrętów podczas kursu, wybierz **Krok po kroku**.
- Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wysokość**.
- Aby zapisać kurs, wybierz **Zapisz**.
- Aby wyświetlić listę wniosków na kursie, wybierz **Zobacz wniesienia**.

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz **Mapa**.

3 Naciśnij przycisk .

4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Celuj i idź**.

5 Skieruj górną część zegarka na obiekt i naciśnij .

Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

6 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Ustawianie kursu kompasowego

1 Wybierz opcję:

- Na podglądzie kompasu naciśnij przycisk .
- Na podglądzie ABC przesun ekran, aby wyświetlić kompas, a następnie naciśnij przycisk .
- Na ekranie sterowania kompasem naciśnij przycisk .
- Na ekranie sterowania ABC przesun ekran, aby wyświetlić kompas, a następnie naciśnij przycisk .

2 Wybierz **Zablokuj kurs**.

3 Skieruj górną część zegarka naabrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk .

W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

Ustawianie punktu odniesienia

Możesz ustawić punkt odniesienia, aby podać kierunek i odległość do lokalizacji lub namiaru.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj .

PORADA: Podczas rejestrowania aktywności możesz ustawić punkt odniesienia.

- Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz opcję **Punkt odniesienia**.

3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

4 Naciśnij , a następnie wybierz opcję **Dodaj punkt**.

5 Wybierz lokalizację lub namiar, które ma być używane jako punkt odniesienia do nawigacji.

Zostanie wyświetlona strzałka kompasu i odległość do celu.

6 Skieruj górną część zegarka w kierunku celu.

W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

7 W razie potrzeby naciśnij  i wybierz opcję **Zmień punkt**, aby ustawić inny punkt odniesienia.

Odwzorowanie punktu trasy

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z aktualnej pozycji do nowej.

UWAGA: Konieczne może być dodanie Odwzoruj punkt do listy aplikacji i aktywności.

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz **Odwzoruj punkt**.

3 Naciśnij  lub , aby ustawić kierunek.

4 Naciśnij .

5 Naciśnij , aby ustawić jednostkę miary.

6 Naciśnij , aby podać odległość.

7 Naciśnij , aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

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

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

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

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

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android.

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

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

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

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 131](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu Forerunner ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112](#)).

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 131](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Forerunner wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Wzywanie pomocy

⚠ PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 131](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy vibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

PORADA: Przed zakończeniem odliczania można nacisnąć i przytrzymać dowolny przycisk, aby anulować tę wiadomość.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

NOTYFIKACJA

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

Zanim będzie można rozpocząć sesję GroupTrack, należy sparować zegarek ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 105](#)).

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

- 1 Na zegarku Forerunner przytrzymaj przycisk  i wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Widoczna dla**, aby włączyć sesję GroupTrack dla wszystkich znajomych Garmin Connect lub tylko zaproszonych znajomych.
 - Wybierz **Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
 - Wybierz **Typy aktywności**, aby wybrać które typy aktywności będą wyświetlane na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.
- 3 W zegarku rozpocznij aktywność na powietrzu.
- 4 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

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

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Znajomi**, aby zaktualizować listę znajomych w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić swoje połączenia ([Dodawanie ekranu danych mapy, strona 49](#)).

Muzyka

UWAGA: W zegarku Forerunner dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.

- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Zegarek Forerunner umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth. Można również słuchać materiałów dźwiękowych, odtwarzając je za pomocą głośnika w zegarku.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

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

Niektóre opcje zewnętrznych dostawców muzyki są już zainstalowane w Twoim zegarku.

Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na telefon ([Pobieranie funkcji Connect IQ](#), strona 113).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 Przytrzymaj przycisk  na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 5 Wybierz źródło muzyki.
UWAGA: Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Muzyka > Źródła muzyki**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi 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 109).

- 1 Przytrzymaj  z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz dostawcę połączanego z siecią.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać osobiste utwory do zegarka, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express).

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka Forerunner z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/musicfiles.

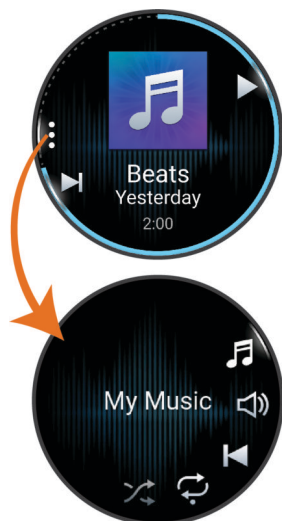
- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple aplikacja Garmin Express 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 wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Słuchanie muzyki

- 1 Przytrzymaj  z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli odtwarzasz muzykę po raz pierwszy, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**.
 - Jeśli nie jest to pierwszy raz, gdy odtwarzasz muzykę, wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz **Moja muzyka** i wybierz opcję ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 134](#)).
 - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę odtwarzania.
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Steruj telefonem**.
- 5 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 136](#)).
- 6 Wybierz .

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

UWAGA: Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.



⋮	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
🎵	Wybierz, aby przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
🔊	Wybierz, aby dostosować głośność.
▶	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
▶	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
◀	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
↺	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
↻	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

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

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Muzyka** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS) ([Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania, strona 11](#)). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

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

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

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

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 137](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Wiek sprawn..**

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 139](#)), 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.

Ustawianie stref tętna

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **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 139](#)).
- 4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego ([Próg mleczanowy, strona 75](#)).
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 139](#)).
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe** > **Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 6 Wybierz kolejno **Strefy** > **Według:**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.
- 8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 9 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają zegarkowi wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 137](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Obliczanie strefy tętna

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

Ustawianie stref mocy

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Moc**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować wartość Threshold Power podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 139](#)).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia menedżera zasilania

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka (*Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 140*).

Tryby zasilania podczas aktywności: Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności (*Personalizacja trybów zasilania, strona 141*).

Procent baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

Czas pracy baterii: Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

Al. o nis. poz. bat.: Powiadamia o niskim poziomie naładowania baterii.

Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii możesz włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 58*).

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz **Ustawienia zegarka > Zarządzanie zasilaniem > Oszczędzanie baterii**.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

Dostosowywanie trybu mocy dla aktywności

Ustawienia trybu mocy można dostosować do poszczególnych aktywności.

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

3 Naciśnij przycisk .

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Tryb zasilania**.

6 Wybierz opcję.

Zegarek wyświetli godziny pracy baterii dostępne w wyniku użycia danego trybu mocy.

7 Wybierz opcję:

- Aby zmienić domyślnego trybu mocy dla danej aktywności, wybierz **Tryb domyślny**.
- Aby zmienić, kiedy alert o niskim poziomie baterii jest wyświetlany dla aktywności, wybierz **Al. o nis. poz. bat.**.
- Aby zmienić automatyczną zmianę trybu mocy, gdy poziom naładowania baterii jest niski, wybierz **Czas automatycznego włączania**.
- Aby automatycznie zmienić tryb mocy, kiedy jest wyświetlany alert o niskim poziomie baterii, wybierz **Tryb automatycznego włączania**.

Personalizacja trybów zasilania

W urządzeniu fabrycznie zainstalowanych jest kilka trybów zasilania, które umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności. Można spersonalizować istniejące tryby zasilania i tworzyć nowe, własne tryby zasilania.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Zarządzanie zasilaniem** > **Tryby zasilania podczas aktywności**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz tryb zasilania, który chcesz dostosować.
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby utworzyć własny tryb zasilania.
- 4 W razie potrzeby wpisz własną nazwę.
- 5 Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia trybu zasilania.
Na przykład możesz zmienić ustawienia GPS lub rozłączyć sparowany smartfon.
Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Gotowe**, aby zapisać własny tryb zasilania i móc go używać.

Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System**.

Skróty: Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków (*[Dostosowywanie skrótów przycisków](#), strona 141*).

Kod dostępu: Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika (*[Ustawianie kodu dostępu zegarka](#), strona 142*).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

Kompas: Umożliwia kalibrację wewnętrznego kompasu i dostosowanie ustawień (*[Kompas](#), strona 142*).

Wysokościomierz i barometr: Umożliwia kalibrację wewnętrznego wysokościomierza barometrycznego i dostosowuje ustawienia (*[Wysokościomierz i barometr](#), strona 143*).

Czas: Umożliwia dostosowanie ustawień czasu (*[Ustawienia czasu](#), strona 144*).

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Głos: Umożliwia ustawienie dialektu głosu zegarka, typu głosu i dialektu użytkownika pod kątem sterowania głosowego.

Zaawansowane: Umożliwia otworzenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB (*[Zaawansowane ustawienia systemowe](#), strona 144*).

Przywróć i zresetuj: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień (*[Przywracanie i resetowanie ustawień](#), strona 145*).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji (*[Aktualizacje produktów](#), strona 150*).

O systemie: Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów (*[Wyświetlanie informacji o urządzeniu](#), strona 146*).

Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Skróty**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otwarcia portfela ([Garmin Pay, strona 15](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kod dostępu** > **Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kod dostępu** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 142](#)). Podczas aktywności możesz wyświetlić kompas z poziomu menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 58](#)), listy podglądów ([Podglądy, strona 63](#)) lub ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 49](#)).

Ustawienia kompasu

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 143](#)).

Wyświetlanie: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 143](#)).

Deklinacja magnetyczna: Umożliwia ustawienie deklinacji magnetycznej dla odniesienia północnego, o ile opcja **Odniesienie północne** jest ustawiona na **Użytkownika**.

Tryb: Umożliwia ustawienie kompasu, tak aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS lub magnetometru.

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kompas** > **Kalibruj**.
- 3 Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kompas** > **Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
 - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika** > **Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza i barometru](#), strona 143).

Ustawienia wysokościomierza i barometru

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Wysokościomierz i barometr**.

Kalibruj: Umożliwia ręczne skalibrowanie czujnika wysokościomierza i barometru.

Autokalibr.: Samoczynnie kalibruje czujnik przy każdym połączeniu z systemami satelitarnymi.

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

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Ciśnienie: Ustawia jednostkę pomiaru ciśnienia.

Wykres barometru: Ustawia okres czasu wyświetlany na wykresie dla podglądu barometru.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System**.
- 3 Wybierz **Wysokościomierz i barometr**.
- 4 Wybierz **Kalibruj**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz **Wpisz ręcznie**.
 - Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.
 - Aby skalibrować automatycznie na podstawie pozycji GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Czas**.

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

Format daty: Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Opcja Ustaw czas umożliwia ustawienie czasu pod warunkiem ustawienia jej na Ręcznie.

Synchronizacja czasu: Umożliwia synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi i aktualizuje czas letni ([Synchronizacja czasu, strona 144](#)).

Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otworzeniu aplikacji Garmin Connect w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Czas > Synchronizacja czasu**.
- 3 Poczekaj, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 153](#)).

PORADA: Możesz nacisnąć przycisk , aby zmienić źródło.

Zaawansowane ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane**.

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także początku tygodnia ([Zmienianie jednostek miary, strona 145](#)). Możesz także ustawić format położenia geograficznego i opcje układu odniesienia.

Zapis danych: Umożliwia skonfigurowanie ustawień zapisu danych aktywności w zegarku ([Ustawienia zapisu danych, strona 145](#)).

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

Zmianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane > Format > Jednost.**
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia zapisu danych

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane > Zapis danych**.

Częstotliwość: Umożliwia określenie częstotliwości zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Inteligentny** (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania poszczególnych aktywności. Opcja **Co sekundę** zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Zapis aktywności jest mniejszy, dzięki czemu w pamięci urządzenia można zapisać więcej aktywności.

Rejestruj zm. tętna: Umożliwia przełączenie zegarka w tryb rejestrowania zmienności tętna podczas aktywności (*Status zmienności tętna, strona 72*).

Poprawa pozycji: Umożliwia przełączenie zegarka w tryb bardziej szczegółowego rejestrowania pozycji dla poszczególnych aktywności, takich jak bieg czy wędrówki.

Przywracanie i resetowanie ustawień

Możesz utworzyć kopię zapasową ustawień zegarka Garmin i przywrócić te ustawienia w innym, kompatybilnym zegarku Garmin za pomocą aplikacji Garmin Connect (*Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect, strona 146*). Ustawienia obejmują m.in. profile sportowe, podglądy, ustawienia użytkownika i treningi.

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Przywróć i zresetuj**.

Automatyczne tworzenie kopii zapasowych: Okresowo tworzy kopię zapasową ustawień na koncie Garmin Connect.

Utwórz kopię zapasową teraz: Umożliwia ręczne utworzenie kopii zapasowej ustawień na koncie Garmin Connect.

Wyświetl raport: Umożliwia wyświetlenie wszystkich problemów związanych z ostatnim przywracaniem ustawień zegarka.

UWAGA: Ustawienie to pojawia się tylko wtedy, gdy niektóre ustawienia zegarka nie zostały poprawnie przywrócone.

Zawartość kopii zapasowej: Wyświetla typ zapisywanych danych.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie wybranych ustawień do wartości fabrycznych (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 146*).

Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz kolejno **System > Przywróć i zresetuj > Kopie zapasowe urządzeń**.
- 4 Wybierz kopię zapasową z listy.
- 5 Wybierz kolejno **Przywróć z kopii zapasowej > Przywróć**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 7 Poczekaj, aż zegarek zsynchronizuje się z aplikacją.
- 8 Na zegarku naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
- Zegarek uruchomi się ponownie i przywróci ustawienia oraz dane.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Przywróć i zresetuj > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **O systemie**.

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii (*Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 151*).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Forerunner wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 97*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Ładowanie zegarka

⚠ OSTRZEŻENIE

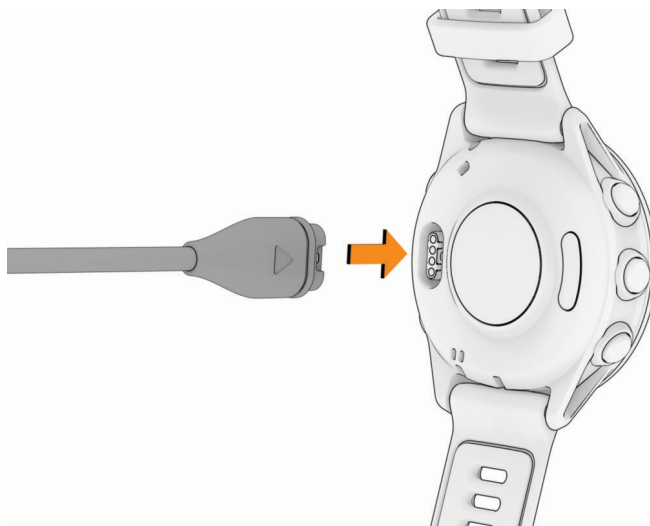
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 148*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

- 1 Podłącz kabel (koniec ▲) do portu ładowania zegarka.



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (Minimalna moc znamionowa: 5 W).
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Nie należy wystawiać otworów mikrofonu i głośnika na działanie promieni słonecznych lub innych substancji chemicznych. Może to spowodować ich zatkanie lub w inny sposób negatywnie wpłynąć na mikrofon i głośnik, pogarszając ich działanie.

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 należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

Czyszczenie zegarka

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

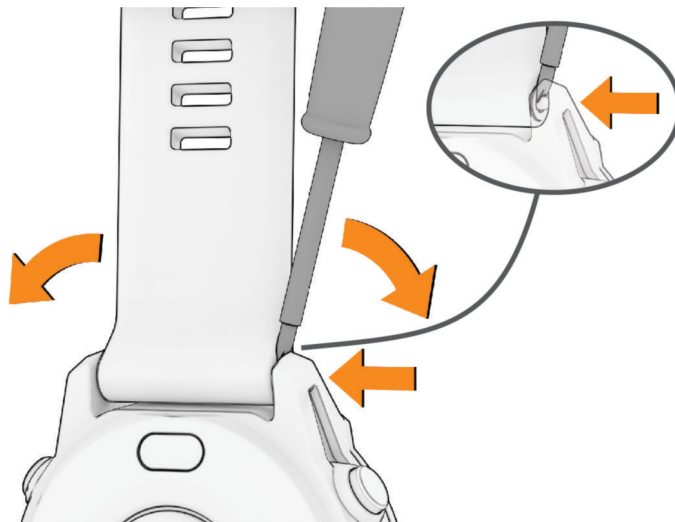
PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- 1 Oplucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Forerunner lub zgodny pasek QuickFit® 22.

1 Za pomocą wyjmaka do pinów wciśnij teleskop.



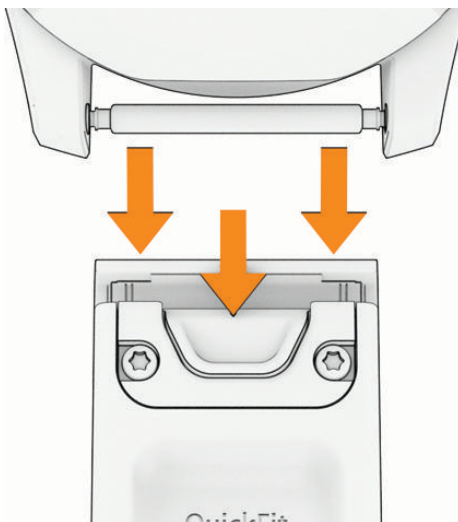
2 Zdejmij pasek z urządzenia.

3 Wybierz opcję:

- Aby wpiąć pasek Forerunner, dopasuj koniec nowego paska do otworów w urządzeniu, wciśnij wystający teleskop i wciśnij pasek na miejsce.

UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Teleskop powinien być dopasowany do otworów w urządzeniu.

- Aby zamocować pasek QuickFit 22, wyjmij teleskop z paska Forerunner, umieść go w urządzeniu i wciśnij nowy pasek na miejsce.



UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrzask powinien zamknąć się na teleskopie.

4 Powtórz powyższe kroki, przymocowując pasek z drugiej strony.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	Pływanie, 5 atm ¹
Pamięć	Do 32 GB
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości bezprzewodowe (zasilanie) na terenie Unii Europejskiej (UE)	2,4 GHz przy 17 dBm (maks.) 13,56 MHz przy 65 dBuA/m (maks.)
Wartości SAR w UE	0,11 W/kg – kończyzna

Informacje o czasie działania baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. śledzenia aktywności, pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień z telefonu, sygnału GPS oraz połączonych czujników.

Tryb	Czas działania baterii
Tryb GNSS: Tylko GPS	Do 26 godz.
Tryb GNSS: Autowybór	Do 23 godz.
Tryb GNSS: Wszystkie + wielopasmowe	Do 21 godz.
Tryb GNSS, z odtwarzaniem muzyki: Tylko GPS	Do 14 godz.
Tryb GNSS z odtwarzaniem muzyki: Autowybór	Do 13 godz.
Tryb GNSS z odtwarzaniem muzyki: Wszystkie + wielopasmowe	Do 12 godz.
Tryb smartwatch z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna	Do 15 dni

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth lub po połączeniu z Wi-Fi. Możesz ręcznie sprawdzać dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych ([Ustawienia systemowe, strona 141](#)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map

UWAGA: Aktualizacje map są dostępne jedynie za pośrednictwem Garmin Express.

- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

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

Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

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

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, możesz go zmienić.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Przewiń do siódmej pozycji na liście i naciśnij przycisk .
- 5 Wybierz język.

Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Zmień tryb zasilania podczas aktywności (*Personalizacja trybów zasilania, strona 141*).
 - Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 58*).
 - Zmniejsz limit czasu do wygaśnięcia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 97*).
 - Zmniejsz jasność latarki i edytuj ustawienia światła błyskowego (*Edytowanie własnego światła błyskowego, strona 62*).
 - Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyśw. zawsze wł.** i wybierz krótszy limit czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 97*).
 - Zmniejsz jasność ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 97*).
 - Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 56*).
 - Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie, strona 58*).
 - Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 19*).
 - Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 5*).
 - Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 108*).
 - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń (*Przesłanie danych tętna, strona 117*).
 - Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 117*).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 119*).

Ponowne uruchamianie zegarka

Jeśli zegarek przestanie odpowiadać, możesz spróbować wykonać poniższe czynności, aby go ponownie uruchomić.

- Przytrzymaj przycisk , aż zegarek się wyłączy, a następnie przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- Podłącz zegarek do portu ładowania USB-C na co najmniej 30 sekund, odłącz przewód, a następnie podłącz go ponownie.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Forerunner jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

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

Więcej informacji na temat zgodności z funkcjami głosowymi można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

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

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj przycisk  i wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > 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 49*).

Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 136*).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka Forerunner ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek Forerunner jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

Głośnik lub mikrofon działa cicho po kontakcie z wodą

Po pływaniu, kąpeli lub wystawieniu zegarka na działanie wody woda pozostała w portach głośnika i mikrofonu może spowodować, że zegarek będzie przez chwilę działał ciszej niż zwykle. Woda nie spowoduje uszkodzenia zegarka, ale odparowanie wody może potrwać do 24 godzin. Podczas czyszczenia zegarka po kontakcie z wodą należy postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji urządzenia ([Dbanie o urządzenie, strona 148](#)). Funkcja odprowadzania wody umożliwia pozbycia się wody z gniazd ([Sterowanie, strona 58](#)).

Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się obok przycisku ikona , która na kilka sekund umożliwi naciśnięcie przycisku, a w efekcie odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin:
 - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz zegarek z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.

Po połączeniu z kontem Garmin zegarek 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.

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę garmin.com/hearttrate.

Pomiar temperatury podczas aktywności 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 tempé, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Naciśnij szybko przycisk  osiem razy.
- 2 Wybierz ✓.

Śledzenie aktywności

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

- 1 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 112](#)).
 - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112](#)).

- 2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Zegarek 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 zegarek rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth. Niektóre pola danych są wyświetlane w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

PORADA: Pola danych można także dostosować w ustawieniach zegarka w aplikacji Garmin Connect.

Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średnia kadencja	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Kadencja okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Wykresy

Nazwa	Opis
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

Pola kompasu

Nazwa	Opis
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kurs kompasowy	Kierunek przemieszczania się.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostatniego etapu	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Dystans ruchu	Dystans pokonany w bieżącym ruchu.
Mile morskie	Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
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%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ostatniego okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ostatniego okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Wznios ostatniego ruchu	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Spadek ostatniego ruchu	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalna wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Minimalna wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Wznios ruchu	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego ruchu.
Spadek ruchu	Pionowy dystans spadku dla bieżącego ruchu.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Nazwa	Opis
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Pola pięter

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięter na minutę.

Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Przód	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tył	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wsk. cz. kont. z podł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Stosunek stref tętna	Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Wskaźnik staminy (dyst.)	Wskaźnik pokazujący pozostały dystans wytrzymałości.
Wskaźnik staminy (czas)	Wskaźnik pokazujący pozostały czas wytrzymałości.
Wskaźnik utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Kolorowy wskaźnik pokazujący bieżącą utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik procentowej utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Kolorowy wskaźnik pokazujący procent średniej utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem.
Wsk. całk. wzn./spad.	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.
Wskaźnik efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wskaż. odchylenia pionowego	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Wsk. odch. do dł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
% średniej rezerwy interwału	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% śrd. maks. interw.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% maks. rez. interw.	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
Maks. % maks. inter.	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rezerwy tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ostatniego okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
% rez.tętna.ost.r.	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego ruchu.
Tętno ostatniego ruchu	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Nazwa	Opis
% maks. tętna ost. ruch.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego ruchu.
% rezerwy tętna ruchu	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego ruchu.
Tętno ruchu	Średnie tętno dla bieżącego ruchu.
% maksymalnego tętna ruchu	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego ruchu.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Namiar	Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kurs	Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Lokalizacja docelowa	Pozycja celu podróży.
Punkt miejsca docelowego	Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Pozostały dystans	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Szacowany całkowity dystans	Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZAC.PRZYB.	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZACOWANY CZAS	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Doskonałość do celu	Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Długość / szerokość	Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Nazwa	Opis
Lokalizacja	Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
Następne rozwidlenie	Odległość do następnego rozwidlenia szlaku na podstawie przewodnika po mapach NextFork™.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Zejście z kursu	Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). 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.
Prędkość wypadkowa	Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Odległość pionowa do celu	Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Prędkość pionowa do celu	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
COG	Rzeczywisty kierunek podróży, który nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Dystans do linii startu	Dystans, jaki pozostał do linii startu regat. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Zasięg e-roweru	Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Interwały	Liczba ukończonych interwałów w ramach bieżącej aktywności.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Powtórzenia ostatniej rundy	Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.
Hals korzystny	Ilość czasu przepłyniętego z wiatrem podczas żeglugi.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess

Nazwa	Opis
	post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Ruchy	Całkowita liczba ukończonych ruchów podczas bieżącej aktywności.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Powt	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Rundy	Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Asystent halsowania	Miernik, który pomoże określić, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
Tempo skor. wzgl. nachyl.	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
Tempo interwału	Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.
Tempo na 500 m okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo okrążenia	Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo na 500 m ost. okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ostatniego okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ostatniej długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ostatniego ruchu	Średnie tempo w ramach ostatniego zakończonego ruchu.
Tempo ruchu	Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.
Tempo	Bieżące tempo.

Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Następny dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. doc. t. cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Pozostały dystans cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc względem masy z 3 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 3 sekund.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc względem masy z 10 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 10 sekund.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc względem masy z 30 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 30 sekund.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia SzFM (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie przesunięcie	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia moc względem masy	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Średnia SzFM (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Nazwa	Opis
Sz. FM okr.(L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
NP okrążenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
PoŚ okrążenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Moc wzgl. masy z okrążenia	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Sz.FM okr. (P)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Maks. moc ost. okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
NP ostatniego okrążenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (lewa)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
NP	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
Przesunięcie od środka pedału	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
Moc	Bieżąca moc wyjściowa w watach. W przypadku aktywności narciarskich urządzeń musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
Moc względem masy	Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (prawa)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas okrążenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Nazwa	Opis
Czas okrężenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrężenia.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Efek. m. obr.	Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Śr. czas kontaktu z podłożem	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Średnia utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Pomiar średniej utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem dla bieżącej aktywności.
Procent śr. utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Średni stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Średnie odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Średnie odchylenie do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
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.
Bilans CKP okrężenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrężenia.
CKP okrężenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrężenia.
Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem w trakcie okrężenia	Średnia utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem dla bieżącego okrężenia.
Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem w trakcie okrężenia	Średni stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości dla bieżącego okrężenia.
Długość kroku okrężenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrężenia.
Odchylenie pionowe okrężenia	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrężenia.

Nazwa	Opis
Odchylenie do dług. okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Pomiar utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem w centymetrach na sekundę podczas biegu.
Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości podczas biegu.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia PND	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
PND okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
PND ostatniego okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach ostatniego ukończonego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Prędkość ostatniego ruchu	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalna PND	Maksymalna prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość ruchu	Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
PND	Rzeczywista prędkość podróży, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Pola staminy

Nazwa	Opis
Stamina	Bieżąca pozostały poziom staminy.
Pozostały dystans	Bieżąca odległość wytrzymałości pozostała przy bieżącym wysiłku.
Potencjalna stamina	Pozostała potencjalna wytrzymałość.
Pozostały czas	Bieżący czas wytrzymałości pozostały przy bieżącym wysiłku.

Pola ruchów

Nazwa	Opis
Średni dystans na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średni dystans na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średnie tempo ruchów	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Śr. ruch./dług. w int.	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl interwału	Bieżący styl ruchu dla interwału.
Dystans okrążenia na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ost. okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ost. okrąż. na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Nazwa	Opis
Ruchy ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Pola Swolf

Nazwa	Opis
Średni Swolf	Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (<i>Pływanie – terminologia, strona 28</i>). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
Swolf okrążenia	Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.
Swolf ostatniego okrążenia	Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Swolf ostatniej długości	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Pola temperatury

Nazwa	Opis
Najwyższa temp. z ost. 24 h	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najniższa temp. z ost. 24 h	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

Pola stopera

Nazwa	Opis
Czas aktywności	Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas ruchu	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas pozycji	Średni czas pozycji w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności 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.
Szacowany czas ukończenia	Szacowany czas ukończenia bieżącej aktywności.
Czas interwału	Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas ostatniego ruchu	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Czas ostatniej pozycji	Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.
Czas ruchu	Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas aktywności	Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.
Ogólna przewaga / strata	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.
Czas pozycji	Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.
Czas regat	Czas od początku bieżącej regaty.
Czasomierz serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.

Pola treningów

Nazwa	Opis
Pozostałe serie	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Czas trwania etapu	Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

Załącznik

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Podstawowy pomiar można dostosować. 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, mniejszą utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem i wyższą kadencję 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 możesz znaleźć na stronie 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	Zakres utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem
 Fioletowy	> 95	>185 kroków/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Niebieski	70–95	174–185 kroków/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zielony	30–69	163-173 kroków/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Pomarańczowy	5–29	151-162 kroków/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Czerwony	< 5	<151 kroków/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

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	Słaby	Nieźły	Dobry	Nieźły	Słaby
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 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 z serii HRM 600, HRM-Fit, lub HRM-Pro), czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

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

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
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nieźły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	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
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nieźły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	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.

Oceny ekonomii biegu

Kolorowa strefa	Ocena	Mężczyźni	Kobiety
 Różowy	Elita	< 185	< 190
 Fioletowy	Doskonały	185–189	190–194
 Niebieski	Ekspert	190–194	195–199
 Zielony	Dobrze wytrenowany	195–204	200–209
 Żółty	Wytrenowany	205–214	210–219
 Pomarańczowy	Średnio zaawansowany	215–224	220–229
 Czerwony	Rekreacyjny	> 224	> 229

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

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

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

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

Oceny wyniku wytrzymałości

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikację szacowanego wyniku wytrzymałości według wieku i płci.

Mężczyźni	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 i więcej
21–39	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 i więcej
40–44	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 i więcej
45–49	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 i więcej
50–54	Mniej niż 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 i więcej
55–59	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 i więcej
60–64	Mniej niż 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 i więcej
65–69	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 i więcej
70–74	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
75–80	Mniej niż 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 i więcej

Kobiety	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 i więcej
21–39	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 i więcej
40–44	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 i więcej
45–49	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 i więcej
50–54	Mniej niż 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 i więcej
55–59	Mniej niż 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 i więcej
60–64	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 i więcej
65–69	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
70–74	Mniej niż 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 i więcej
75–80	Mniej niż 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 i więcej

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics.

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. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

