

# GARMIN®

## FORERUNNER® 70

Zegarek GPS do biegania



Podręcznik  
użytkownika

# Spis treści

<b>Wstęp.....</b>	<b>6</b>	Stan wytrenowania.....	36
Konfigurowanie zegarka.....	6	Poziomy stanu wytrenowania.....	37
Funkcje przycisków.....	6	Duże obciążenie.....	38
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	7	Czas odpoczynku.....	39
Funkcje ekranu dotykowego.....	7	Wstrzymywanie i wznawianie stanu	
Włączanie i wyłączanie ekranu		wytrenowania.....	40
dotykowego.....	8	Gotowość do treningu.....	40
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	8	Kalendarz wyścigów i wyścig	
<b>Aplikacje i aktywności.....</b>	<b>9</b>	główny.....	41
Aplikacje.....	9	Trenowanie do wyścigu.....	41
Treningi.....	10	Dodawanie akcji.....	42
Korzystanie z funkcji Messenger....	13	Rejestrowanie stylu życia.....	42
Aktywności.....	14	Rejestrowanie zachowań w zakresie	
Rozpoczynanie aktywności.....	14	zapisywania stylu życia.....	42
Zatrzymywanie aktywności.....	15	<b>Zegary.....</b>	<b>43</b>
Biegi.....	15	Ustawianie alarmu.....	43
Kolarstwo.....	19	Edycja alarmu.....	43
Pływanie.....	19	Korzystanie ze stopera.....	43
Aktywności na siłowni.....	21	Kasowanie minutnika.....	44
Sporty zimowe.....	22	Korzystanie ze stopera.....	44
Inne aktywności.....	22	Alternatywne strefy czasowe.....	45
Dostosowywanie aktywności		Edytowanie alternatywnej strefy	
i aplikacji.....	23	czasowej.....	45
<b>Sterowanie.....</b>	<b>28</b>	Dodawanie odliczania do	
Dostosowywanie menu elementów		wydarzenia.....	45
sterujących.....	29	Edytowanie odliczania do	
Korzystanie z ekranu latarki.....	29	wydarzenia.....	45
Słuchanie muzyki na telefonie.....	30	<b>Historia.....</b>	<b>47</b>
Sterowanie odtwarzaniem muzyki..	30	Korzystanie z historii.....	47
<b>Podglądy.....</b>	<b>31</b>	Osobiste rekordy.....	47
Wyświetlanie podglądów.....	32	Wyświetlanie osobistych	
Personalizacja listy podglądów.....	33	rekordów.....	47
Tworzenie folderu podglądów.....	33	Przywracanie osobistego rekordu...	47
Body Battery™.....	33	Usuwanie osobistych rekordów.....	47
Porady dotyczące uzyskiwania		Wyświetlanie podsumowania	
lepszyc danych Body Battery™.....	34	danych.....	48
Pomiary efektywności.....	34	<b>Ustawienia powiadomień i alertów..</b>	<b>49</b>
Informacje o szacowanym pułapie		Alerty dotyczące dbania o zdrowie	
tlenowym.....	34	i dobre samopoczucie.....	49
Wyświetlanie przewidywanych czasów		Ustawianie alertów nietypowego	
dla wyścigów.....	35	tętna.....	49
Status zmienności tętna.....	36	Alert ruchu.....	49
		Poranny raport.....	50
		Dostosowywanie raportu	
		porannego.....	50

Wieczorny raport.....	50	Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	65
Personalizacja wieczornych raportów.....	50	Pulsoksymetr.....	65
Ustawianie alertów czasu.....	50	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	66
Włączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	50	Ustawianie trybu pulsoksymetru.....	66
<b>Ustawienia dźwięku i wibracji.....</b>	<b>51</b>	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	67
<b>Ustawienia wyświetlacza i jasności.....</b>	<b>52</b>	Cel automatyczny.....	67
<b>Łączność.....</b>	<b>53</b>	Minut intensywnej aktywności.....	67
Czujniki i akcesoria.....	53	Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	67
Czujniki bezprzewodowe.....	53	Monitorowanie snu.....	67
Funkcje łączności telefonu.....	56	Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	67
Parowanie smartfonu.....	56	Zaburzenia oddychania.....	68
Włączanie powiadomień z telefonu.....	56	<b>Nawigacja.....</b>	<b>69</b>
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth®.....	57	Zapisywanie pozycji.....	69
Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon.....	57	Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji.....	69
Garmin Share.....	57	Usuwanie pozycji.....	69
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	58	Podróżowanie do celu.....	69
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	58	Podróż z funkcją Wróć do startu.....	69
Ustawienia Garmin Share.....	58	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	70
Aplikacje na telefon i na komputer.....	58	Kursy.....	70
Garmin Connect™.....	58	Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™.....	70
Funkcje Connect IQ.....	61	Podążanie kursem w urządzeniu....	70
Aplikacja Garmin Messenger™.....	61	<b>Mapa.....</b>	<b>72</b>
<b>Tryby wyróżnienia.....</b>	<b>62</b>	Dodawanie ekranu danych mapy.....	72
Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia.....	62	Przesuwanie i powiększanie mapy.....	72
Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia.....	62	Ustawienia mapy.....	72
<b>Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....</b>	<b>64</b>	<b>Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....</b>	<b>73</b>
Nadg. pomiar tętna.....	64	Dodawanie kontaktów alarmowych....	73
Noszenie zegarka.....	64	Dodawanie kontaktów.....	73
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	64	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	73
		Wzywanie pomocy.....	74
		<b>Profil użytkownika.....</b>	<b>75</b>
		Ustawianie profilu użytkownika.....	75

Ustawienia płci.....	75	Czyszczenie zegarka.....	85
Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	75	Wymiana pasków.....	86
Informacje o strefach tętna.....	75	Dane techniczne.....	86
Cele fitness.....	75	Informacje o baterii.....	86
Ustawianie stref tętna.....	75	Informações de Radiocomunicação.....	0
Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna.....	76	<b>Rozwiązywanie problemów.....</b>	<b>87</b>
Obliczanie strefy tętna.....	76	Aktualizacje produktów.....	87
Ustawianie stref mocy.....	76	Źródła dodatkowych informacji.....	87
<b>Ustawienia menedżera zasilania.....</b>	<b>78</b>	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	87
Personalizacja opcji oszczędzania baterii.....	78	Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii.....	87
<b>Dostępność.....</b>	<b>79</b>	Ponowne uruchamianie zegarka.....	87
Ustawienia dostępności.....	79	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	88
<b>Ustawienia systemowe.....</b>	<b>80</b>	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem.....	88
Dostosowywanie skrótów przycisków.....	80	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth® wraz z zegarkiem?.....	88
Ustawianie kodu dostępu zegarka.....	80	Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?.....	88
Zmiana kodu dostępu zegarka.....	80	Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	88
Wyłączanie kodu dostępu zegarka..	81	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	88
Ustawienia czasu.....	81	Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne.....	89
Synchronizacja czasu.....	81	Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny.....	89
Zaawansowane ustawienia systemowe.....	81	Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	89
Zmienianie jednostek miary.....	81	Śledzenie aktywności.....	89
Ustawienia zapisu danych.....	81	Liczba kroków jest niedokładna.....	89
Przywracanie i resetowanie ustawień.....	82	Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect™ nie jest zgodna.....	89
Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect™.....	82	<b>Załącznik.....</b>	<b>90</b>
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	82	Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	90
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	82	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	90
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e- etykietami.....	83	Dane dotyczące bilansu czasu kontakty z podłożem.....	91
<b>Informacje o urządzeniu.....</b>	<b>84</b>	Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	91
Informacje o wyświetlaczu AMOLED..	84		
Ładowanie zegarka.....	84		
Noszenie zegarka.....	84		
Dbanie o urządzenie.....	85		

Rozmiar i obwód kół..... 91

**Pola danych.....92**

# 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 6*).
- 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 56*). 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 84*).
- Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania (*Ustawienia systemowe, strona 80*). Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 73*).
- Idź pobiegać (*Bieganie, strona 15*)

## Funkcje przycisków



**PORADA:** Możesz dostosować niektóre funkcje przytrzymywania przycisków i utworzyć nowe skróty do przycisków (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 80*).

<p>①</p>  <p>Lewy górny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Naciśnij, aby podświetlić ekran.</li><li>• Szybko naciśnij dwukrotnie, aby włączyć lub wyłączyć latarkę (<i>Korzystanie z ekranu latarki, strona 29</i>).</li><li>• Przytrzymaj przez dwie sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących (<i>Sterowanie, strona 28</i>).</li><li>• Przytrzymaj przez trzy sekundy, aby włączyć urządzenie.</li><li>• Przytrzymaj przez pięć sekund, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 74</i>).</li></ul>
<p>②</p>  <p>Lewy środkowy przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Na tarczy zegarka naciśnij, aby wyświetlić centrum powiadomień (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 56</i>).</li><li>• Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych.</li><li>• Na tarczy zegarka przytrzymaj, aby przejść do menu głównego.</li></ul>

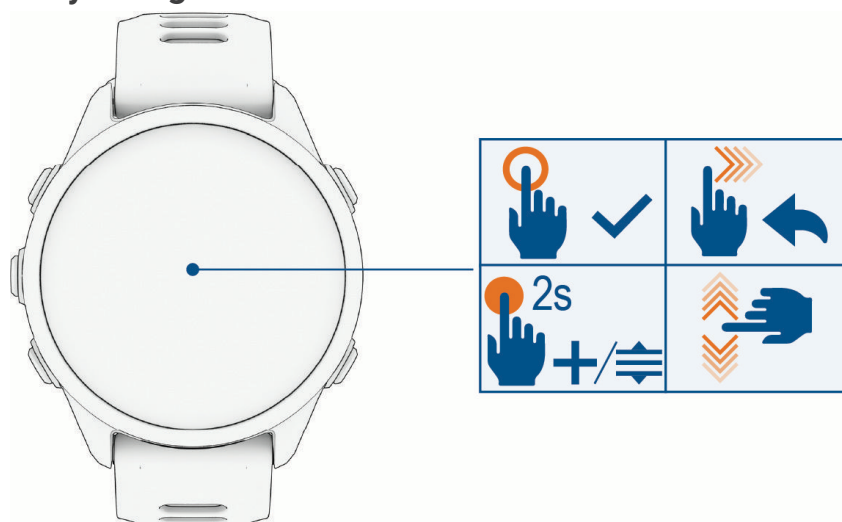
<p>3</p>  <p>Lewy dolny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij na tarczy zegarka, aby przewijać listę podglądów (<i>Wyświetlanie podglądów, strona 32</i>).</li> <li>Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych.</li> <li>Przytrzymaj, aby wyświetlić elementy sterujące muzyką (<i>Słuchanie muzyki na telefonie, strona 30</i>).</li> </ul>
<p>4</p>  <p>Prawy górny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.</li> <li>Na tarczy zegarka naciśnij, aby otworzyć menu aplikacji i aktywności (<i>Aplikacje i aktywności, strona 9</i>).</li> <li>Naciśnij, aby rozpocząć lub przerwać aktywność (<i>Rozpoczynanie aktywności, strona 14</i>).</li> </ul>
<p>5</p>  <p>Prawy dolny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.</li> <li>Podczas aktywności naciśnij przycisk, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście do następnego etapu treningu.</li> </ul>

## 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 funkcji LiveTrack
	Stan czujnika tętna
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	tempe™ Stan czujnika

## 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 przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w górę, aby przewijać listę podglądów.
- Przesunąć palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu.
- Przesunąć palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Zakryć 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 24*) lub każdego trybu wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 62*).

**UWAGA:** Ekran dotykowy nie jest dostępny podczas aktywności pływania.

- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz .  
Aby dodać tę opcję do menu elementów sterujących, patrz (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).
- Przytrzymaj przycisk , następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Wyświetlacz i jasność > Dotyk** i wybierz pożądaną opcję.

## 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 61*).

- 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 określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**, wybierz pole do edycji, a następnie wybierz odpowiednią opcję.
- 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 sprawdzanie prognozy pogody ([Aplikacje, strona 9](#)).

**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 14](#)). Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

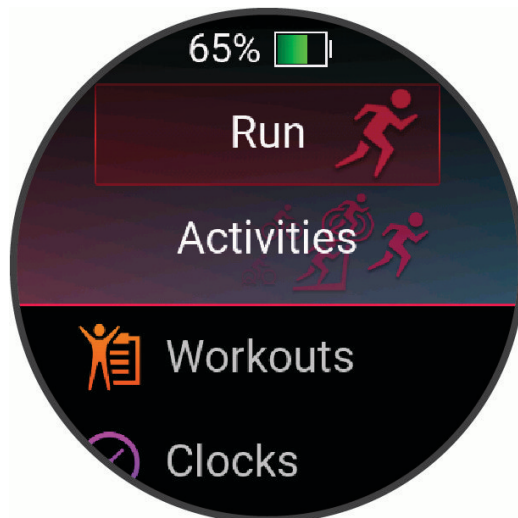
Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Aplikacje Connect IQ™:** Do zegarka możesz dodać funkcje poprzez zainstalowanie aplikacji przez aplikację Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 61](#)).

### 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® z kompatybilnym smartfonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 31](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 28](#)).

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



Nazwa	Więcej informacji
Transmituj tętno	Wybierz, aby przesyłać dane tętna do sparowanego urządzenia ( <a href="#">Przesłanie danych tętna, strona 65</a> ).
Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
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 ( <a href="#">Zegary, strona 43</a> ).
Connect IQ™	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ Store w zegarku ( <a href="#">Funkcje Connect IQ, strona 61</a> ).
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane ( <a href="#">Garmin Share, strona 57</a> ).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych parametrów 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 ( <a href="#">Korzystanie z historii, strona 47</a> ).
Messenger	Wybierz, aby wysyłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ w smartfonie ( <a href="#">Korzystanie z funkcji Messenger, strona 13</a> ).

Nazwa	Więcej informacji
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 na telefonie, strona 30</i> ).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona ( <i>Wyświetlanie powiadomień, strona 56</i> ).
Odżywianie	Wybierz, aby monitorować swoje dzienne spożycie składników odżywczych, w tym kalorii i makroskładników. Możesz również rejestrować spożywane posiłki. Aby monitorować i wyświetlać spożywane posiłki, musisz mieć aktywną subskrypcję Garmin Connect+™ ( <i>Subskrypcja Garmin Connect+™, strona 59</i> ).
Saturacja	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru ( <i>Pulsoksymetr, strona 65</i> ).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
Wyniki sportowe	Wybierz, aby monitorować wyniki i dane na żywo dotyczące drużyn uniwersyteckich lub profesjonalnych.
WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
Porady	Wybierz, aby wyświetlić interaktywne wskazówki dotyczące zegarka, poznać nowe funkcje w zegarku i zeskanować bezpośrednie łącze do strony <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> w celu uzyskania dostępu do instrukcji obsługi zegarka.
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi ( <i>Treningi, strona 10</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 9*).

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 11*).

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 przycisk .

**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 zegarek zaproponował trening po wybraniu docelowej intensywności i czasu trwania, wybierz **Szybki trening**.
- Aby rozpocząć trening interwałowy lub ustawić cel treningowy, wybierz **Cele i interwały** lub **Ustaw cel** (*Rozpoczynanie treningu interwałowego, strona 11, Ustawianie celu treningowego, strona 12*).
- Aby rozpocząć zapisany trening, wybierz **Biblioteka treningów** (*Realizowanie treningu z Garmin Connect™, strona 11*).

**UWAGA:** Aby zapisać trening w zegarku, musisz najpierw pobrać trening z konta Garmin Connect™ i przeprowadzić synchronizację.

- Aby rozpocząć zaplanowany trening z kalendarza treningów Garmin Connect, wybierz **Kalendarz treningów** (*Informacje o kalendarzu treningów, strona 13*).

**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 **Zacznij trening**.



7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.

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

### 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.

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 58).

1 Wybierz opcję:

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

2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.

3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.

4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Po polecanym treningu codziennym

Zanim zegarek będzie mógł zaproponować codzienny trening, musisz mieć określone szacowane wartości pułapu tlenowego dla danej aktywności (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym*, strona 34).

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

2 Wybierz kolejno **Aktywności**.

3 Wybierz **Bieganie** i wybierz aktywność.


4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz polecany trening codzienny.

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 kolejno **Więcej > Odrzuć**.
- Aby wyświetlić propozycje treningów na nadchodzący tydzień, wybierz kolejno **Więcej > Więcej propozycji**.
- Aby wyświetlić ustawienia treningu, takie jak dni treningu, typ celu czy wskazówki treningowe, wybierz kolejno **Więcej > 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 przycisk .





2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz bieg lub jazdę rowerem.

- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Cele i interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Interwały** > **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, przytrzymując przycisk .
  - Wybierz kolejno **Interwały** > **Usystematyzowane powtórzenia** > **Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
- 6 W razie potrzeby wybierz , aby do treningu dodać rozgrzewkę.
- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz 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



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


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz bieg lub jazdę rowerem.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Cele i interwały** > **Interwały** > **Usystematyzowane powtórzenia**.  
Zostanie wyświetlony trening.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz kolejno **Więcej** > **Edytuj trening**
- 7 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 **Powtóż**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włączono**
- 8 Naciśnij przycisk .

### Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego 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.

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


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
  - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność, taką jak **Chód** lub **Wędrówka**.
  - 3 Naciśnij przycisk .
  - 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ustaw cel**.
  - 5 Wybierz opcję:
    - 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.
    - Wybierz **Tylko dystans**, aby wpisać własny dystans.
- UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.



- 6 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.

### Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością.

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

- 3 Przewiń w dół
- 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.
- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie 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 móc pobrać plan treningowy i z niego korzystać, załóż konto Garmin Connect i sparuj zegarek Garmin® lub komputer rowerowy z kompatybilnym telefonem (*Garmin Connect™*, strona 58).

- 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 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, przesunij palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
  - Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

## 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 23).



**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, Kolarstwo w pomieszczeniu, Wycieczka rowerowa, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Pływanie na basenie
Siłownia	Boks, Cardio, Orbitrek, HIIT, Skakanie na skakance, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Ergometr wioślarski, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chód w pomieszczeniu, Joga
Na zewnątrz	Jazda konna, Disc golf, Wędrówka, Jazda konna, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Rucking, Chód
Sporty zimowe	Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Skuter śnieżny, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	Kajak, Wioślarstwo, 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 raketowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis stołowy, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding
Inne	Oddech

### Rozpoczynanie aktywności

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




- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 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 przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.  
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

## Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 84](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrężenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.  
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrężenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 88](#)).
- 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.

## Zatrzymywanie aktywności

Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk .
  - 2 Wybierz opcję:
    - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
    - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, a następnie wybierz jedną z opcji.  
**UWAGA:** Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny ([Ocenianie aktywności, strona 15](#)).
    - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
    - Aby oznaczyć okrężenie, wybierz **Okrężenie**.  
Możesz wybrać , aby odrzucić okrężenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 88](#)).
    - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
    - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Po linii prostej**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
    - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie ([Tętno odpoczynku, strona 40](#)).
    - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć** i naciśnij przycisk .
- 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 24](#)).



- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 15](#)).
- 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 84](#)).


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.



Podczas aktywności możesz przytrzymać przycisk , aby otworzyć opcje sterowania muzyką (*Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 30*).

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.






Aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji dla biegania, patrz *Zatrzymanie aktywności, strona 15*.

#### 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 przycisk , a następnie 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 przycisk .
- 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 przycisk , a następnie 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 14*).
- 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 przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Ultrabieg**.
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 4 Zacznij bieg.
- 5 Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenie i rozpocząć czas odpoczynku.  
**PORADA:** Możesz skonfigurować sposób rejestrowania odpoczynków i okrążeń przez opcję Automatyczny odpoczynek.
- 6 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby wznowić bieg.
- 7 Naciśnij  lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie 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 przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg przesz.**
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz 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 przycisk , a następnie 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™

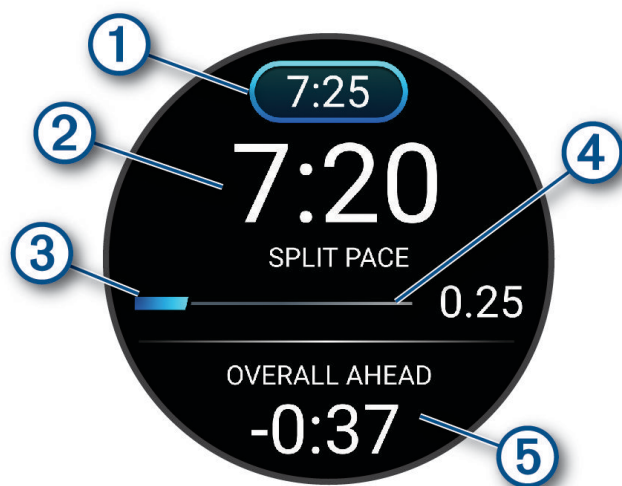
Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), strona 58).

- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **•••**.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://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**.



### Rozpoczynanie planu PacePro™

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect™ ([Pobieranie planu PacePro™ z Garmin Connect™](#), strona 18).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 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

### Rozpoczęcie jazdy

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas jazdy, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 53).

- 1 Sparuj czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna lub lampki rowerowe (opcjonalnie).
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Rower**.
- 4 Wybierz aktywność jazdy na rowerze.
- 5 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 6 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.  
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 8 Rozpocznij aktywność.
- 9 Naciśnij przycisk  lub , aby przewijać ekrany danych.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

## 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.

### 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. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

### Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. 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 23*).

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 20</i> )


### Porady dotyczące aktywności pływackich

- 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 przesunąć palcem w dół, aby wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić długość.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość basenu i płyn przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania w basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 20*).  
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 20*).

### 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 24*). Podczas pływania możesz ręcznie zaznaczyć przerwę, naciskając przycisk . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

**PORADA:** Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzania 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 jakkolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania w basenie przesunij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .  
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.



Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.

**5** Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij .
- Aby rozpocząć interwał pływania, przesun palcem w górę lub w dół, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Po zakończeniu treningu aktywność przechodzi w tryb odpoczynku.

**6** Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, naciśnij .
- Aby zakończyć aktywność, naciśnij .

## Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na hali lub jazda na rowerze stacjonarnym. GPS jest wyłączony podczas treningów w pomieszczeniach (*Ustawienia aktywności, strona 24*).

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. Można tworzyć i wyszukiwać treningi siłowe na koncie Garmin Connect™ i wysłać je do zegarka.

**1** Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

**2** Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > Ćwiczenia siłowe**.

**3** Wybierz opcję:

- Aby wykonać trening otwarty, wybierz **Dowolny**.

**PORADA:** Możesz włączyć opcję **Minutnik odpoczynku**, aby otrzymać powiadomienie po upływie określonego czasu odpoczynku.

- Aby wykonać usystematyzowany trening, wybierz trening, przewiń w dół i wybierz etap w celu wyświetlenia animacji ćwiczenia (jeśli jest dostępna), a po zakończeniu przeglądania treningu wybierz **Zaczynaj trening**.

**PORADA:** Przed rozpoczęciem treningu możesz wybrać **Więcej**, aby sprawdzić wymagany sprzęt lub edytować trening itp.

**4** Naciśnij przycisk , aby rozpocząć aktywność.

**5** 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.

**6** Naciśnij przycisk , aby zakończyć serię i przejść do następnego ćwiczenia, jeśli jest dostępne.


Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii.

**7** W razie potrzeby edytuj serię, liczbę powtórzeń i dodaj obciążenie użyte podczas serii.

**8** W razie potrzeby po skończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową serię.

**9** Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.



**PORADA:** Podczas treningu możesz nacisnąć , aby edytować poprzednią serię. W przypadku usystematyzowanych treningów masz opcję pominięcia serii lub zmiany na następną serię.

**10** Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Przerwij trening**.

**11** Wybierz **Zapisz**.





## Rejestrowanie aktywności mobilności

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

- 1 Na tarczy zegarka 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 , aby uruchomić stoper 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 przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
  - Wybierz kolejno **Stoper 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**.

### Sporty zimowe


#### Wyświetlanie zjazdów na nartach





Możesz korzystać z klawisza LAP, aby rejestrować zjazdy podczas zjazdów na nartach lub snowboardzie.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Gdy ukończysz zjazd, naciśnij przycisk .
- 3 Przytrzymaj przycisk .
- 4 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 5 Przesuń palcem, aby wyświetlić szczegóły ostatniego zjazdu, aktualnego zjazdu oraz sumy zjazdów.  
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytym dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

### Inne aktywności

#### Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych






- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 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 przycisk , a następnie 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.

## 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 przycisk .
- 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 przycisk .
- 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 przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 23](#)).
- 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 przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Ekran danych**.
- 5 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.

6 Wybierz .

7 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 sekcji [Pola danych, strona 92](#). 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.

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


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

### Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 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 przycisk .
- 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.

Wybierz przycisk , następnie aktywność, po czym przytrzymaj przycisk  i wybierz ustawienia aktywności.

**Kolor akcentów:** Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności ([Alerty aktywności, strona 25](#)).

**Wyjście dźwięku:** Umożliwia włączenie podłączonych urządzeń audio do odtwarzania alertów głosowych ([Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 27](#)).

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap®, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja **Wg dystansu** oznacza okrążenia na określonej odległości. Opcja **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 20](#)). Umożliwia ustawienie opcji dla automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności ultrabiegu ([Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 17](#)).

**Automatyczna seria:** Umożliwia automatyczne rozpoczęcie i zakończenie serii podczas treningu siłowego.

**Transmituj tętno:** Umożliwia automatyczne przesyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna, strona 65*).

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

**Ekran danych:** Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 23*).

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


**Wybór sprzętu:** Po zakończeniu aktywności wyświetla monit o wybraniu sprzętu używanego podczas aktywności. Możesz dodać lub skasować sprzęt w koncie Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, strona 58*).

**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.

**Okrążenia:** Umożliwia skonfigurowanie ustawień dla opcji **Auto Lap**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrążenia**.

**Alert okrążenia:** Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrążeń.

**Przycisk Lap:** Umożliwia włączenie przycisku  do rejestrowania okrążeń lub odpoczynku podczas aktywności.

**Śledzenie przeszkód:** Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrążenia. W przypadku powtarzanych okrążeń kurs zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów (*Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 18*).

**Obciążenie:** Umożliwia ustawienie wagi noszonego plecaka.

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

**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.

**Rejestruj pułap tl.:** Umożliwia rejestrowanie szacowanej wartości pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.

**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.

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

**Moc biegowa:** Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień (*Ustawienia mocy biegowej, strona 55*).

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

**Satelity:** Umożliwia ustawienie systemu satelitarnego GNSS, który ma być używany do aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 27*).

**Samoocena:** Umożliwia określenie, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością (*Ocenianie aktywności, strona 15*).

**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.

**Jednost.:** 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 osiągnięciu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

**Alert o zdarzeniach:** Alert o 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 (bpm) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 bpm.

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

#### Alert cykliczny:

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 odmierzane według dystansu.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <a href="#">Informacje o strefach tętna, strona 75</a> i <a href="#">Obliczanie strefy tętna, strona 76</a> .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Marszbieg	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu ( <a href="#">Korzystanie z alertów biegu i chodu, strona 26</a> ).
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 odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.


#### Ustawianie alertu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Alerty**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
  - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 6 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 7 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 8 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.

#### Korzystanie z alertów biegu i chodu

**UWAGA:** Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić alerty interwałów marszbiegu. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność biegania.  
**UWAGA:** Alerty przerw są dostępne tylko dla aktywności biegowych.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Alerty > Dodaj nowy > Marszbieg**.
- 5 Ustaw czas biegu dla każdego alertu.

6 Ustaw czas chodu dla każdego alertu.


7 Idź pobiegać.

Po ukończeniu każdego interwału zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w zegarku włączono sygnały dźwiękowe, zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 80*). Po włączeniu alerty marszobiegów są wykorzystywane zawsze podczas biegu, o ile nie zostaną wyłączone lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

### Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować zegarek lub telefon, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzał motywacyjne powiadomienia w telefonie. Podczas powiadomienia głosowego głośność głównego źródła dźwięku zostaje zmniejszona, aby umożliwić odtworzenie komunikatu. Powiadomienia głosowe będą odtwarzane na telefonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect™.

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

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .


2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Tryby wyróżnienia > Aktywność > Powiadomienia głosowe**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić odtwarzanie powiadomień głosowych przez telefon, 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 25*).

### Ustawienia satelitów

Możesz zmienić ustawienia satelity GNSS, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych GNSS można znaleźć na stronie [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, przewiń palcem w dół, a następnie wybierz ustawienia aktywności i **Satelity**.

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

**Wyłączono:** Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych GNSS dla danej aktywności.

**Użyj domyślnego:** Umożliwia zegarkowi korzystanie z domyślnego trybu wyróżnienia aktywności dla satelitów GNSS (*Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia, strona 62*).


**Tylko GPS:** Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

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



**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.

## 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 29*).

Na dowolnym ekranie przytrzymaj .



Ikona	Nazwa	Opis
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby dodać lub edytować alarm ( <i>Ustawianie alarmu, strona 43</i> ).
	Alternatywne strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych ( <i>Alternatywne strefy czasowe, strona 45</i> ).
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc ( <i>Wzywanie pomocy, strona 74</i> ).
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć tryb oszczędzania baterii ( <i>Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 78</i> ).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu ( <i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 52</i> ).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję tętna do sparowanego urządzenia ( <i>Przesłanie danych tętna, strona 65</i> ).
	Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
	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 55</i> ).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe ( <i>Zegary, strona 43</i> ).
	Zmiana koloru	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie koloru czerwonego, zielonego lub pomarańczowego w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Wyświetlanie	Umożliwia wyłączenie ekranu dla alarmów, gestów i trybu Wyśw. zawsze wł. ( <i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 52</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 smartfonie, 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 smartfonu.
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran w celu używania zegarka jako latarki ( <i>Korzystanie z ekranu latarki, strona 29</i> ).
	Tryb wyróżnienia	Wybierz, aby zmienić aktualny tryb wyróżnienia ( <i>Tryby wyróżnienia, strona 62</i> ).

Ikona	Nazwa	Opis
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share ( <i>Garmin Share, strona 57</i> ).
	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 wyświetlić i wysłać wiadomości przy użyciu aplikacji Messenger ( <i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 13</i> ).
	Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki ( <i>Słuchanie muzyki na telefonie, strona 30</i> ).
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych – w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie ( <i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 56</i> ).
	Telefon	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym smartfonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby otworzyć aplikację pulsoksymetru ( <i>Pulsoksymetr, strona 65</i> ).
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję w celu późniejszego powrotu do niej.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Stoper	Wybierz, aby włączyć stoper ( <i>Korzystanie ze stopera, strona 44</i> ).
	WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizacja	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym smartfonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić minutnik ( <i>Korzystanie ze stopera, strona 43</i> ).
	Dotyk	Wybierz, aby wyłączyć sterowanie za pomocą ekranu dotykowego.
	Blokada dotyku	Wybierz, aby włączyć przesuwanie palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.

## Dostosowywanie menu elementów sterujących



Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 28*).

- 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 ekranu latarki





Korzystanie z latarki może skrócić czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj .  
**UWAGA:** Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).
- 2 Wybierz .


3 Naciśnij  lub , aby dostosować jasność i kolor.






## Słuchanie muzyki na telefonie

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu zegarka Forerunner® 70.

- 1 Przytrzymaj przycisk  na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz , aby odtworzyć lub wstrzymać bieżący utwór.
  - Wybierz , aby przejść do następnego utworu.
  - Wybierz , aby uzyskać dostęp do dodatkowych opcji sterowania muzyką i głośnością.
- 3 Zaczynaj słuchać muzyki na sparowanym smartfonie.

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Podczas aktywności możesz przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić elementy sterujące odtwarzaniem muzyki. Możesz także nacisnąć i przytrzymać przycisk , aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
	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.

## Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie podglądów, strona 32](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym smartfonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 33](#)). Niektóre podglądy są wyświetlane jako grupą powiązanych ze sobą pomiarów, np. dotyczących stanu zdrowia lub wydajności w trakcie aktywności.

**PORADA:** Podglądy możesz też pobierać ze sklepu Connect IQ™ ([Funkcje Connect IQ, strona 61](#)).

Nazwa	Opis
Alternatywne strefy czasowe	Umożliwia wyświetlanie bieżącego czasu w dodatkowych strefach czasowych ( <a href="#">Alternatywne strefy czasowe, strona 45</a> ).
Bateria	Wyświetla szacowany czas pracy baterii oraz dane dotyczące niedawnego zużycia baterii, w tym zestawienie zużycia baterii według aktywności i funkcji.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodobowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin ( <a href="#">Body Battery™, strona 33</a> ).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
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, jeśli dotyczy.
Health Snapshot™	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych parametrów 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.
Stan zdrowia	Wyświetla wskaźniki stanu zdrowia, takie jak oddech i zmienność tętna.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności ( <a href="#">Korzystanie z historii, strona 47</a> ).
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy ( <a href="#">Status zmienności tętna, strona 36</a> ).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Rejestrowanie stylu życia	Monitoruje Twoje codzienne zachowania i pozwala zobaczyć, jak one wpływają na pewne wskaźniki zdrowia w aplikacji Garmin Connect ( <a href="#">Rejestrowanie stylu życia, strona 42</a> ).
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger™ i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka ( <a href="#">Aplikacja Garmin Messenger™, strona 61</a> ).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi ( <a href="#">Tryby wyróżnienia, strona 62</a> ).
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień smartfonu ( <a href="#">Włączanie powiadomień z telefonu, strona 56</a> ).
Odżywianie	Wyświetla codzienne informacje o wartościach odżywczych, w tym kalorie i makroskładniki. Możesz również rejestrować spożywane posiłki. Aby monitorować i wyświetlać spożywane posiłki, musisz mieć aktywną subskrypcję Garmin Connect+ ( <a href="#">Subskrypcja Garmin Connect+™, strona 59</a> ).

Nazwa	Opis
Wyścig główny	Wyświetla wyścig wyznaczony przez Ciebie jako wyścig główny w kalendarzu Garmin Connect ( <i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 41</i> ).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru ( <i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 66</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 41</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.
Wydajność biegu	Wyświetla pomiary wydajności biegu, takie jak szacunkowy pułap tlenowy i próg mleczanowy ( <i>Pomiary efektywności, strona 34</i> ).
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące potrzeb snu na podstawie historii snu i aktywności, rytmu dobowego, statusu zmienności tętna i drzemek. <b>UWAGA:</b> Możesz przeglądać informacje dotyczące snu, włączyć tryb uśpienia, ustawić alarmy i aktualizować ustawienia snu.
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 67</i> ).
Wyniki sportowe	Monitoruje wyniki i dane na żywo dotyczące drużyn uniwersyteckich lub profesjonalnych.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji ( <i>Dodawanie akcji, strona 42</i> ).
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 zmiernicy cywilnego.
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia ( <i>Gotowość do treningu, strona 40</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 36</i> ).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.
Monitorowanie masy ciała	Wyświetla ostatnie tendencje i historię Twojej masy ciała. Możesz wprowadzić swoją masę ciała ręcznie. Jeśli masz wagę Index™ sparowaną z kontem Garmin Connect, Twoja masa ciała będzie widoczna w podglądzie.




## 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 dotyknięcie 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 zawierał wiele podglądów (*Tworzenie folderu podglądów, strona 33*).

## 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 33*).

## 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 34).

### Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery™

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen łąduje 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 osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Garmin Human Performance Lab™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**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 36).

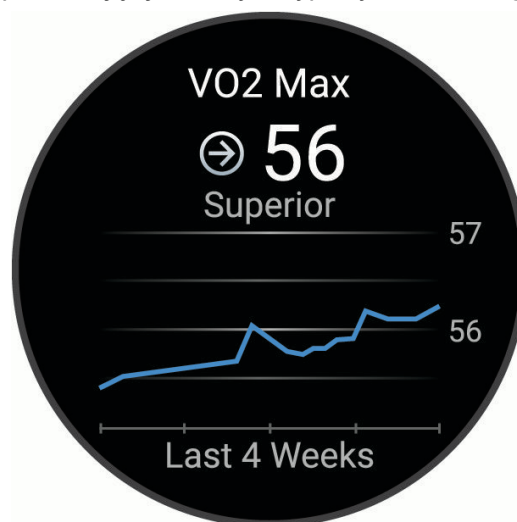
**Przewidywane czasy dla wyścigów:** Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów*, strona 35).

**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 34).



### Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect™ można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, 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 Garmin Human Performance Lab™. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 90*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 53*).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 75*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 75*).




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 24*).

- 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 pomiary efektywności.

### Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 75*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 75*).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 34*). 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.

## 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. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Garmin Human Performance Lab™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](https://www.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 34*).

**HRV:** HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni (*Status zmienności tętna, strona 36*).

**Duże obciążenie:** Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. (*Duże obciążenie, strona 38*).

**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 38*).

**Czas odpoczynku:** Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku (*Czas odpoczynku, strona 39*).

### Poziomy stanu 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 poziomu sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 34*). 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 24*).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegaj na świeżym powietrzu 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 60*).
- 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 38*). 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 Garmin Human Performance Lab™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

## 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.

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.

## 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 34](#)).

- 1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:
  - W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj , a następnie wybierz **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  i wybierz **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™.

### Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect™ możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu (*Podglądy*, strona 31). 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 prognostyczne 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 18).

### 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 34).

- 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 pojawiają się codzienne sugestie treningowe.


## Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji dodaj podgląd akcji do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 33*).

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


2 Naciśnij .

3 Wybierz kolejno **Edytuj > Dodaj**.

4 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz .  
Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.

5 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.

6 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.

**PORADA:** Aby wyświetlić akcję na liście podglądów, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Dodaj do Ulubionych**.

## Rejestrowanie stylu życia

Skorzystaj z podglądu rejestrowania stylu życia na zegarku Forerunner®, aby dowiedzieć się, jak codzienne zachowania wpływają na kilka wskaźników zdrowia, takich jak ocena jakości snu, tętno spoczynkowe i nie tylko. W aplikacji Garmin Connect™ (*Rejestrowanie zachowań w zakresie zapisywania stylu życia, strona 42*) można rejestrować i monitorować zachowania, które odzwierciedlają codzienne nawyki i czynności, takie jak spożycie kofeiny, kąpiele w zimnej wodzie lub czytanie przed snem. Można nawet tworzyć i rejestrować zachowania niestandardowe.

### Rejestrowanie zachowań w zakresie zapisywania stylu życia

Aby skorzystać z funkcji rejestrowania stylu życia należy mieć konto Garmin Connect™, pobrać aplikację Garmin Connect i sparować zegarek Garmin® z aplikacją Garmin Connect.

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

2 Wybierz kolejno **Statystyki zdrowia > Dziennik stylu życia**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

4 Skonfiguruj przypomnienia o rejestrowaniu (opcjonalnie).

W aplikacji Garmin Connect można wyświetlić szczegółowe raporty rejestrowania stylu życia.




**PORADA:** Można włączyć podgląd rejestrowania stylu życia w zegarku, aby wyświetlać i rejestrować zachowania w zakresie stylu życia (*Personalizacja listy podglądów, strona 33*).

# Zegary

## Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

1 Wybierz opcję:

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

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.

4 Aby wyświetlić więcej opcji, przewiń w dół.

5 Wybierz **Zapisz**.

## Edycja alarmu

1 Wybierz opcję:

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

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 budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okienku przed ustawioną godziną wyzwolenia alarmu w oparciu o optymalny czas snu, wybierz **Inteligentny budzik**.

**UWAGA:** Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.

- Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
- Aby wybrać typ powiadomienia alarmu, wybierz **Dźwięk i wibracje**.

**UWAGA:** Możesz również wcześniej odsłuchać dźwięk alarmu i wybrać opcje wibracji. Możesz wybrać **Cichy początek**, jeśli chcesz, aby alarm zaczynał delikatnie wibrować, a następnie stopniowo zwiększał moc wibracji.




- Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.

5 Wybierz opcję:



- Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.
- 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 wstrzymać minutnik, wybierz opcję .
    - Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
    - Aby anulować działanie minutnika, wybierz kolejno  > **Anuluj minutnik**.
    - Aby zapisać minutnik, wybierz kolejno  > **Zapisz minutnik**.
    - Aby automatycznie zrestartować minutnik po zakończeniu jego działania, wybierz kolejno  > **Auto restart** > **Włączono**
    - Aby dostosować powiadomienie dotyczące minutnika, 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 .
  - Na tarczy zegarka naciśnij .
  - Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby zresetować stoper okrążeń .



Całkowity czas stopera  jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij , aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby zresetować oba stopery, naciśnij .
  - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz aktywność**.
  - Aby wyzerować międzyczasy, a następnie wyjść ze stopera, naciśnij , a następnie wybierz **Gotowe**.
  - Aby przejrzeć stopery okrążeń, naciśnij , a następnie wybierz **Przejrzyj**.




**UWAGA:** Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.

- Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania międzyczasów, naciśnij , a następnie wybierz **Otwórz tarczę zegarka**.
- Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, naciśnij , 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 33](#)).




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 .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

**PORADA:** Alternatywne strefy czasowe możesz też wyświetlać na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 33](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe**.

3 Wybierz strefę czasową.




4 Naciśnij .

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 **Skróć**.
- Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
- Aby skasować strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

## Dodawanie 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 33](#)).

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

**PORADA:** Możesz również wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 33](#)).

**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 ikonę, wybierz **Ikona**.
- Aby dodać skróconą nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
- 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 zapełni 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 31*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 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 47*).
  - Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, naciśnij  i wybierz **Podsumowanie** (*Wyświetlanie podsumowania danych, strona 48*).
  - Aby wyświetlić historię aktywności, naciśnij  i wybierz aktywność.

### 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.

#### Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 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 przycisk .
- 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 przycisk .
- 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 przycisk .
- 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 56*).


**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 49*).

**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 50*). Możesz wybrać **Wieczorny raport**, aby ustawić harmonogram wieczornego raportu (*Personalizacja wieczornych raportów, strona 50*). Możesz wybrać **Wybierz motyw**, aby dostosować motyw tła raportów.

**Alerty systemowe:** Umożliwia ustawienie alertów czasu (*Ustawianie alertów czasu, strona 50*) lub połączenia z telefonem (*Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 50*).

**Centrum powiadomień:** Umożliwia włączenie centrum powiadomień w celu wyświetlania nowych powiadomień (*Wyświetlanie powiadomień, strona 56*).

### 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 33*).

**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 49*).

**Alert ruchu:** Umożliwia otrzymywanie przypomnień o aktywności fizycznej.


**Alerty celu:** Umożliwia otrzymywanie powiadomień o osiągnięciu celów codziennej liczby kroków 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 przycisk .
- 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.

### Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje, jeśli włączono sygnały dźwiękowe (*Ustawienia systemowe, strona 80*). Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

### Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Przytrzymaj przycisk .


- Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączono**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
  - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyciszczenie alertu.
  - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyciszony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

## 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 50*).

### Dostosowywanie raportu porannego

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


- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Poranny raport**.
- 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 50*).

### Personalizacja wieczornych raportów

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

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Wieczorny raport**.
- 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 (*Tryby wyróżnienia, strona 62*).

## Ustawianie alertów czasu


- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Czas**.
- 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**.

## Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 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 62](#)).

**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 62](#)).

**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 84](#)).

**Sekundy tarczy zegarka:** Umożliwia określenie częstotliwości wyświetlania sekund tarczy zegarka, gdy włączone jest ustawienie Wyśw. zawsze wł.. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 84](#)).

**Roz. tekst.:** Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

**Zmiana koloru:** Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwonego, zielonego lub pomarańczowego, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy lub zmniejszyć zmęczenie oczu. Można wybrać kolejno **Tryb > Filtr niebieskiego światła** w celu ograniczenia ilości niebieskiego światła emitowanego przez zegarek. Możesz wybrać **Harmonogram**, aby określić godziny działania filtrów, np. **Przed zaśnięciem**.

**Wyb. po wyk. alertu:** Włącza ekran po otrzymaniu powiadomienia lub alertu.

**Wyb. po wyk. gestu:** 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.

**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 56).

### 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 53). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 23). 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](http://buy.garmin.com) i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
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</i> , strona 54) ( <i>Moc biegowa</i> , strona 55).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
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 kamerą Varia™</i> , strona 55).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylny światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia™</i> , strona 55).
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku ( <i>Dynamika biegu</i> , strona 54).
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</i> , strona 91).
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](http://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 przycisk .

- 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 zmienia 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 23).

## 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 54*).

**Kalibracja ręczna:** Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 17*).

### Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Forerunner® (*Aktualizacje produktów, strona 87*).
- 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 17*).
- 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 17*).

## 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](http://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. <b>UWAGA:</b> 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.

## 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](https://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 54*).

## 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 przykładają 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](https://garmin.com/performance-data/running).

Moc biegową można zmierzyć za pomocą kompatybilnego urządzenia 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 92*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 25*).

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze 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 76*).

### 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.

## 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 53*).

#### 1 Wybierz opcję:

- Dodaj element sterujący **Sterowanie kamerą** do zegarka (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).
- Dodaj podgląd **Sterowanie kamerą** do zegarka (*Personalizacja listy podglądów, strona 33*).

#### 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.

## Funkcje łączności telefonu



Po sparowaniu zegarka Forerunner® za pomocą aplikacji Garmin Connect™ dostępne są funkcje łączności smartfonu (*Parowanie smartfonu, strona 56*).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect (*Garmin Connect™, strona 58*)
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ™ i innych (*Aplikacje na telefon i na komputer, strona 58*)
- Podglądy (*Podglądy, strona 31*)
- Funkcje menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 28*)
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 73*)
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia (*Włączanie powiadomień z telefonu, strona 56*)

### Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online, musisz sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w telefonie.

#### 1 Wybierz opcję:

- Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz ✓, gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.
- Jeśli poprzednio ominięto proces parowania, na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Paruj telefon**.
- Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka przytrzymaj , 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.

### Włączanie powiadomień z telefonu

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

**UWAGA:** Możesz spersonalizować powiadomienia podczas snu lub aktywności w ustawieniach opcji Tryby wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 62*).

#### 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

#### 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 opcje stanu i alertów.
- Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
- Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
- Aby skonfigurować powiadomienia dla każdej aplikacji telefonu, wybierz **Aplikacje > Aplikacje online**, wybierz aplikację, a następnie odpowiednią opcję.

**UWAGA:** Możesz zarządzać powiadomieniami aplikacji w ustawieniach telefonu. Gdy Twój telefon i zegarek otrzymają powiadomienie z aplikacji, aplikacja pojawi się na liście **Aplikacje online** na Twoim zegarku.

W przypadku telefonów Android™ możesz również użyć aplikacji Garmin Connect™ do zarządzania powiadomieniami aplikacji, które pojawiają się na Twoim zegarku. W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**.

- 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 przesunij 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 , a następnie wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
- Przytrzymaj , a następnie wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.

2 Wybierz powiadomienie.

3 Naciśnij , aby wyświetlić więcej opcji.


4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrz. wsz.**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

### 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 , aby wyświetlić centrum powiadomień.

2 Wybierz powiadomienie tekstowe.

3 Naciśnij .

4 Wybierz **Odpowiedz**.

5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

### Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth®

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

**UWAGA:** Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).

1 Przytrzymaj przycisk , aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

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 przycisk .

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 telefonu, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

Więcej informacji znajduje się na stronie [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

1 Rozpocznij aktywność GPS.

2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .

3 Nawiguj do lokalizacji na mapie.

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.

## 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 58*). Możesz również przesyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge® do kompatybilnego zegarka Garmin.


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 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 przycisk .
- 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.

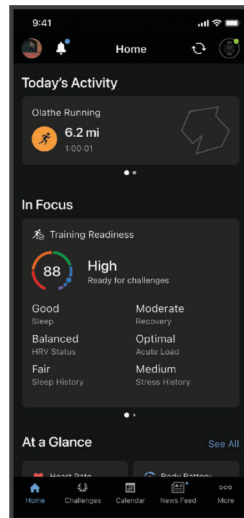
### Garmin Connect™

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 swoje aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki i wiele innych. Aby utworzyć bezpłatne konto, możesz pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) lub przejść na stronę [connect.garmin.com](http://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 łącze 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](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (SI):** Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności, a w tym odżywiania.

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

**Śledzenie Garmin Trails:** Uzyskaj dostęp do szlaków i kursów polecanych na podstawie danych z baz Garmin® oraz recenzji innych użytkowników Garmin. Dostępne będą również m.in. zdjęcia, oceny czy raporty z podróży.

**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.

**Rejestrowanie odżywiania:** Monitoruj codzienne nawyki żywieniowe za pomocą obszernych baz danych żywności i przeglądaj szczegółowe raporty na temat makroskładników i spalonych kalorii. Korzystając z kompatybilnego zegarka Garmin, możesz z łatwością wyświetlać codzienne podglądy dotyczące odżywiania, ręcznie rejestrować posiłki i otrzymywać zarówno poranne, jak i wieczorne raporty dotyczące odżywiania. W aplikacji Garmin Connect możesz skanować UPC, rejestrować nowe produkty spożywcze, tworzyć cele żywieniowe itp.

**Pulpit wydajności:** Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach, w tym wskaźniki odżywczcze.

**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 56*) 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 56*).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™, strona 60*).

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 60*).

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 przesyłania 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 instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ™.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę [garmin.com/express](http://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 zegarka, musisz posiadać konto Garmin Connect™ oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.  
Gdy nowe oprogramowanie będzie dostępne, aplikacja Garmin Express prześle je do zegarka.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj zegarka od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

## Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect™

**UWAGA:** Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).

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

## Funkcje Connect IQ

Można dodawać funkcje Connect IQ™ do zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub telefonie ([garmin.com/connectiqapp](http://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.

### Pobieranie funkcji Connect IQ™

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, musisz najpierw sparować zegarek Garmin® lub komputer rowerowy z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 56*).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz zegarek lub komputer rowerowy.
- 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 kabła USB.
- 2 Przejdź na stronę [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Aplikacja Garmin Messenger™

### OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach® aplikacji Garmin Messenger w telefonie, w tym funkcja SOS, śledzenia oraz Prognoza pogody inReach™, są niedostępne bez połączonego urządzenia inReach i aktywnego planu usług inReach. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

### PRZESTROGA

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

### NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną, 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 aktywny plan usług inReach, aby urządzenie mogło korzystać z sieci satelitarnej.

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 plan usług inReach. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną, 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](http://garmin.com/messengerapp)).

# 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.

## Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia**.
- 3 Wybierz tryb wyróżnienia.
- 4 Wybierz opcję:



**UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich trybów wyróżnienia.

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować plan.
- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby zmienić tarczę zegarka.
- Wybierz **Satellity**, aby ustawić systemy satelitarne GNSS, które mają być używane do wszystkich aktywności.

**PORADA:** Można dostosować ustawienia **Satellity** do poszczególnych aktywności (*Ustawienia aktywności*, strona 24).

- Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności (*Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności*, strona 27).
- W sekcji **Powiadomienia i alerty** wybierz opcję konfiguracji powiadomień smartfonu, alertów dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia lub alertów systemowych (*Ustawienia powiadomień i alertów*, strona 49).
- W sekcji **Dźwięk i wibracje** wybierz opcję konfiguracji dźwięków i ustawień wibracji (*Ustawienia dźwięku i wibracji*, strona 51).
- W sekcji **Wyświetlacz i jasność** wybierz opcję konfiguracji ekranu ustawień (*Ustawienia wyświetlacza i jasności*, strona 52).
- Wybierz **Nazwa**, aby edytować nazwę trybu wyróżnienia.
- Wybierz **Ikona**, aby zmienić symbol lub kolor ikony.
- Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej opcji personalizacji.
- Wybierz **Skasuj tr. wyr.**, aby usunąć tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Domyślne**, aby przywrócić ustawienia domyślne.

## Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Standardowy**, aby utworzyć niestandardowy tryb wyróżnienia, który będzie używany standardowo.
  - Wybierz **Aktywność**, aby skonfigurować tryb wyróżnienia dla określonej aktywności.
- 4 Wpisz nazwę trybu wyróżnienia i wybierz .
- 5 Wybierz ikonę i kolor.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia i alerty telefonu i zegarka (*Ustawienia powiadomień i alertów*, strona 49).
  - Wybierz **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować ustawienia dźwięków i wibracji (*Ustawienia dźwięku i wibracji*, strona 51).
  - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności*, strona 52).

7 Wybierz **Gotowe**.


8 Wybierz opcję:

Nie wszystkie opcje są dostępne zarówno w trybie wyróżnienia Standardowy i Aktywność .

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć niestandardowy tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować plan.

- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby zaktualizować tarczę zegarka.
- Wybierz **Automatycznie włączony**, aby wybrać aktywność, która automatycznie włączy niestandardowy tryb wyróżnienia aktywności.
- Wybierz **Satelitey**, aby ustawić opcje satelity GNSS.
- Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe.
- Wybierz **Nazwa**, aby edytować nazwę niestandardowego trybu wyróżnienia.
- Wybierz **Ikona**, aby edytować symbol i kolor ikony niestandardowego trybu wyróżnienia.

## Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

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

**Nadg. pomiar tętna:** Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 65*).

**Pulsoksymetr:** Ustawia tryb pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 66*).

**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.

### Nadg. pomiar tętna

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna (*Wyświetlanie podglądów, strona 32*).

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.

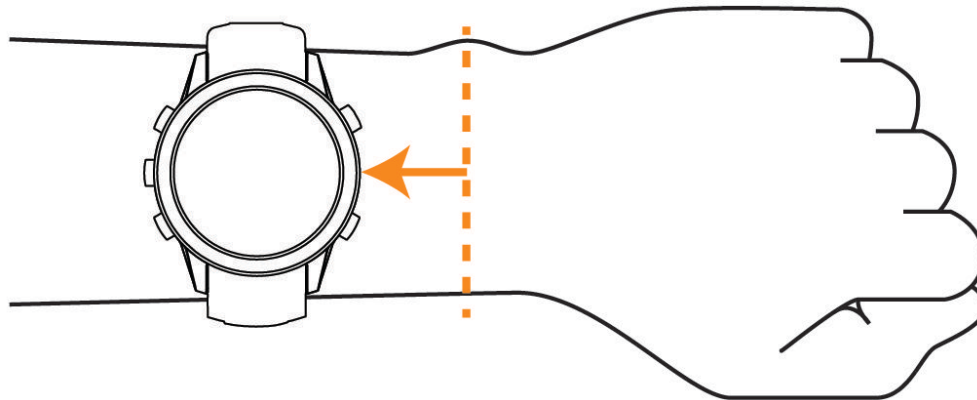
### Noszenie zegarka

#### 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](http://garmin.com/fitandcare).

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



**UWAGA:** Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 64*.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 67*.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](http://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.
- 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 , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Nadg. pomiar tętna**.

**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 źródła:** Umożliwia wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).




**Transmituj tętno:** Umożliwia przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 65*).

### 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 przesyłanie danych tętna następowało automatycznie po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 24*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge® podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Nadg. pomiar tętna > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz .


**UWAGA:** Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).

2 Naciśnij .

Zegarek rozpocznie przesyłanie 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 przerwać przesyłanie danych tętna.

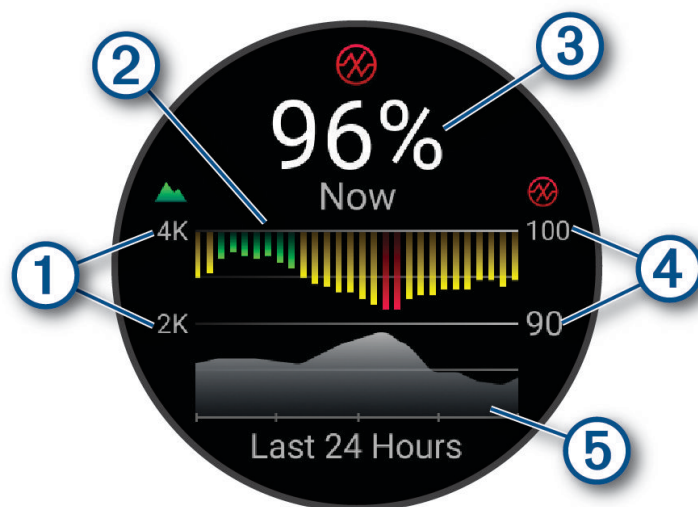
## Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy służący do monitorowania wysycenia krwi tlenem (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać. Znajomość danych dotyczących poziomu natlenienia krwi pomaga w ocenie, jak organizm przystosowuje się do dużych wysokości podczas uprawiania sportów alpejskich i innych aktywności.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 66*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 66*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom wysycenia krwi tlenem 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 się znajdujesz.

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](http://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 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesunij palcem w górę na tarczy zegarka.

2 Przewiń do podglądu pulsoksymetru.

3 Wybierz podgląd pulsoksymetru.


Zegarek rozpocznie odczyt pulsoksymetru.

4 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.

5 Przewiń w dół, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

### Ustawianie trybu pulsoksymetru

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

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 odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu ołucz 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 umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie 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 umiarkowanie 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 (*Tryby wyróżnienia, strona 62*). Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i ocenę jakości snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, rytmu okołodobowego, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 31*). 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, za wyjątkiem alarmów (*Sterowanie, strona 28*).

## 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 60*).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.  
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Forerunner® (*Podglądy, strona 31*).

## Zaburzenia oddychania

### OSTRZEŻENIE

Urządzenie 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](https://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.

W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 66*).

Podgląd oceny jakości snu wyświetla bieżące dane na temat zaburzeń oddychania.

Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 33*).


Za pomocą konta Garmin Connect™ możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.

## Nawigacja

Możesz użyć funkcji nawigacji GPS na zegarku, aby zapisywać lokalizacje, nawigować do lokalizacji i odnajdywać drogę do domu.


### Zapisywanie pozycji

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


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.  
Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

**PORADA:** Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 28*).



- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić lub edytować szczegóły pozycji.

### Usuwanie pozycji

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz **Skasuj**.

### Podróżowanie do celu



Korzystając z urządzenia, można nawigować do poprzedniego miejsca docelowego lub zapisanego punktu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
  - 2 Wybierz aktywność GPS.
  - 3 Przewiń palcem w dół i wybierz opcję **Nawiguj**.
  - 4 Wybierz opcję.
    - Wybierz **Przeszłe aktywności**, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Rozpocznij**.
    - Wybierz **Zapisane lokalizacje**, wybierz pozycję, a następnie wybierz **Nawiguj do**.
- PORADA:** Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 28*).
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

### Podróż z funkcją Wróć do startu



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


W dowolnym momencie aktywności możesz wrócić do punktu startowego. Jeśli np. biegasz w nieznanym mieście i nie wiesz, jak wrócić na szlak lub do hotelu, możesz nawigować z powrotem do lokalizacji początkowej. Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Podczas aktywności przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Wróć do startu**.
- 5 Wybierz **TracBack** lub **Po linii prostej**.  
Wyświetli się ekran nawigacji.
- 6 Przesuń się do przodu.  
Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

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

## Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 W trakcie nawigacji podczas aktywności przytrzymaj przycisk .
- 2 Przesuń palcem w dół i wybierz **Przerwij nawigację** lub **Przerwij kurs**.
- 3 Wybierz .

Nawigacja do celu podróży zostanie wstrzymana, ale aktywność dalej będzie trwać. Możesz nacisnąć przycisk , aby wrócić do czasomierzu aktywności.

## 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.

### Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™


Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), strona 58).

- 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 70).

### Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect™ ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™](#), strona 70).

- 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.


### Podążanie kursem w urządzeniu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz **Zacznij kurs** lub **Zacznij kurs od końca**.
- 7 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

### Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić lub edytować informacje o nim.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .


- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk 
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zaczynij kurs**.
  - Aby wyświetlić punkty trasy, takie jak punkty czerpania wody, przeszkody lub strome podjazdy, wybierz **Wyświetl punkty kursu**.  
**PORADA:** Możesz dodać punkty kursu podczas tworzenia kursu w aplikacji Garmin Connect™ (*Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™, strona 70*).
  - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro** (*Trening PacePro™, strona 18*).
  - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
  - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zaczynij kurs od końca**.
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
  - Aby usunąć kurs, wybierz **Skasuj**.

## Mapa








▲ wskazuje pozycję użytkownika na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

### Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

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

### Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas korzystania z nawigacji naciśnij  lub  w celu wyświetlenia mapy.  
Możliwe, że konieczne będzie dodanie mapy do ekranu danych dla aktywności (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 23*).
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Elementy sterujące mapy**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększaniem, naciśnij .
  - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, naciśnij  lub .
  - Aby zakończyć, naciśnij .

### Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy na ekranach danych mapy.

Przytrzymaj przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja**.

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

**Punkty użytkownika:** Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie punktów użytkownika na mapie.

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

# Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

## ⚠ PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania – dostępne w aplikacji Garmin Connect™ – 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 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect przy użyciu 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](https://garmin.com/safety).

**Pomoc:** Gdy zażądasz pomocy, zegarek wyśle wiadomość z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz lokalizacją GPS (o ile jest dostępna) do Twoich kontaktów alarmowych (*Wzywanie pomocy, strona 74*).

**Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek Forerunner® wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności w terenie, wysła on automatyczną wiadomość z łączem LiveTrack oraz lokalizacją GPS (o ile jest dostępna) do Twoich kontaktów alarmowych (*Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń, strona 73*).

**Live Event Sharing:** Wysła 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™.

**LiveTrack:** Wysła rodzinie i znajomym łącze do witryny internetowej, dzięki któremu mogą śledzić Twoje wyścigi i aktywności treningowe w czasie rzeczywistym. Możesz skorzystać z aplikacji Garmin Connect, aby zaprosić osoby obserwujące poprzez wiadomość e-mail lub media społecznościowe, dzięki czemu będą mogli wyświetlać Twoje dane w czasie rzeczywistym.

## 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 73*).

- 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 60*).

## Włączanie i wyłączenie 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 73*). 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 przycisk .
- 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 73*). Twój sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych i znajdować się w obszarze 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 przycisk .  
Zegarek zawibruje, gdy funkcja wezwania pomocy zostanie aktywowana.
- 2 Poczekać na wyświetlenie minutnika.  
Zegarek wyśle wiadomość do Twoich kontaktów alarmowych.  
**PORADA:** Przed zakończeniem odliczania można nacisnąć i przytrzymać dowolny przycisk, aby anulować tę wiadomość.

## Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect™.

### Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować swoje dane osobowe, takie jak wzrost, waga, strefy treningowe itp. Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 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 75](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 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 76](#)), 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 i jazda rowerem. 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 przycisk .
- 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.

- Wybierz **Tętno LT**, a następnie wprowadź tętno progę mleczanowego, jeśli znasz jego wartość.
- Wybierz kolejno **Tętno spoczynkowe** > **Ustaw własne**, a następnie podaj tętno spoczynkowe.  
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- Wybierz kolejno **Strefy** > **Według:**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **bpm**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
  - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
  - Wybierz **% 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.
- Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 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 75](#)).
- 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 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™.

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Moc biegowa**.
- Wybierz **Według:**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
  - Wybierz **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- Wybierz **Threshold Power** i podaj wartość.
- Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

7 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

## Ustawienia menedżera zasilana

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , 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 78*).

**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 można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 28*).

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zarządzanie zasilaniem > Oszczędzanie baterii**.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

## Dostępność

Zegarek Forerunner® ma funkcje ułatwienia dostępu, takie jak filtry kolorów oraz inne ustawienia dźwięku i wyświetlacza.

### Ustawienia dostępności

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Dostępność**.

**Filtry kolorów:** Umożliwia ustawienie schematu kolorów dla wszystkich ekranów, zwiększenie widoczności kolorów w przypadku daltonizmu. Możesz usunąć określone kolory, takie jak czerwony, zielony lub niebieski. Możesz także wybrać opcję Skala szarości, aby usunąć wszystkie kolory.

**Alarm godzinny:** Umożliwia ustawienie alarmu na początku każdej godziny.

## Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System**.

**Język:** Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

**Skróty:** Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 80*).

**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 80*).

**Nie przeszkadzać:** Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

**Czas:** Umożliwia dostosowanie ustawień czasu (*Ustawienia czasu, strona 81*).

**Głos:** Umożliwia ustawienie dialektu i typu głosu zegarka. Możesz także ustawić alerty głosowe podczas aktywności (*Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 27*).

**Zaawansowane:** Umożliwia otworenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB (*Zaawansowane ustawienia systemowe, strona 81*).


**Przywróć i zresetuj:** Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień (*Przywracanie i resetowanie ustawień, strona 82*).

**Aktualizacja oprogramowania:** Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji (*Aktualizacje produktów, strona 87*).

**O systemie:** Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 82*).

### Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 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.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 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 przycisk .
- 2 Wybierz **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.


## Wyłączanie kodu dostępu zegarka

**UWAGA:** Do wyłączenia kodu dostępu urządzenia 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 przycisk .
- 2 Wybierz kolejno opcje **Ustawienia zegarka > System > Kod dostępu > Kod dostępu > Wyłączono**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.

Zegarek wyłącza opcję kodu dostępu.

## 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 81*).


## Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otwarciu 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 przycisk .
- 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 88*).

**PORADA:** Możesz nacisnąć , aby przełączyć 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 (*Zmianie jednostek miary, strona 81*).

**Zapis danych:** Umożliwia skonfigurowanie ustawień zapisu danych aktywności w zegarku (*Ustawienia zapisu danych, strona 81*).


**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 przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane > Format > Jednost.**
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

## Ustawienia zapisu danych

Na tarczy zegarka przytrzymaj , 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** zapewni 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 HRV:** Umożliwia przełączenie zegarka w tryb rejestrowania zmienności tętna podczas aktywności (*Status zmienności tętna, strona 36*).

## 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 82*). 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.

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 82*).


## 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 Poczekaaj, 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 przycisk .
- 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 skasować 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**.
  - Aby skasować wszystkie pliki tymczasowe z zegarka, wybierz **Skasuj pliki tymczasowe**.


## 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 przycisk .
- 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 przycisk .
- 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 87*).

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 Forerunner® wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 52*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

### Ładowanie zegarka

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

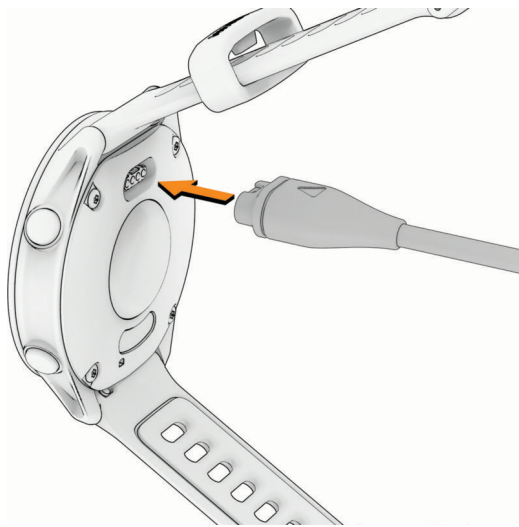
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

#### 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 85*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin®.

- 1 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania zegarka.



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (minimalna moc wyjściowa: 5 W).  
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

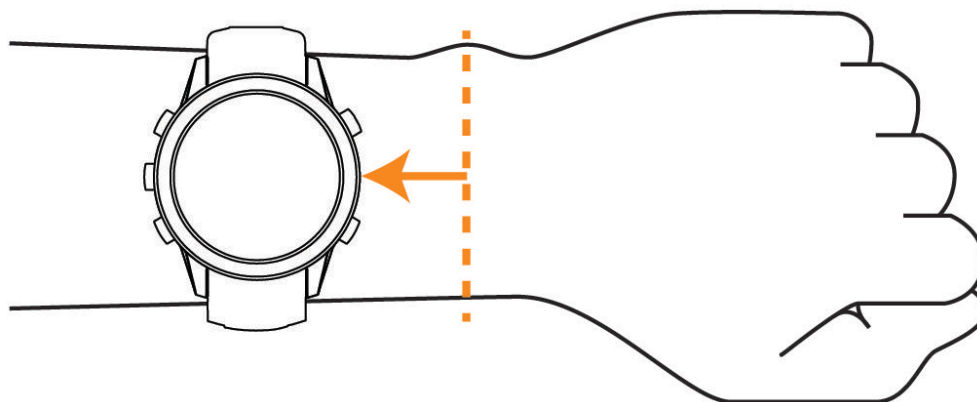
### Noszenie zegarka

#### ⚠ PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

**UWAGA:** Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwać 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 64.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 67.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry 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](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Oplucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

## Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski o szerokości 20 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania.

1 Przesuń szpilkę zwalnającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.

3 Przesuń szpilkę zwalnającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.

4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

## Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM <sup>1</sup>
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji w UE	2400–2483,5 MHz: <13 dBm
Wartości SAR w UE	0,056 W/kg – kończyzna

## Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień z telefonu, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Czas działania baterii
Tryb zegarka	Do 13 dni
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Do 28 dni
Tryb GNSS: Tylko GPS	Do 23 godzin
Tryb GNSS z opcją Wszystkie systemy	Do 16 godzin

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Rozwiązywanie problemów

## Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth®. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe, strona 80*). Zainstaluj na komputerze aplikację Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect™ w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®:

- Aktualizacje oprogramowania
- Dane są przesyłane do aplikacji Garmin Connect na telefonie
- Rejestracja produktu





## 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](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) 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 przycisk .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz pierwszą pozycję na liście i naciśnij przycisk .
- 5 Wybierz język.



## Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 28*).
  - Użyj podglądu baterii, aby wyświetlić dane dotyczące użycia i dostosować ustawienia systemu (*Podglądy, strona 31*).
  - Zmniejsz limit czasu do wygaśnięcia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 52*).
  - Przystań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyśw. zawsze wł.** i wybierz krótszy limit czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 52*).
  - Zmniejsz jasność ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 52*).
  - Użyj trybu satelitarnego GNSS UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 27*).
  - Wyłącz technologię Bluetooth®, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie, strona 28*).
  - Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 15*).
  - Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Włączanie powiadomień z telefonu, strona 56*).
  - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń (*Przesłanie danych tętna, strona 65*).
  - Wyłącz funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 65*).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 66*).

## 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](https://garmin.com/ble).


## 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 przycisk .
- 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 23*).

## 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](https://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®.

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](http://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 temp<sup>™</sup>, 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](http://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 60*).
  - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™, strona 60*).
- 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.

# Załącznik

## 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
Niezły	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
Niezły	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](http://www.CooperInstitute.org).

## Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

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






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

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

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

## Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

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





Kolorowa strefa	 Czerwony	 Pomarańczowy	 Zielony	 Pomarańczowy	 Czerwony
Symetria	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%

## Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

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

## 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 tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

### 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.

### Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
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 efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wskaz. 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.tęt.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.
% 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.

## Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
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.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Ruchy	Całkowita liczba ukończonych ruchów podczas bieżącej aktywności.
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.
Ws. słoń.	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
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 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 zakończony ruchu.
Tempo ruchu	Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.
Tempo	Bieżące tempo.
Tempo kroczące	Średnie tempo na ostatnim pokonanym kilometrze lub mili.

## Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Następny dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. doc. t. cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.

Nazwa	Opis
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 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 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 okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pionowe okrążenia	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do dług. okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
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.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Prędkość ostatniego ruchu	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość ruchu	Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

## Pola ruchów

Nazwa	Opis
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	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ost. okrąż. na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
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 ( <a href="#">Pływanie – terminologia, strona 19</a> ).
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
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 biegiesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegiesz 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.

Nazwa	Opis
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.
Ogólna przewaga / strata	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.
Czas pozycji	Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.
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.

© 2026 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® oraz TracBack® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ oraz Varia™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. 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. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

M/N: AB5206