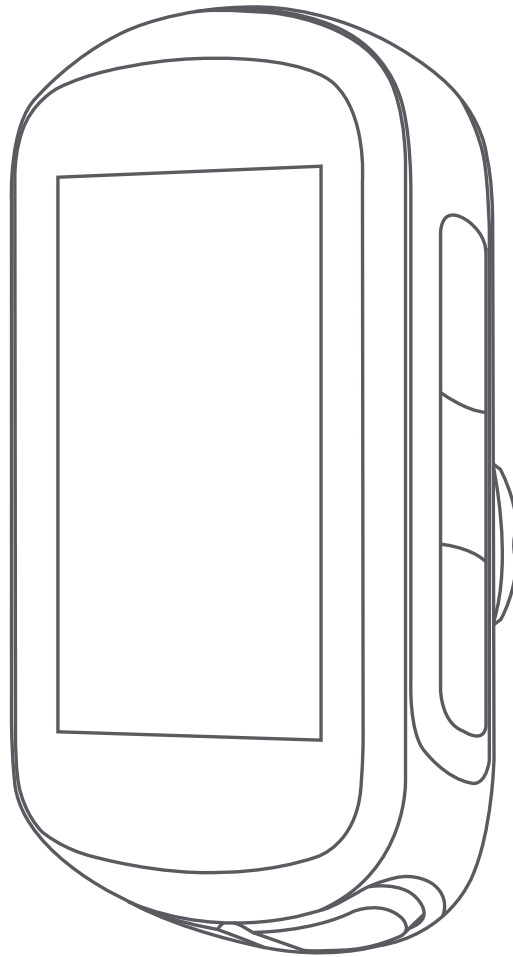




EDGE® 130 PLUS

Podręcznik użytkownika

© 2020 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. STRAVA oraz Strava™ są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

M/N: A03970

Spis treści

Wstęp	1	Wzywanie pomocy	8
Ogólne informacje o urządzeniu	1	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń	8
Ikony stanu	1	Anulowanie automatycznych wiadomości	8
Wyświetlanie widżetów	1	Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia	8
Korzystanie z menu skrótów	1	Włączanie LiveTrack	8
Parowanie smartfona	1	Funkcje Connect IQ do pobrania	8
Ładowanie urządzenia	1	Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	9
Informacje o baterii	2	Czujniki bezprzewodowe	9
Mocowanie standardowego uchwytu	2	Zakładanie czujnika tętna	9
Odłączanie urządzenia Edge	2	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	9
Instalowanie uchwytu do roweru górskiego	2	Cele fitness	9
Odbieranie sygnałów satelitarnych	3	Montaż czujnika prędkości	9
Trening	3	Montaż czujnika rytmu	9
Jazda rowerem	3	Informacje o czujnikach prędkości i rytmu	10
Podążanie trasą zapisanej jazdy	3	Parowanie czujników bezprzewodowych	10
Segmenty	3	Trening z miernikami mocy	10
Strava™ Segmenty	3	Kalibrowanie miernika mocy	10
Following a Segment From Garmin Connect	4	Moc na pedale	10
Wyścig na segmencie	4	Świadomość sytuacyjna	10
Ustawianie automatycznego dostosowywania segmentu	4	Historia	10
Wyświetlanie szczegółów segmentu	4	Wyświetlanie szczegółów jazdy	10
Usuwanie segmentu	4	Usuwanie jazdy	10
Treningi	4	Wyświetlanie podsumowania danych	11
Following a Workout From Garmin Connect	4	Zerowanie podsumowań z jazdą rowerem	11
Rozpoczynanie treningu	4	Serwis Garmin Connect	11
Przerywanie treningu	4	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect	11
Usuwanie treningów	5	Zarządzanie danymi	11
Informacje o kalendarzu treningów	5	Podłączanie urządzenia do komputera	11
Using Garmin Connect Training Plans	5	Przesyłanie plików do urządzenia	11
Trening w pomieszczeniu	5	Usuwanie plików	11
Moje statystyki	5	Odłączanie kabla USB	11
Ustawianie profilu użytkownika	5	Dostosowywanie urządzenia	12
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	5	Ustawienia jazdy	12
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego	5	Alerty	12
Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem	5	Zmiana ustawień satelitów	12
Asystent odpoczynku	5	Ustawienia treningu	12
Wyświetlanie czasu odpoczynku	6	Oznaczanie okrążeń	12
Osobiste rekordy	6	Korzystanie z funkcji Auto Pause®	12
Wyświetlanie osobistych rekordów	6	Korzystanie z funkcji autoprzewijania	12
Przywracanie osobistego rekordu	6	Zmiana pól danych	13
Usuwanie osobistego rekordu	6	Ustawienia telefonu	13
Nawigacja	6	Ustawienia systemowe	13
Pozycje	6	Zmiana języka urządzenia	13
Zaznaczanie pozycji	6	Korzystanie z podświetlenia	13
Podróż do zapisanej pozycji	6	Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia	13
Podróż z funkcją Wróć do startu	6	Zmiana jednostek miary	13
Wyświetlanie zapisanych pozycji	6	Korzystanie z funkcji automatycznego wyłączania	13
Wyświetlanie punktów użytkownika na mapie	6	Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza	13
Dostosowywanie ikon mapy	6	Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza	13
Przenoszenie pozycji	6	Informacje o urządzeniu	13
Usuwanie zapisanych pozycji	6	Dane techniczne	13
Kursy	6	Edge 130 Plus Dane techniczne Edge 130 Plus	13
Podążanie kursem z Garmin Connect	7	Dane techniczne czujnika tętna	14
Porady dotyczące treningów z kursami	7	Dane techniczne czujników prędkości i rytmu	14
Wyświetlanie szczegółów kursu	7	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	14
Korzystanie z funkcji ClimbPro	7	Czyszczenie urządzenia	14
Usuwanie kursu	7	Dbanie o czujnik tętna	14
Funkcje online Bluetooth	7	Wymienianie baterii przez użytkownika	14
Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy	8	Wymienianie baterii czujnika tętna	14
Wykrywanie zdarzeń	8	Wymiana baterii czujnika rytmu	14
Pomoc	8	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami	15
Dodawanie kontaktów	8		

Rozwiązywanie problemów	15
Ponowne uruchamianie urządzenia	15
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	15
Maksymalizowanie czasu działania baterii	15
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	15
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język	15
Zamienne okrągłe uszczelki	15
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect	15
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	15
Aktualizacje produktów	15
Źródła dodatkowych informacji	15
Załącznik	16
Pola danych	16
Standardowe oceny pułapu tlenowego	16
Obliczanie strefy tętna	17
Rozmiar i obwód kół	17
Indeks	19

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Ogólne informacje o urządzeniu



① 	Wybierz, aby wybudzić urządzenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
② 	Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj na ekranie głównym, aby wyświetlić menu urządzenia.
③ 	Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Wybierz na ekranie głównym, aby wyświetlić widżety.
④ 	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
⑤ 	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Ikony stanu

Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

	Stan sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth®
	Stan czujnika tętna
	Stan miernika mocy
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Trwa synchronizacja

Wyświetlanie widżetów

W urządzeniu znajduje się kilka fabrycznie załadowanych widżetów. Możesz sparować urządzenie ze smartfonem, aby maksymalnie wykorzystywać możliwości urządzenia Edge.

- Na ekranie głównym wybierz lub .



Urządzenie będzie przewijać dostępne widżety.

- W aktywnym widżecie wybierz , aby wyświetlić dodatkowe opcje dla tego widżetu.

Korzystanie z menu skrótów

Dostępne są opcje menu skrótów umożliwiające szybkie uzyskiwanie dostępu do funkcji lub ich włączanie.

- Gdy na ekranie pojawi się , przytrzymaj , aby wyświetlić opcje menu skrótów.

Parowanie smartfona

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

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia wybierz odpowiedni język. Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.
PORADA: Przytrzymaj i wybierz kolejno **Telefon > Paruj telefon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w lub wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Edge 130 Plus Dane techniczne Edge 130 Plus, strona 13*).

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz większą wtyczkę kabla USB do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.

Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.

- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Informacje o baterii

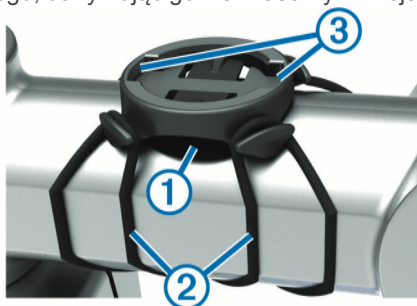
⚠ OSTRZEŻENIE

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.

Mocowanie standardowego uchwytu

W celu uzyskania najlepszego odbioru sygnałów GPS umieść uchwyt rowerowy w taki sposób, aby urządzenie było zwrócone w kierunku nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy roweru.

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego.
Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



- 3 Przymocuj uchwyt rowerowy do wspornika kierownicy.
- 4 Przymocuj uchwyt rowerowy za pomocą dwóch opasek ②.
- 5 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia do rowków na uchwycie rowerowym ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.



Odłączanie urządzenia Edge

- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Instalowanie uchwytu do roweru górskiego

UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby wykręcić śrubę ① z zacisku na kierownicę ②.



- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, umieść wokół kierownicy grubszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, umieść wokół kierownicy cieńszą podkładkę.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.
- 4 Umieść zacisk na kierownicę wokół kierownicy, tak aby uchwyt znajdował się powyżej wspornika kierownicy.
- 5 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby poluzować śrubę ③ przy uchwycie. Ustaw uchwyt i przykręć śrubę.

UWAGA: Firma Garmin® zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 2,26 Nm (20 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.



- 6 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, za pomocą klucza imbusowego 2 mm wykręć dwie śruby z tyłu uchwytu ④, wyjmij i obróć złącze i ponownie wkręć śruby.
- 7 Wymień i dokręć śrubę na zacisku na kierownicy.
UWAGA: Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 0,8 Nm (7 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.
- 8 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.



- 9 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie Edge w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Trening

Jazda rowerem

Jeśli do zakupionego urządzenia był dołączony czujnik ANT+®, oznacza to, że oba elementy są sparowane i można je aktywować podczas konfiguracji wstępnej.

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
 świeci w sposób ciągły, gdy urządzenie jest gotowe.
- 3 Na ekranie głównym wybierz .
- 4 Wybierz typ jazdy.

PORADA: Dokładne dane dotyczące typu jazdy są ważne przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów na koncie Garmin Connect.

- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Dystans		25.00
Stoper		56:27
Prędkość	Śr. prędkość	
29.0	26.2	
Cał. wznios	Nachylenie	
182	4	

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

- 6 Wybierz , aby zatrzymać licznik aktywności.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby wznowić jazdę.
 - Wybierz **Zapisz jazdę**, aby zatrzymać jazdę i ją zapisać.
 - Wybierz **Odrzuć jazdę**, aby zatrzymać jazdę i usunąć ją z urządzenia.
 - Wybierz **Wróć do startu**, aby urządzenie wskazało drogę z powrotem do punktu startowego.
 - Wybierz **Zaznacz pozycję**, aby zaznaczyć i zapisać pozycję.
 - Wybierz **Menu główne**, aby powrócić do menu głównego.

Podążanie trasą zapisanej jazdy

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Rozpocznij aktywność**.
- 3 Wybierz jazdę.

PORADA: Możesz wybrać , aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o jeździe, takie jak podsumowanie, lokalizacja na mapie i szczegóły okrążenia, lub usunąć tę jazdę.

- 4 Wybierz **Jazda**.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Segmenty

Podążanie segmentem: Segmenty można przesyłać z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu można nim podążać.

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect pobierane są również wszystkie zawarte w nim segmenty.

Wyścig na segmentcie: Możesz ścigać się na segmentcie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać do urządzenia Edge 130 Plus. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

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

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

Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Serwis Garmin Connect](#), page 11).

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

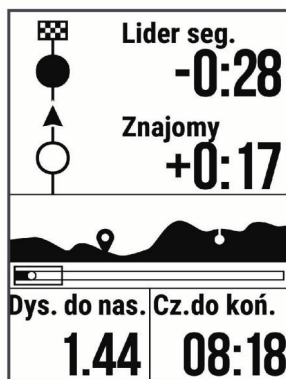
- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Create a new segment, or select an existing segment.
- 3 Select  or **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Follow the on-screen instructions.
- 5 On the Edge device, select  to start the activity timer, and go for a ride.
When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

Wyścig na segmencie

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

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

- 1 Wybierz , aby włączyć licznik aktywności i rozpocząć jazdę.
Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.
- 2 Zaczynaj ścigać się na segmencie.
Automatycznie zostanie wyświetlony ekran z danymi segmentu.



- 3 W razie konieczności przytrzymaj  i wybierz kolejno **Menu główne > Nawigacja > Segmenty**, aby zmienić cel podczas wyścigu.
Możesz ścigać się z liderem segmentu, innymi rowerzystami (jeśli są dostępni) lub spróbować pobić własny rekord. Cel jest automatycznie wyznaczany w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Ustawianie automatycznego dostosowywania segmentu

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

UWAGA: Ustawienie to jest włączone domyślnie we wszystkich segmentach.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Segmenty > Automatyczny wybór przeciwnika**.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Segmenty**.
- 3 Wybierz segment.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Czas wyścigu**, aby wyświetlić czas jazdy lidera segmentu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
 - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

Usuwanie segmentu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Segmenty**.
- 3 Wybierz segment.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Treningi

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

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

Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Serwis Garmin Connect](#), page 11).

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Select **Trening > Ćwiczenia**.
- 3 Find a workout, or create and save a new workout.
- 4 Select  or **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Follow the on-screen instructions.

Rozpocznianie treningu

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Trening > Ćwiczenia**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zaczynaj trening**.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie wybierz , aby zakończyć bieżący etap treningu i przejść do kolejnego.
- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać licznik aktywności.
- W dowolnym momencie wybierz  lub , aby wyświetlić ekrany danych.
- W dowolnym momencie wybierz kolejno  > **Zapisz jazdę**, aby zatrzymać czasomierz i zakończyć trening.

PORADA: Po zapisaniu jazdy trening zakończy się automatycznie.

Usuwanie treningów

- 1 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Ćwiczenia**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz kolejno **Usuń** > **Tak**.

Informacje o kalendarzu treningów

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

Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Serwis Garmin Connect, page 11](#)).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to connect.garmin.com.
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
 - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
 - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajduje się profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest zgodny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia.

Moje statystyki

Urządzenie Edge 130 Plus może śledzić osobiste statystyki i wykonywać pomiary efektywności. Pomiary te wymagają użycia czujnika tętna lub miernika mocy.

Ustawianie profilu użytkownika

Można aktualizować ustawienia, takie jak płeć, wiek, masa, wzrost czy maksymalne tętno. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

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. Wartości szacowanego pułapu tlenowego są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Możesz używać urządzenia Garmin

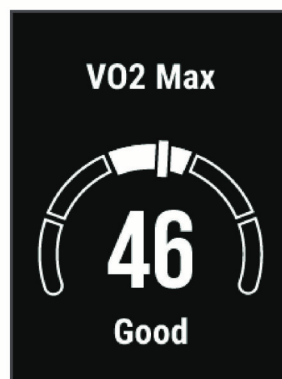
sparowanego ze zgodnym czujnikiem tętna i miernikiem mocy do wyświetlania szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 10](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 5](#)).

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

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Pułap tlenowy**.
Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na wskaźniku.



Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 16](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

Powodzenie i dokładność kalkulacji maksymalnego pułapu tlenowego zwiększa się gdy jazda odbywa się ze stałym tempem i przy umiarkowanie dużym obciążeniu, a tętno i moc utrzymują się na względnie stałym poziomie.

- Przed rozpoczęciem jazdy sprawdź, czy urządzenie, czujnik tętna i miernik mocy działają prawidłowo, są sparowane, a ich baterie są naładowane.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj tętno na poziomie przekraczającym 70% tętna maksymalnego.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj względnie stałą moc wyjściową.
- Unikaj pagórków.
- Unikaj jazdy w grupie, gdzie występuje zjawisko draftingu.

Asystent odpoczynku

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

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

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby móc korzystać z funkcji czasu odpoczynku, załóż czujnik tętna i sparuj go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 10). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenie te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 5).

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Asystent odpoczynku**.
- 3 Idź pojeździć.
- 4 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz jazdę**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni, podczas gdy minimalny czas odpoczynku wynosi 6 godzin.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie wyświetla maksymalny pomiar mocy zarejestrowany w czasie 20 minut.

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Osobiste rekordy**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Osobiste rekordy**.
- 3 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 4 Wybierz kolejno **Opcje > Użyj poprzedniego > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Osobiste rekordy**.
- 3 Wybierz osobisty rekord.
- 4 Wybierz kolejno **Opcje > Usuń rekord > Tak**.

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów ([Kursy](#), strona 6) i segmentów ([Segmenty](#), strona 3).

- Pozycje ([Pozycje](#), strona 6)
- Ustawienia mapy ([Wyświetlanie punktów użytkownika na mapie](#), strona 6)

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

Pozycja to punkt zarejestrowany i zapisany w urządzeniu. Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

- 1 Idź pojeździć ([Jazda rowerem](#), strona 3).
- 2 Przytrzymaj
- 3 Wybierz **Zaznacz pozycję**.

Zostanie wyświetlony komunikat. Domyślną ikoną dla każdej pozycji jest flaga ([Dostosowywanie ikon mapy](#), strona 6).

Podróż do zapisanej pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, należy odszukać satelity.

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Nawiguj do**.
- 5 Wybierz , aby rozpocząć jazdę.

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- 1 Idź pojeździć ([Jazda rowerem](#), strona 3).
- 2 Wybierz , aby wstrzymać jazdę.
- 3 Wybierz **Wróć do startu**.
- 4 Wybierz kolejno **Tą samą trasą** lub **Po linii prostej**.
- 5 Wybierz , aby wznowić jazdę.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Wyświetlanie zapisanych pozycji

Można wyświetlać szczegóły dotyczące zapisanych pozycji, takie jak wysokość i współrzędne na mapie.

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 3 Wybierz zapisaną pozycję.
- 4 Wybierz **Szczegóły**.

Wyświetlanie punktów użytkownika na mapie

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Mapa > Punkty użytkownika**.
- 3 Wybierz **Pokaż**.

Dostosowywanie ikon mapy

Można dostosować ikony mapy, aby umożliwić rozróżnianie typów zapisanych pozycji, takich jak pozycja domowa lub miejsca, w których można coś wypić czy zjeść.

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 3 Wybierz zapisaną pozycję.
- 4 Wybierz **Zmień ikonę**.
- 5 Wybierz opcję.

Przenoszenie pozycji

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 3 Wybierz zapisaną pozycję.
- 4 Wybierz kolejno **Przenieś tutaj > Tak**.
Pozycja zostanie zmieniona na aktualną.

Usuwanie zapisanych pozycji

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Kursy

Podążanie trasą poprzednio zapisanej aktywności: 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.

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

Podążanie trasą istniejącej jazdy z serwisu Garmin Connect: Istnieje możliwość przesłania kursu z serwisu Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać lub spróbować pobić najlepszy uzyskany dla niego wynik.

Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 11](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz lub **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Na urządzeniu Edge przytrzymaj .
- 6 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 7 Wybierz kurs.
- 8 Wybierz **Jazda**.

Porady dotyczące treningów z kursami

- Chcąc się rozgrzać, naciśnij , aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

UWAGA: Po wybraniu przycisku funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.

- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, urządzenie wyświetli komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Jazda**, aby jechać wzdłuż kursu.
 - Wybierz **Suma**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.

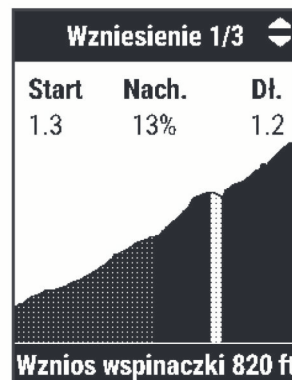
Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Przed rozpoczęciem jazdy możesz zobaczyć szczegółowe informacje o podjazdach, w tym o czasie wystąpienia podjazdu, jego średnim nachyleniu i całkowitym wzniosie. Kategorie podjazdów, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone trajektorią.

- 1 Wybierz kolejno > **Nawigacja > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Zapoznaj się z informacjami o podjazdach i szczegółach kursu ([Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 7](#)).

- 4 Zaczynaj podążać za zapisanym kursem ([Podążanie kursem z Garmin Connect, strona 7](#)).

Na początku podjazdu automatycznie pojawia się ekran ClimbPro.



Usuwanie kursu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Edge udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowanymi aplikacjami Garmin Connect i Connect IQ™. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/apps.

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:

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

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz lokalizacją GPS do kontaktów alarmowych za pomocą aplikacji Garmin Connect.

Funkcje Connect IQ do pobrania: Pozwala pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Connect IQ.

Pobieranie kursów, segmentów i treningów z Garmin

Connect: Umożliwia wyszukiwanie aktywności przy użyciu smartfonu w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia.

Wykrywanie zdarzeń: Umożliwia aplikacji Garmin Connect wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy urządzenie Edge wykryje zdarzenie.

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

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

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

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

Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń to dodatkowa funkcja służąca głównie do użytku na drodze. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wysła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych.

W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone monity z informacją, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 30 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon musi być wyposażony w pakiet transferu danych i znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Pomoc

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.

Połączenie urządzenia Edge z włączonym odbiornikiem GPS z aplikacją Garmin Connect umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz pozycją GPS do kontaktów alarmowych.

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon Bluetooth musi być wyposażony w pakiet transferu danych i znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Na urządzeniu zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po zakończeniu odliczania. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować wiadomość.

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 8](#)).

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .

2 Wybierz **Kontakty**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w swoim urządzeniu Edge 130 Plus.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .

2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń i pomoc > Dodaj kontakt alarmowy**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

Aby móc zobaczyć kontakty alarmowe w urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować dane rowerzysty i kontakty alarmowe.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie > Kontakty alarmowe**.

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Wzywanie pomocy

Aby móc wysłać zgłoszenia o pomoc, należy włączyć odbiornik GPS w urządzeniu Edge.

1 Przytrzymaj  przez 5 sekund, aby włączyć funkcję pomocy.

Po zakończeniu 5-sekundowego odliczania urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i wyśle wiadomość.

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

2 W razie potrzeby wybierz , aby wysłać wiadomość natychmiast.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.

Anulowanie automatycznych wiadomości

Jeśli urządzenie wykryje zdarzenie, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową w urządzeniu lub sparowanym smartfonie, zanim zostanie ona wysłana do kontaktów alarmowych.

Wybierz kolejno **Anuluj > Tak** przed upływem odliczanych 30 sekund.

Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia

Aby móc wysłać informację o aktualizacji statusu do kontaktów alarmowych, urządzenie musi wykryć zdarzenie i wysłać wiadomość alarmową do tych kontaktów.

Możesz wysłać wiadomość z aktualizacją statusu informującą kontakty alarmowe, że nie potrzebujesz pomocy.

Na stronie stanu wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie > Zakończ i wyślij "Czuje się dobrze"**.

Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

Włączanie LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack trzeba skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów, strona 8](#)).

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję **Autostart**, aby rozpocząć sesję LiveTrack za każdym razem po rozpoczęciu tego typu aktywności.
- Wybierz opcję **Udost. kursów**, aby umożliwić odbiorcom wyświetlanie kursu.
- Wybierz **Uruchom LiveTrack**, aby rozpocząć sesję LiveTrack.

4 Na ekranie głównym wybierz  i rozpocznij jazdę.

Odbiorcy mogą śledzić Twoje postępy na stronie śledzenia Garmin Connect.

Funkcje Connect IQ do pobrania

Możesz dodać do urządzenia funkcje Connect IQ oferowane przez Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ.

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 przy użyciu komputera

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

Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Zakładanie czujnika tętna

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.

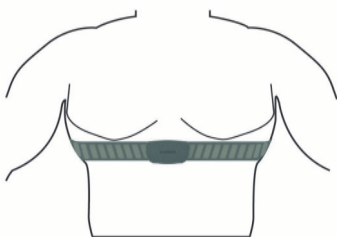


Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwilż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby loga Garmin były skierowane prawą stroną do góry.



Haczyk ④ i pętla ⑤ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.

- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie ([Dbanie o czujnik tętna, strona 14](#)).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

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

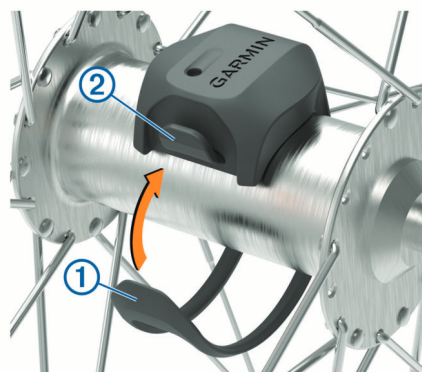
Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Montaż czujnika prędkości

UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Umieść czujnik prędkości u góry piasty i przytrzymaj go.
- 2 Przeciągnij pasek ① wokół piasty i zamocuj go w uchwycie ② czujnika.



W przypadku instalacji na piaście asymetrycznej czujnik może być pochylony. Nie wpłynie to na jego działanie.

- 3 Obróć koło, aby sprawdzić, czy odstęp jest odpowiedni. Czujnik nie powinien dotykać żadnych innych elementów roweru.

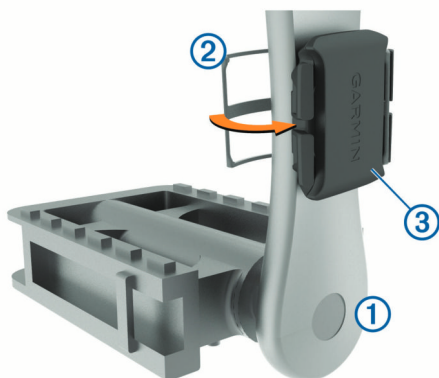
UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

Montaż czujnika rytmu

UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Rozmiar opaski powinien gwarantować właściwe przyleganie czujnika do ramienia korby ①.
Wybierz opaskę o najmniejszym rozmiarze umożliwiającym rozciągnięcie jej wokół ramienia korby.
- 2 Umieść czujnik rytmu po wewnętrznej stronie ramienia korby, po stronie przeciwległej do układu napędowego, i przytrzymaj go.
- 3 Przeciągnij opaskę ② wokół ramienia korby i zamocuj ją w uchwytach ③ czujnika.



- 4 Obróć ramię korby, aby sprawdzić odpowiedni odstęp. Czujnik i opaska nie powinny dotykać żadnych innych elementów roweru ani buta.

UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

- 5 Zrób sobie 15-minutową przejażdżkę próbną, po czym sprawdź, czy czujnik i opaska nie noszą żadnych śladów uszkodzenia.

Informacje o czujnikach prędkości i rytmu

Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rytmu są zawsze rejestrowane. Jeśli z urządzeniem nie jest sparowany żaden czujnik rytmu, do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS.

Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr./min).

Parowanie czujników bezprzewodowych

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Parowanie polega na powiązaniu czujników bezprzewodowych ANT+ lub Bluetooth. Połączyć można np. czujnik tętna z urządzeniem Garmin.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników.

- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz kolejno **Czujniki > Dodaj czujnik**.
Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.
- 4 Wybierz jeden lub więcej czujników do sparowania z urządzeniem.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się na Połączono. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy należy zainstalować, sparować z urządzeniem i rozpocząć zapisywanie danych za jego pomocą.

Instrukcje kalibracji posiadanego miernika mocy można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Czujniki**.
- 3 Wybierz miernik mocy.
- 4 Wybierz kolejno **Opcje > Kalibruj**.
- 5 Pedałuj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Moc na pedale

Vector mierzy moc na pedale.

Miernik Vector mierzy siłę przykładaną do pedału kilkaset razy w ciągu każdej sekundy. Vector mierzy także tempo i prędkość obrotową podczas pedałowania. Mierząc siłę, kierunek, obroty ramienia korby i czas, Vector może określać moc (W).

Świadomość sytuacyjna

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

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Edge, aby można było sparować urządzenia Varia (*Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 15*).

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, prędkości, okrążeń i wysokości oraz dane opcjonalnego czujnika ANT+.

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

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Od czasu do czasu przesyłaj historię do serwisu Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie szczegółów jazdy

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 3 Wybierz jazdę.
- 4 Wybierz opcję.

Usuwanie jazdy

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 3 Wybierz jazdę do usunięcia.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Wyświetlanie podsumowania danych

Istnieje możliwość wyświetlenia zgromadzonych danych zapisanych w urządzeniu, w tym liczbę jazd, czas, dystans i spalone kalorie.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.

Zerowanie podsumowań z jazdy rowerem

Wybierz kolejno  > **Historia > Podsumowanie > Zeruj podsumow.** > **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Serwis Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlony i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to w serwisie connect.garmin.com.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, 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.

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

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Zsynchronizuj urządzenie Edge z aplikacją Garmin Connect w smartfonie.
- Użyj kabla USB dołączonego do urządzenia Edge, aby przesłać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

Zarządzanie danymi

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

Podłączanie urządzenia do komputera

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera. Urządzenie w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zamontowany wolumin.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
Na komputerach z systemem Windows urządzenie jest wyświetlane jako napęd wymienny lub urządzenie przenośne. Na komputerach Mac urządzenie jest wyświetlane jako napęd zamontowany.
UWAGA: Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi mogą nie wyświetlać poprawnie dysków urządzenia. Zapoznaj się z dokumentacją dostępną w systemie operacyjnym, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.
- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia.
- 6 Przejdź do folderu.
- 7 Wybierz kolejno **Edytuj > Wklej**.
Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

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

Odlączenie kabla USB

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

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

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia jazdy

Przytrzymaj  i wybierz Ustawienia jazdy.

Strony danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie, a także dodać nowe ekrany danych dla danej jazdy (*Zmiana pól danych, strona 13*).

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dla danej jazdy (*Alerty, strona 12*).

Okrążenia: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap® (*Oznaczanie okrążeń, strona 12*).

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu (*Korzystanie z funkcji Auto Pause®, strona 12*).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 12*).

Alerty segmentu: Włącza komunikaty ostrzegające o zbliżeniu się do segmentów (*Segmenty, strona 3*).

Monity nawigacyjne: Włącza i wyłącza wyświetlanie szczegółowych komunikatów nawigacyjnych oraz ostrzeżeń Poza kursem.

GPS: Umożliwia wyłączenie GPS (*Trening w pomieszczeniu, strona 5*) lub zmianę ustawień satelitów (*Zmiana ustawień satelitów, strona 12*).

Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno.

Ustawianie alertu cyklicznego

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy > Alerty**.
- 3 Ustaw typ alertu.
- 4 Włącz alert.
- 5 Podaj wartość.
- 6 Wybierz .

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 13*).

Ustawianie alertów tętna

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy > Alerty > Alert tętna**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
 - Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własny > Wysoka** i podaj wartość.
 - Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własny > Niska** i podaj wartość.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna bądź spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika w urządzeniu zostanie

wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 13*).

Ustawianie alertów przypominających o jedzeniu i piciu

Możesz ustawić alerty przypominające o jedzeniu i piciu w określonych odstępach czasu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję **Zjedz** lub **Napij się**.
- 4 Włącz alert.
- 5 Wybierz **Alert przy** i wprowadź wartość.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana szacowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 13*).

Zmiana ustawień satelitów

W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć ustawienie GPS + GLONASS lub GPS + GALILEO. Użycie GPS wraz z innym satelitą powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy > GPS**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia treningu

Poniższe opcje i ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do potrzeb treningowych.

Oznaczanie okrążeń

Można użyć funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza określony dystans jako okrążenie. Okrążenia można też oznaczać ręcznie. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy > Okrążenia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Auto Lap**, aby skorzystać z funkcji Auto Lap. Urządzenie automatycznie oznacza okrążenie co 5 mil lub 5 kilometrów, w zależności od ustawień systemu (*Ustawienia systemowe, strona 13*).
 - Wybierz kolejno **Przycisk Lap**, aby skorzystać z funkcji  do oznaczania okrążenia podczas aktywności.

Korzystanie z funkcji Auto Pause®

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

UWAGA: Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy > Auto Pause**.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja Autoprzewijanie umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi treningu, podczas gdy stoper jest włączony.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy > Autoprzewijanie**.
- 3 Wybierz prędkość wyświetlania.

Zmiana pól danych

Istnieje możliwość zmiany pól danych występujących razem na stronach wyświetlanych podczas działania stopera (*Pola danych, strona 16*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia jazdy** > **Strony danych**.
- 3 Wybierz  > **Układ**.
- 4 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 5 Wybierz , aby aktywować układ.
- 6 Wybierz  lub , aby edytować pola danych.

Ustawienia telefonu

Przytrzymaj  i wybierz opcję Telefon.

Stan: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji bezprzewodowej Bluetooth.

Powiadomienia: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.

Paruj telefon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą technologii Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth, w tym z LiveTrack, i przysyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj , a następnie wybierz System.

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu (*Zmiana języka urządzenia, strona 13*).

Podświetlenie: Umożliwia ustawienie czasu podświetlania, jasności i zachowania (*Korzystanie z podświetlenia, strona 13*).

Dźwięki: Umożliwia włączanie i wyłączanie sygnałów dźwiękowych dla klawiszy i wiadomości alarmowych (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 13*).

Jednostki: Umożliwia ustawianie jednostek miary używanych przez urządzenie.

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

Format pozycji: Umożliwia ustawienie formatu wyświetlania szczegółów pozycji współrzędnych geograficznych.

Autom. wyłączenie: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby wyłączało się automatycznie po 10 minutach nieaktywności.

Resetuj: Pozwala zresetować ustawienia systemowe lub usunąć wszystkie dane użytkownika (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 15*).

Informacje: Wyświetla wersję oprogramowania i identyfikator urządzenia oraz umożliwia wyszukanie aktualizacji oprogramowania (*Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami, strona 15*).

Zmiana języka urządzenia

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Język**.

Korzystanie z podświetlenia

Można wybrać dowolny przycisk, aby włączyć podświetlenie.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Podświetlenie**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dostosować limit czasu, wybierz opcję **Limit czasu**.
 - Aby dostosować jasność, wybierz opcję **Jasność**.

- Aby ustawić włączanie podświetlenia podczas alertów i po naciśnięciu klawisza, wybierz opcję **Przyciski i alerty**.

4 Wykorzystaj  i , aby wybrać opcję.

5 Wybierz .

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Dźwięki**.

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu i prędkości.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Jednostki**.

Korzystanie z funkcji automatycznego wyłączania

Funkcja ta umożliwia automatyczne wyłączanie urządzenia po 10 minutach bezczynności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Autom. wyłączenie**.

Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Można używać urządzenia Edge 130 Plus jako dodatkowego wyświetlacza, aby wyświetlać ekrany z danymi ze zgodnego zegarka wielodyscyplinowego Garmin. Na przykład można sparować zgodne urządzenie Forerunner® ze smartfonem, aby wyświetlać jego ekrany z danymi na urządzeniu Edge podczas triathlonu.

- 1 W urządzeniu Edge przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Dodatkowy wyświetlacz** > .
- 3 W zgodnym zegarku Garmin wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy** > **Dodatk. wyświetl.**
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie urządzenia Edge i Garmin zegarku, aby zakończyć proces udostępniania.

Po sparowaniu urządzeń ekrany z danymi ze sparowanego zegarka pojawią się na urządzeniu Edge.

UWAGA: Podczas korzystania z trybu Dodatkowego wyświetlacza zwykle funkcje urządzenia Edge zostaną wyłączone.

Po sparowaniu zgodnego zegarka Garmin z urządzeniem Edge przy kolejnym przejściu w tryb Dodatkowego wyświetlacza połączenie między urządzeniami zostanie nawiązane automatycznie.

Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza

- 1 Gdy urządzenie jest w trybie Dodatkowego wyświetlacza, naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Wyłącz dodatkowy wyświetlacz** > **Tak**.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Edge 130 Plus Dane techniczne Edge 130 Plus

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 12 godz.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 5,6 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 3,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	1 ATM ¹ UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 2 dBm (nominalna)

Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Okolo 12 miesięcy (używając 1 godz. dziennie)
Pamięć czujnika prędkości	Dane dotyczące do 300 godzin aktywności
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 4 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 ²

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom portu USB.

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

Czyszczenie urządzenia

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenia poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użycy.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

² Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Wymienianie baterii czujnika tętna

1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.

2 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



3 Poczekać 30 sekund.

4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

5 Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Wymiana baterii czujnika rytmu

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z tyłu czujnika.



2 Obróć pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję odblokowaną. Pokrywa zostanie poluzowana, co umożliwi jej zdjęcie.

3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.

4 Poczekać 30 sekund.

5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

6 Obróć pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję zablokowaną.

UWAGA: Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED

przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Informacje**.
- 3 Wybierz .

Rozwiązywanie problemów

Ponowne uruchamianie urządzenia

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

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

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

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu główne.
- 2 Wybierz kolejno **System** > **Resetuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować tylko ustawienia urządzenia i jazdy, wybierz **Resetowanie ustawień**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia historii aktywności (jazda, treningów, kursów itp.).
 - Aby zresetować ustawienia urządzenia i jazdy oraz usunąć całą historię i wszystkie dane użytkownika, wybierz **Usuń wszystko**.
UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia systemowe*, strona 13).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth (*Ustawienia telefonu*, strona 13).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów*, strona 12).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.

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

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

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3 Wybierz pierwszą pozycję z listy.
- 4 Za pomocą  i  wybierz odpowiedni język.

Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytów (okrągłe uszczelki).

UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

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

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express.

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

Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

Źródła dodatkowych informacji

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

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania opcjonalnych akcesoriów.

% maksymalnego tętna: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

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

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Czas do celu: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do następnego: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do celu: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

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

ETA - następny: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Licznik: Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Moc - kJ: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Moc - maksymalna: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Moc - okrążenie: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc - średnia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Moc - średnia z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m

(10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Okrażenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Pozycja - cel podróży: Ostatni punkt na trasie lub kursie.

Pozycja - następny punkt: Następny punkt na trasie lub kursie.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Płynność: Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.

Płynność ok.: Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Rytm okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Stan kąta wiązki: Tryb wiązki przedniej.

Stan naładowania baterii: Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o własne ustawienia.

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

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

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Trudność: Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.

Trudność ok.: Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

Upłynęło czasu: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper 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.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

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

Rozmiar i obwód kół

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

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

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Indeks

A

akcesoria **9, 10, 15**
aktualizacje, oprogramowanie **13, 15**
aktywności, rozpoczynanie **3**
alerty **12**
ANT+czujniki **9, 10**
 mierniki mocy **10**
aplikacje **7**
 smartfon **1**
Auto Lap **12**
Auto Pause **12**
Autoprzewijanie **12**

B

bateria
 ładowanie **1**
 maksymalizowanie **13, 15**
 typ **2**
 wymienianie **14**
Bluetoothczujniki **9**

C

calendar **5**
Connect IQ **8, 9**
czas, alerty **12**
czujniki ANT+, parowanie **10**
czujniki prędkości i rytmu **1, 9, 10, 14**
czujniki rowerowe **10**
czyszczenie urządzenia **14**

D

dane
 ekrany **13**
 przesyłanie **11**
 udostępnianie **13**
 zapisywanie **11**
dane techniczne **13, 14**
dane użytkownika, usuwanie **11**
dodatkowy wyświetlacz **13**
dostosowywanie urządzenia **6, 13**
dystans, alerty **12**
dźwięki **13**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 11, 15**
Garmin Express, aktualizowanie
 oprogramowania **15**
GLONASS **12**
GPS **1, 5, 8, 12**
 sygnał **3, 15**

H

historia **3, 10–12, 15**
 przesyłanie do komputera **11**
 usuwanie **10, 11**
 wyświetlanie **10**

I

ikony **1, 6**
instalacja **2**

J

jazda rowerem **5**
jednostki miary **13**
język **13, 15**

K

kalendarz **5**
kalibrowanie, miernik mocy **10**
kalorie, alerty **12**
komputer, łączenie **11**
kontakty, dodawanie **8**
kontakty alarmowe **8**
kursy **6, 7**
 ładowanie **7**
 usuwanie **7**

L

LiveTrack **8**

M

mapy **6**
menu **1**
moc **10**
moc (siła), metry **5, 6, 10**
montaż **2, 9**
montowanie urządzenia **2**

N

nawigacja **6**
 wróć do startu **6**

O

odpoczynek **5, 6**
okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski
okrążenia **1, 12**
opaski **15**
opcje jazdy **3**
oprogramowanie, aktualizowanie **15**
osobiste rekordy **6**
 usuwanie **6**
oszczędzanie energii **13**

P

parowanie
 czujniki ANT+ **10**
 smartfon **1**
pedały **10**
podświetlenie **13**
pola danych **8, 16**
pomoc **8**
pozycje **6**
 kategorie **6**
 opcje mapy **6**
 usuwanie **6**
 wysyłanie **8**
 wyszukiwanie **6**
 wyszukiwanie przy użyciu mapy **6**
 zapisywanie **6**
profil użytkownika **5**
profile, użytkownik **5**
przyciski **1**
pułap tlenowy **5, 16**

R

resetowanie urządzenia **15**
rozmiary kół **17**
rozwiązywanie problemów **9, 15**
rytm **10**

S

segments **4**
segmenty **3, 4**
 usuwanie **4**
skróty **1**
smartfon **7, 8, 13**
 parowanie **1**
stoper **1, 3, 10**
sygnały satelitarne **3, 12, 15**
szkolenie **3, 12**

T

technologia Bluetooth **1, 7, 13**
tętno **1, 5**
 alerty **12**
 czujnik **5, 6, 9, 14**
 strefy **9, 17**
training, plans **5**
trening
 ekrany **13**
 plany **3, 4**
trening w pomieszczeniu **5**
treningi **4**
 usuwanie **5**

U

udostępnianie danych **13**
urządzenie, dbanie **14**
USB **15**
 odłączanie **11**

ustawienia **1, 12, 13, 15**
 urządzenie **13**
ustawienia systemowe **13**
usuwanie
 historia **11**
 wszystkie dane użytkownika **11**
usuwanie danych **15**

W

widżety **1**
własne pola danych **13**
workouts, loading **4**
wróć do startu **6**
Wyjmij złącze micro-USB z
 urządzenia., przesyłanie **11**
wykrywanie zdarzeń **8**
wymienianie baterii **14**

Z

zapisywanie aktywności **3**
zapisywanie danych **11**

