

GARMIN®

Forerunner® 35



Podręcznik użytkownika

© 2016 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 VIRB® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, oraz Virtual Pacer™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® stanowi zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ stanowi znak towarowy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc The Cooper Institute®, tak samo jak pozostałe powiązane znaki towarowe stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Windows® i Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach, a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji.

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

Nr modelu: A02990

Spis treści

Wstęp.....	1
Przyciski.....	1
Korzystanie z podświetlenia.....	1
Ładowanie urządzenia.....	2
Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia.....	2
Trening.....	3
Bieganie.....	3
Ustawianie trybu biegu.....	3
Trening w pomieszczeniu.....	4
Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia.....	4
Virtual Pacer™.....	4
Trening interwałowy.....	4
Tworzenie treningu interwałowego.....	5
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	5
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	5
Alerty.....	5
Ustawianie alertu cyklicznego.....	6
Ustawianie alertów tętna.....	6
Korzystanie z funkcji Auto Pause®.....	6
Oznaczanie okrążeń wg dystansu.....	6
Ikony.....	7
Włączanie przycisku okrążenia.....	7
Śledzenie i funkcje aktywności.....	7
Cel automatyczny.....	8
Pasek ruchu.....	8
Minut intensywnej aktywności.....	8
Monitorowanie snu.....	9
Funkcje związane z tętnem.....	9
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna.....	9
Wyświetlanie danych tętna.....	10
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin.....	10
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	10
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	11
Informacje o strefach tętna.....	11

Cele fitness.....	11
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	11
Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna.....	11
Ustawianie maksymalnego tętna....	12

Funkcje telefoniczne.....	12
BluetoothFunkcje online.....	12
Włączanie alertu połączenia ze smartfonem.....	12
Lokalizowanie smartfonu.....	12
Wyłączanie funkcji Bluetooth.....	12
Parowanie smartfona.....	13
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile.....	13
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile.....	13
Powiadomienia z telefonu.....	13
Garmin Connect.....	14
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	14
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	15

Historia.....	15
Wyświetlanie historii.....	15
Usuwanie biegu z historii.....	15
Osobiste rekordy.....	15
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	15
Usuwanie osobistego rekordu.....	15
Przywracanie osobistego rekordu... ..	16
Zdarzenia Garmin Move IQ™.....	16
Zarządzanie danymi.....	16
Usuwanie plików.....	16
Odłączanie kabla USB.....	16

Dostosowywanie urządzenia.....	16
Ustawianie profilu użytkownika.....	16
Zmiana tarczy zegarka.....	17
Profile aktywności.....	17
Zmiana profilu aktywności.....	17
Wyświetlanie tempa lub prędkości.. ..	17
Dostosowywanie pól danych.....	17
Garmin ConnectUstawienia.....	17

Ustawienia śledzenia aktywności.....	17
Ustawienia systemowe.....	18
Ustawienia czasu.....	18
Strefy czasowe.....	18
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	18
Ustawianie alarmu.....	18
Usuwanie alarmu.....	18
Ustawianie dźwięków urządzenia....	18
Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności.....	19

Czujniki ANT+..... 19

Parowanie czujników ANT+	19
Czujnik na nogę.....	19
Bieganie z czujnikiem na nogę.....	19
Kalibracja czujnika na nogę.....	19

Informacje o urządzeniu..... 20

Dane techniczne.....	20
Rozwiązywanie problemów	20
Aktualizacje produktów	20
Źródła dodatkowych informacji.....	20
Ponowne uruchamianie urządzenia.....	20
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień.....	20
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	21
Aktualizowanie oprogramowania....	21
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	21
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	21
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	21
Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu.....	22
Kiedy moja liczba kroków jest resetowana?.....	22
Liczba kroków jest niedokładna.....	22
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	22
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	22
Wyłączanie śledzenia aktywności...	22
Czy mogę używać profilu cardio na powietrzu?.....	22

Przesyłanie danych do komputera..	23
-----------------------------------	----

Załącznik..... 23

Pola danych.....	23
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	23
Czyszczenie urządzenia.....	24
Obliczanie strefy tętna.....	24
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	25
Znaczenie symboli.....	25

Indeks..... 26

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski



Element	Ikona	Opis
①		Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
②		Wybierz, aby wybrać profil aktywności. Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać podświetloną opcję w menu. Wybierz, aby wyświetlić więcej informacji.
③		Wybierz, aby przewijać ekrany, strony, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby otworzyć sterowanie muzyką w smartfonie.
④		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, gdy włączona jest funkcja przycisku Lap, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz na ekranie aktualnego czasu, aby wyświetlić menu.

Korzystanie z podświetlenia

- W dowolnym momencie wybierz , aby włączyć podświetlenie.
UWAGA: Alerty i komunikaty włączają podświetlenie automatycznie.
- Dostosuj zachowanie podświetlenia podczas aktywności ([Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności](#), strona 19).

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

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



- 2 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.
- 4 Naciśnij ②, aby odłączyć ładowarkę.

Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia

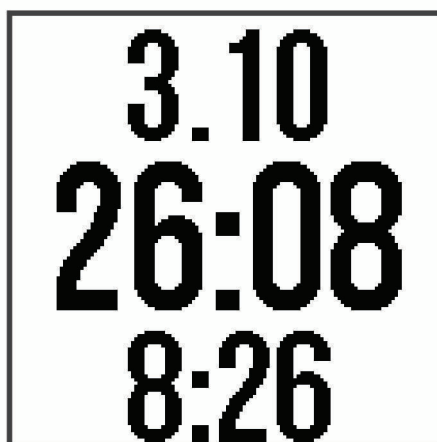
- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB ([Ładowanie urządzenia, strona 2](#)).
Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin® i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- 2 Gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%, odłącz ładowarkę od urządzenia.

Trening

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia, strona 2](#)).

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności na świeżym powietrzu.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 4 Idź pobiegać.
Zostanie wyświetlony stoper. Możesz wybrać **V**, aby wyświetlić więcej stron danych.



- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Możesz wyświetlić podsumowanie swojego biegu.
 - Wybierz kolejno **Odrzuć** > **Tak**, aby usunąć bieg.

Ustawianie trybu biegu

- 1 Wybierz , a następnie wybierz profil biegania.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Tryb biegu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolnie**, aby biegać w pomieszczeniu lub na powietrzu własnym tempem ([Trening w pomieszczeniu, strona 4](#)) bez alertów trybu biegu.
UWAGA: To jest domyślny tryb biegu.
 - Wybierz **Bieg/chód**, aby ustawić interwały dla biegu i chodu ([Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia, strona 4](#)).
 - Wybierz **Virtual Pacer**, aby poprawić tempo ([Bieganie z funkcją Virtual Pacer, strona 4](#)).
 - Wybierz **Interwały**, aby utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas ([Trening interwałowy, strona 4](#)).
- 4 Idź pobiegać.

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Bieg w pomieszczeniu** lub **Kardio**.
 - Wybierz kolejno **Chód** > **Opcje** > **Używaj w budynku**.

Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia

UWAGA: Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić interwały biegu/chodu. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Wybierz , a następnie wybierz profil biegania.
UWAGA: Alerty przerw są dostępne tylko w profilach biegowych.

- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Tryb biegu** > **Bieg/chód**.

- 3 Ustaw czas biegu dla każdego interwału.

- 4 Ustaw czas chodzenia dla każdego interwału.

- 5 Idź pobiegać.

Po ukończeniu każdego interwału zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18](#)). Po włączeniu interwały biegu/chodu są wykorzystywane zawsze podczas biegu, o ile nie zostaną wyłączone lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby pomóc Ci poprawić swoje wyniki poprzez zachęcenie Cię do biegu w tempie, które sam ustawisz.

Bieganie z funkcją Virtual Pacer

UWAGA: Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić funkcję Virtual Pacer. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Wybierz , a następnie wybierz profil biegania.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Tryb biegu** > **Virtual Pacer**.
- 3 Podaj tempo.
- 4 Idź pobiegać.

Przy każdym przekroczeniu określonego tempa lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18](#)). Po włączeniu funkcja Virtual Pacer jest wykorzystywana zawsze podczas biegu, o ile nie zostanie ona wyłączona lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego

Treningi interwałowe są dostępne w profilach biegania, jazdy na rowerze i treningu cardio.

1 Wybierz , a następnie profil aktywności.

2 Wybierz **Opcje**.

UWAGA: W przypadku korzystania z profilu biegania trening interwałowy jest trybem biegu.

3 Wybierz kolejno **Interwały > Edytuj > Interwał**.

4 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.

PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz Otwarty. Po wybraniu  urządzenie rejestruje interwał i przechodzi do następnego interwału.

5 W razie potrzeby podaj wartość interwału dystansu lub czasu.

6 Wybierz **Odp..**

7 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.

8 W razie potrzeby wprowadź wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku.

9 Wybierz jedną lub więcej opcji:

- Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
- Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włącz**.
- Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozluźn. > Włącz**.

Po ukończeniu każdego interwału zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18](#)).

Rozpoczynanie treningu interwałowego

1 Wybierz , a następnie profil aktywności.

2 Wybierz **Opcje**.

UWAGA: W przypadku korzystania z profilu biegania trening interwałowy jest trybem biegu.

3 Wybierz kolejno **Interwały > Zaczynij trening**.

4 Wybierz .

5 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz , aby rozpocząć pierwszy interwał.

6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

• Wybranie  w dowolnym momencie kończy interwał.

• Aby zatrzymać stoper w dowolnym momencie, wybierz .

• W przypadku dodania ćwiczeń rozluźniających do treningu interwałowego, wybierz , aby zakończyć trening interwałowy.

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 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Alerty**.
- 3 Wybierz **Czas, Dystans** lub **Kalorie**.
- 4 Włącz alert.
- 5 Wybierz lub podaj wartość.

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 lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18](#)).

Ustawianie alertów tętna

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

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Alerty > Alert tętna**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
 - Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własny > Wysoka > Włącz** i podaj wartość.
 - Aby dostosować wartość minimalną, wybierz kolejno **Własny > Niska > Włącz** 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 lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18](#)).

Korzystanie z funkcji Auto Pause¹

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

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Auto Pause > Włącz**.

Funkcja Auto Pause pozostaje włączona dla wybranego profilu aktywności do momentu jej wyłączenia.

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Okrążenia > Auto Lap > Włącz**.
- 3 W razie potrzeby wybierz dystans.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18](#)). Funkcja Auto Lap pozostaje włączona dla wybranego profilu aktywności do momentu jej wyłączenia.

W razie potrzeby można dostosować ekrany danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążeń.

Ikony

Ikony reprezentują różne funkcje urządzenia. Niektóre funkcje wymagają sparowania ze smartfonem.

	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i wartość tętna spoczynkowego z danego dnia. Migająca ikona oznacza, że urządzenie odbiera dane tętna. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że urządzenie jest ustawione na odbiór Twojego tętna.
	Powiadomienia odbierane ze sparowanego telefonu.
	Całkowita liczba kroków w ciągu dnia, dzienny cel kroków i postęp w realizacji celu.
	Pokonany dystans podany w kilometrach lub milach.
	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.

Włączanie przycisku okrążenia

Możesz ustawić , aby działał jako przycisk okrążeń podczas aktywności z pomiarem czasu.

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Okrążenia** > **Przycisk Lap**.

Przycisk okrążenia pozostaje włączony dla wybranego profilu aktywności do momentu jego wyłączenia.

Śledzenie i funkcje aktywności

Możesz wybrać , aby wyświetlić swoje tętno, dzienną liczbę kroków i dodatkowe ekrany. W przypadku niektórych funkcji wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym smartfonem.

Aktualny czas: Wyświetla bieżącą godzinę i datę. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy urządzenie odbierze sygnały satelitarne i gdy urządzenie jest synchronizowane ze smartfonem. Pasek ruchu wyświetla ilość czasu spędzonego nieaktywnie.

Tętno: Wyświetla wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnią wartość tętna spoczynkowego z danego dnia.

Powiadomienia: Informuje o powiadomieniach ze smartfona dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfona).

Śledzenie aktywności: Śledzi dzienną liczbę kroków, postępy w realizacji celu oraz przebyty dystans. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków. Możesz dostosować swoje cele na koncie Garmin Connect™.

Kalorie: Wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.

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.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



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

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności.



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

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

Monitorowanie snu

Kiedy śpisz, urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Możesz sprawdzić statystyki dotyczące snu na koncie Garmin Connect .

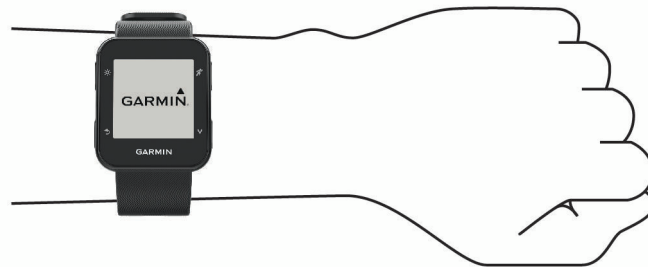
Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner 35 ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z czujnikami tętna ANT+®. Musisz posiadać czujnik tętna, aby korzystać z funkcji opisanych w tym rozdziale.

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie Forerunner powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Czujnik tętna znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części ([Rozwiązywanie problemów](#), strona 20).

Wyświetlanie danych tętna

Ekran tętna wyświetla wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnie tętno spoczynkowe z ostatnich 7 dni.

- 1 Na stronie aktualnego czasu wybierz **V**.



- 2 Wybierz **⌘**, aby wyświetlić dane tętna z ostatnich 4 dni.

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Forerunner i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 Wybierz **V**, aby wyświetlić ekran tętna.

- 2 Wybierz dwukrotnie **⌘**.

- 3 Wybierz **Prześlij tętno**.

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

UWAGA: Podczas przysyłania danych tętna można wyświetlać tylko ekran tętna.

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

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

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

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#), strona 19).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#), strona 16) oraz ustawić maksymalne tętno ([Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna](#), strona 11). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.

- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Przy wykonaniu pierwszego i każdego kolejnego pomiaru pułapu tlenowego zostanie wyświetlone powiadomienie.

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.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby i opisu. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego.

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 25*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

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 24*), 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.

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają urządzeniu wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 16*).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Obserwuj trendy swojego tętna na koncie Garmin Connect.

Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna

Możesz dostosować strefy tętna w oparciu o swoje cele treningowe. Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz posiadane urządzenie.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia użytkownika > Strefy tętna**.
- 3 Podaj swoje maksymalne tętno.

Ustawianie maksymalnego tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najbardziej precyzyjne dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Maksymalne tętno**.
- 2 Podaj swoje maksymalne tętno.

Funkcje telefoniczne

BluetoothFunkcje online

Urządzenie Forerunner oferuje kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia mobilnego z aplikacją Garmin Connect Mobile. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

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

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

Włączanie alertu połączenia ze smartfonem

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

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Alert połączenia** > **Włącz**.

Lokalizowanie smartfону

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

- 1 Wybierz  > **Znajdź mój telefon**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Na ekranie urządzenia Forerunner wyświetlone zostaną słupki wskazujące moc sygnału Bluetooth, a w urządzeniu mobilnym uruchomiony zostanie alarm dźwiękowy.

- 2 Wybierz , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Wyłączanie funkcji Bluetooth

- W urządzeniu Forerunner, wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Wyłącz**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika smartfona.

Parowanie smartfona

Należy sparować urządzenie Forerunner bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile, a nie z poziomu ustawień Bluetooth smartfona. Możesz sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem podczas konfiguracji ustawień początkowych lub za pomocą menu Bluetooth.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.
Dodatkowe informacje na temat parowania i konfiguracji można znaleźć na stronie www.garminconnect.com/forerunner.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby utworzyć konto przy użyciu adresu e-mail, a następnie połącz urządzenie Forerunner ze swoim kontem.
- 3 W urządzeniu Forerunner wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Paruj smartfon**.
Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

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

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu smartfona, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 2 Wybierz kolejno **≡ > Synchronizacja**.
- 3 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfona, strona 13*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 13*).

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

Powiadomienia z telefonu

Do odbierania powiadomień z telefonu wymagany jest zgodny smartfon sparowany z urządzeniem Forerunner. Kiedy telefon odbierze wiadomość, wyśle odpowiednie powiadomienie do Twojego urządzenia.

Włączanie powiadomień

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Powiadomienia z telefonu**.
- 2 Wybierz kolejno **Podczas aktywności > Alerty**.
UWAGA: Podczas aktywności oznacza, że rejestrujesz aktywność z pomiarem czasu.
- 3 Wybierz **Wyłączone, Pokazuj tylko połączenia** lub **Pokaż wszystko**.
- 4 Wybierz kolejno **Poza aktywnością > Alerty**.
UWAGA: Poza aktywnością oznacza zwykłe korzystanie z zegarka.
- 5 Wybierz **Wyłączone, Pokazuj tylko połączenia** lub **Pokaż wszystko**.

Zarządzanie powiadomieniami

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

Wybierz opcję:

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

Wyłączanie powiadomień

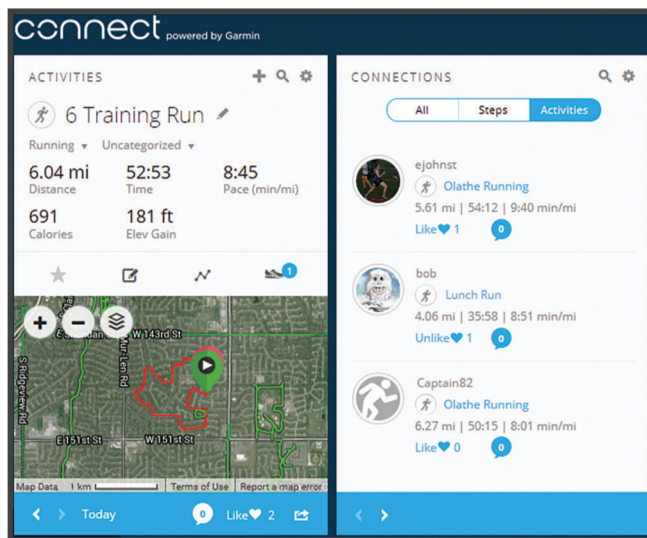
Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Bluetooth > Powiadomienia z telefonu > Wyłącz**.

Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta 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, piesze wędrówki i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/forerunner.

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

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



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

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

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

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Synchronizowanie danych z komputerem

Synchronizuj regularnie dane, aby śledzić swoje postępy w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
Aplikacja Garmin Express™ zsynchronizuje Twoje dane.
- 2 Bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

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

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

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

Historia

W urządzeniu Forerunner możesz wyświetlić ostatnich siedem aktywności z pomiarem czasu oraz dane śledzenia aktywności z siedmiu dni. Na urządzenie Garmin Connect można przysyłać nieograniczoną liczbę sesji biegania i danych śledzenia aktywności. Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

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

Wyświetlanie historii

- 1 Wybierz kolejno  > **Historia**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Aktywności**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
 - Wybierz **Rekordy**, aby wyświetlić swój rekordowy czas i dystans dla różnych odległości.

Usuwanie biegu z historii

UWAGA: Usunięcie biegu lub aktywności z historii urządzenia nie powoduje jego usunięcia z konta Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno  > **Historia > Aktywności**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno  > **Odrzuć > Tak**.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno  > **Historia > Rekordy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz , aby wyświetlić swoje osobiste rekordy.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno  > **Historia > Rekordy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz rekord.
- 4 Na przykład można wybrać kolejno **Wyczyść najdłuższy bieg > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno  > **Historia** > **Rekordy**.
- 2 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 3 Wybierz rekord.
- 4 Wybierz kolejno **Użyj poprzedniego** > **Użyj rekordu**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Zdarzenia Garmin Move IQ™

Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie, bieg, jazda na rowerze, pływanie lub ćwiczenie na maszynie eliptycznej trwających co najmniej 10 minut. Możesz wyświetlić typ zdarzenia i czas jego trwania na osi czasowej Garmin Connect, nie zostaną one jednak wyświetlone na liście aktywności, w zdjęciach lub aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

Odłączanie kabla USB

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

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

Dostosowywanie urządzenia

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy i maksymalnego tętna ([Ustawianie maksymalnego tętna, strona 12](#)). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Zmiana tarczy zegarka

Możesz używać cyfrowej lub analogowej tarczy zegarka.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Tarcza zegarka**.

Profile aktywności

Profile aktywności są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Na przykład ustawienia i ekrany danych różnią się, gdy urządzenie jest używane do biegania i jazdy rowerem.

Podczas korzystania z profilu, po zmianie takich ustawień, jak pola danych czy alerty, zmiany są automatycznie zapisywane jako część profilu.

Zmiana profilu aktywności

W urządzeniu są dostępne domyślne profile aktywności. Każdy z zapisanych profili można zmodyfikować.

Wybierz , a następnie profil aktywności.

Wyświetlanie tempa lub prędkości

Użytkownik może zmienić typ danych wyświetlanych w polu tempa i prędkości.

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Tempo/prędkość**.
- 3 Wybierz opcję.

Dostosowywanie pól danych

Możesz dostosować pola danych w oparciu o cele treningowe lub opcjonalne akcesoria. Możesz na przykład dostosować pola danych w taki sposób, aby były na nich wyświetlane tempo okrążenia i strefa tętna.

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Pola danych**.
- 3 Wybierz stronę.
- 4 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Garmin ConnectUstawienia

Ustawienia urządzenia możesz zmienić ze swojego konta Garmin Connect, używając aplikacji Garmin Connect Mobile lub strony internetowej Garmin Connect. Niektóre ustawienia są dostępne wyłącznie z konta Garmin Connect i nie można ich zmienić za pomocą urządzenia.

- W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz obrazek swojego urządzenia i wybierz **Ustawienia urządzenia**.
- Na stronie internetowej Garmin Connect z poziomu widżetu urządzeń wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w swoim urządzeniu ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 13](#)).

Ustawienia śledzenia aktywności

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności**.

Wyłącz: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18](#)).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie alertów celu podczas aktywności z pomiarem czasu.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System**.

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Umożliwia ustawienie aktualnego czasu (*Ustawienia czasu, strona 18*).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki klawiszy i alertów (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 18*).

Podświetlenie podczas aktywności: Określa zachowanie podświetlenia podczas aktywności (*Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności, strona 19*).

Jednostki: Umożliwia ustawianie jednostek miary używanych przez urządzenie.

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania pobranych za pomocą aplikacji Garmin Express lub Garmin Connect Mobile (*Aktualizowanie oprogramowania, strona 21*).

Przywróć domyślne: Umożliwia wyczyszczenie danych użytkownika i historii aktywności (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 20*).

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu i informacje prawne dotyczące urządzenia (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 21*).

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Czas**.

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

Ustaw czas: Umożliwia ręczne lub automatyczne ustawienie czasu na podstawie czasu w urządzeniu mobilnym lub pozycji GPS.

Strefy czasowe

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych lub zsynchronizowaniu ze smartfonem urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć dźwięki, wibracje i podświetlenie dla alertów i powiadomień. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: Urządzenie będzie automatycznie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi godzinami. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

Wybierz kolejno  > **Nie przeszkadzać** > **Włącz**.

PORADA: Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, wybierz kolejno  > **Nie przeszkadzać** > **Wyłącz**.

Ustawianie alarmu

1 Wybierz kolejno  > **Alarm** > **Dodaj nowy**.

2 Wybierz **Czas** i podaj czas.

3 Wybierz **Dźwięki**, a następnie jedną z opcji.

4 Wybierz **Powtórz**, a następnie jedną z opcji.

Usuwanie alarmu

1 Wybierz kolejno  > **Alarm**.

2 Wybierz alarm.

3 Wybierz kolejno **Usuń** > **Tak**.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Dźwięki urządzenia obejmują dźwięki klawiszy, dźwięki alertów i wibracje.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Dźwięki**.

Dostosowywanie podświetlenia dla aktywności

Można dostosować zachowanie podświetlenia podczas aktywności z pomiarem czasu.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Podświetlenie podczas aktywności**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Auto**, aby automatycznie włączyć podświetlenie dla alertów, wiadomości i naciskanych przycisków.
UWAGA: Podświetlenie wyłącza się automatycznie.
 - Wybierz **Ciągle włączony**, aby ręcznie włączyć lub wyłączyć podświetlenie.

Czujniki ANT+

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

Parowanie czujników ANT+

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin. Podczas pierwszego łączenia czujnika ANT+ z urządzeniem należy sparować oba urządzenia. Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Wybierz , a następnie profil aktywności.
- 2 Zainstaluj czujnik lub załóż czujnik tętna.
- 3 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 1 cm od czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.
Gdy urządzenie wykryje czujnik, zostanie wyświetlony komunikat. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.
- 4 W razie potrzeby wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Czujniki**, aby zarządzać czujnikami ANT+.

Czujnik na nogę

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

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

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników ANT+, strona 19](#)).

Biegając wewnątrz pomieszczeń z czujnikiem na nogę, można rejestrować tempo, dystans i rytm. Biegając z czujnikiem na nogę na wolnym powietrzu, można rejestrować dane dotyczące rytmu wraz z tempem i dystansem według wskazań GPS.

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
- 3 Idź pobiegać.

Kalibracja czujnika na nogę

Czujnik na nogę ma funkcję samokalibracji. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 9 dni w trybie zegarka, który obejmuje powiadomienia z telefonu, śledzenie aktywności i nadgarstkowy pomiar tętna Do 13 godzin w trybie treningu GPS
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ¹

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

Źródła dodatkowych informacji

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

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

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Przywróć domyślne** > **Tak**.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Można sprawdzić identyfikator urządzenia, informacje o oprogramowaniu i informacje prawne.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.
- 2 Wybierz .

Aktualizowanie oprogramowania

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla 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 podczas pobierania oprogramowania przez aplikację Garmin Express.

PORADA: Jeśli występują problemy przy aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express, konieczne może być przesłanie historii aktywności do aplikacji Garmin Connect i usunięcie historii aktywności z urządzenia. Powinno to zapewnić wystarczającą ilość pamięci na aktualizację.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Wyłącz powiadomienia z telefonu (*Wyłączanie powiadomień, strona 13*).
- Wyłącz funkcję bezprzewodowej komunikacji Bluetooth (*Wyłączanie funkcji Bluetooth, strona 12*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 17*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 10*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Garmin Connect Ustawienia, strona 17*).

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

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.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją mobilną Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

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

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

Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Po odebraniu sygnałów GPS urządzenie aktualizuje czas i datę. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na czas letni, należy rozpocząć nową aktywność na powietrzu, aby zaktualizować czas.

- 1 Wybierz .
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

Kiedy moja liczba kroków jest resetowana?

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak przy klaskaniu czy szczotkowaniu zębów, jako kroki.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Wybierz kolejno  > Ustawienia > Śledzenie aktywności.

Czy mogę używać profilu cardio na powietrzu?

Można włączyć funkcję GPS i używać profilu cardio dla aktywności na powietrzu.

- 1 Wybierz kolejno  > **Kardio** > **Opcje** > **Używaj na zewnątrz**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper.

Funkcja GPS pozostaje włączona dla wybranego profilu aktywności do momentu jej wyłączenia.

Przesyłanie danych do komputera

Swoje aktywności możesz przesłać ręcznie na konto Garmin Connect przez przewód USB.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/forerunner.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Załącznik

Pola danych

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

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Czas okr.: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Pręđ.: Bieżące tempo podróży.

Pręđkość okrążenia: Średnia pręđkość 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: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Średnia pręđkość: Średnia pręđkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

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).

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min).

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słońcu, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

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

Nie odpinaj pasków.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenia poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

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

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.

Znaczenie symboli

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



Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.

Indeks

A

akcesoria 19, 20
aktualizacje, oprogramowanie 13, 21
aktualny czas 18, 22
alarmy 18
alerty 5, 6
ANT+czujniki, parowanie urządzenia 19
aplikacje 12
Auto Lap 6
Auto Pause 6

B

bateria
ładowanie 2
maksymalizowanie 12, 21

C

cele 7
czas
alerty 6
ustawienia 18
czujnik na nogę 19
czujniki ANT+ 19
czyszczenie urządzenia 23, 24

D

dane 7
przesyłanie 13, 14, 23
zapisywanie 14, 23
dane techniczne 20
dane użytkownika, usuwanie 16
dostosowywanie urządzenia 17
dystans, alerty 6
dźwięki 18

F

Funkcja Virtual Pacer 4

G

Garmin Connect 12–14, 17, 23
zapisywanie danych 14
Garmin Connect Mobile 15
Garmin Express, aktualizowanie
oprogramowania 20
GPS 22
przerywanie 4
sygnał 21

H

historia 13, 15
przesyłanie do komputera 14, 23
usuwanie 15
wyświetlanie 15

I

identyfikator urządzenia 21
ikony 7
interwały 4
treningi 4, 5
interwały chodzenia 4

K

kalorie, alerty 6

Ł

ładowanie 2

M

minut intensywnej aktywności 9, 22
minutnik 3, 15

O

okrążenia 1, 7
oprogramowanie
aktualizowanie 13, 20, 21
licencja 21

wersja 21
osobiste rekordy 15, 16
usuwanie 15

P

parowanie czujników ANT+ 19
parowanie urządzenia, ANT+czujniki 10
podświetlenie 1, 19
pola danych 17, 23
powiadomienia 7, 13
prędkość, strefy 17
profil użytkownika 16
profile 17
aktywność 3
użytkownik 16
przyciski 1, 7, 23
pułap tlenowy 10, 11, 25

R

resetowanie urządzenia 20
rozwiązywanie problemów 2, 20, 22

S

smartfon 12
aplikacje 12, 15
strefy
czas 18
prędkość 17
tętno 11, 12
strefy czasowe 18
sygnały satelitarne 21

Ś

śledzenie aktywności 7, 8, 17, 22

T

tarcze zegarka 17
technologia Bluetooth 12, 13, 15
tempo 4, 17
tętno 7, 9, 10
alerty 6
czujnik 10, 22
parowanie czujników 10
strefy 11, 12, 24
trening 3, 5, 12
tryby 3
trening na powietrzu 22
trening w pomieszczeniu 4, 19
tryb snu 9, 18
tryb zegarka 21

U

USB 21
odłączanie 16
przesyłanie plików 14
ustawienia 17–20
ustawienia systemowe 18
usuwanie
historia 15
osobiste rekordy 15
wszystkie dane użytkownika 16

V

Virtual Pacer 4

W

wibracje 18

Z

zapisywanie aktywności 3
zapisywanie danych 14
zegar 18

