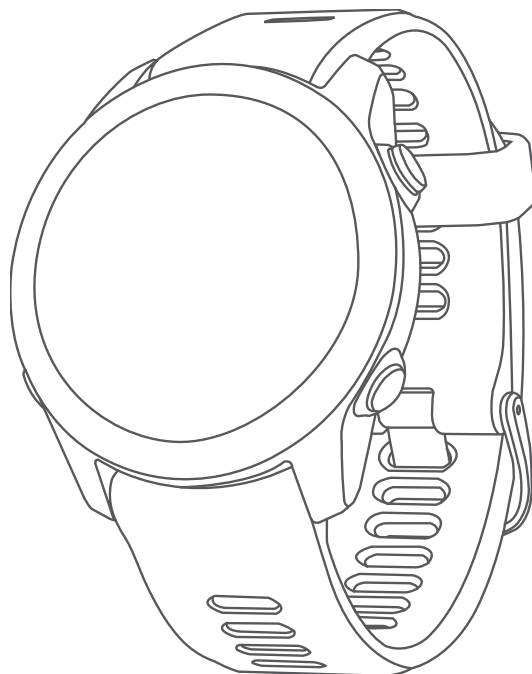


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Podręcznik użytkownika

© 2021 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® oraz Forerunner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ oraz TrueUp™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone® oraz Mac® są znakami towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. na podstawie udzielonej licencji. Windows® i Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

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

M/N: A04162

COFETEL/IFT: ANC2101A0000-3438

Spis treści

Wstęp	1	Trening w pomieszczeniu.....	31
Ogólne informacje o urządzeniu.....	2	Osobiste rekordy.....	31
Ikony stanu.....	3	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	32
Wyświetlanie menu elementów sterujących.....	4	Przywracanie osobistego rekordu....	32
Konfigurowanie zegarka.....	4	Usuwanie osobistego rekordu.....	33
Aktywności i aplikacje	5	Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	33
Bieganie.....	6	Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	34
Rozpoczynanie aktywności.....	7	Śledzenie aktywności	34
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	8	Cel automatyczny.....	35
Zatrzymywanie aktywności.....	8	Korzystanie z alertów ruchu.....	35
Ocenianie aktywności.....	9	Włączanie alertu ruchu.....	36
Dodawanie aktywności.....	9	Monitorowanie snu.....	36
Aktywności w pomieszczeniu.....	10	Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	36
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg....	10	Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	37
Rejestracja aktywności HIIT.....	11	Minut intensywnej aktywności.....	37
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	12	Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	38
Aktywności na powietrzu.....	12	Zdarzenia Garmin Move IQ™.....	38
Bieg lekkoatletyczny.....	13	Ustawienia śledzenia aktywności.....	39
Pływanie w basenie.....	14	Wyłączanie śledzenia aktywności....	39
Trening	18	Monitorowanie nawodnienia.....	40
Treningi.....	19	Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	40
Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect.....	19	Funkcje związane z tętnem	41
Wysyłanie własnego treningu do urządzenia.....	20	Czujnik tętna na nadgarstek.....	41
Rozpoczynanie treningu.....	20	Noszenie urządzenia.....	42
Po polecanych treningu codziennym.....	21	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	43
Trening interwałowy.....	22	Wyświetlanie widżetu tętna.....	44
Adaptacyjne plany treningowe.....	24	Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin.....	45
Informacje o kalendarzu treningów.....	26	Przesyłanie danych tętna podczas aktywności.....	45
Trening PacePro.....	27	Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna.....	46
Tworzenie planu PacePro na Garmin Connect.....	27	Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	46
Wysyłanie planu PacePro do urządzenia.....	28	Informacje o strefach tętna.....	47
Rozpoczynanie planu PacePro.....	29	Cele fitness.....	47
Zatrzymywanie planu PacePro.....	30	Ustawianie stref tętna.....	48
Korzystanie z alertów biegania i chodzenia.....	30	Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	49

Obliczanie strefy tętna.....	49	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	69
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	50	Udostępnianie zdarzeń na żywo.....	69
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	51	Historia.....	70
Czas odpoczynku.....	52	Wyświetlanie historii.....	70
Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	52	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	71
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	53	Usuwanie historii.....	71
Korzystanie z widżetu poziomu stresu.....	53	Wyświetlanie podsumowania danych.....	72
Body Battery™.....	54	Zarządzanie danymi.....	72
Wyświetlanie widżetu Body Battery.....	55	Usuwanie plików.....	73
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	56	Odłączanie kabla USB.....	73
Funkcje telefoniczne.....	56	Garmin Connect.....	74
Parowanie smartfonu z urządzeniem..	57	Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect.....	75
Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect.....	57	Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	75
Funkcje online Bluetooth.....	58	Czujniki bezprzewodowe.....	76
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect.....	59	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	76
Lokalizowanie smartfonu.....	59	Czujnik na nogę.....	77
Widżety.....	60	Bieganie z czujnikiem na nogę.....	77
Wyświetlanie widżetów.....	61	Kalibracja czujnika na nogę.....	77
Wyświetlanie widżetu pogody.....	61	Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę.....	79
Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu.....	62	Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania.....	79
Włączenie powiadomień Bluetooth.....	62	Dostosowywanie urządzenia.....	80
Wyświetlanie powiadomień.....	63	Ustawianie profilu użytkownika.....	80
Zarządzanie powiadomieniami.....	63	Dostosowywanie listy aktywności.....	80
Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth.....	64	Ustawienia aktywności i aplikacji.....	81
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	64	Dostosowywanie ekranów danych... ..	82
Synchronizowanie aktywności.....	65	Alerty.....	83
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	65	Auto Lap.....	85
Funkcje Connect IQ.....	66	Włączanie i wyłączanie Przycisku Lap.....	87
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	66	Włączanie funkcji Auto Pause®.....	88
Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....	67	Włączanie samooceny.....	88
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	68	Zmiana ustawień GPS.....	89
Wzywanie pomocy.....	68	Dostosowywanie pętli widżetów.....	90
		Usuwanie aktywności lub aplikacji.....	90
		Ustawienia śledzenia aktywności.....	91
		Wyłączanie śledzenia aktywności....	91

Dostosowywanie tarczy zegarka.....	92	Liczba kroków jest niedokładna.....	109
Funkcje Connect IQ.....	92	Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	110
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	93	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	110
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	93	Odbieranie sygnałów satelitarnych....	111
Ustawienia systemowe.....	94	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	111
Ustawienia czasu.....	95	Ponowne uruchamianie urządzenia..	112
Strefy czasowe.....	95	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	112
Zmiana ustawień podświetlenia.....	96	Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	113
Ustawianie dźwięków urządzenia....	96	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	113
Wyświetlanie tempa lub prędkości..	97	Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?.....	114
Zmienianie jednostek miary.....	97	Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	114
Zegar.....	97	Czy mogę używać aktywności kardio na powietrzu?.....	115
Ustawianie alarmu.....	98	Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?.....	115
Usuwanie alarmu.....	98	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	116
Włączanie minutnika.....	99		
Korzystanie ze stopera.....	100		
Synchronizowanie czasu przez GPS.....	101		
Ręczne ustawianie czasu.....	101		

Informacje o urządzeniu..... 101

Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	102
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z etykietami.....	102
Ładowanie urządzenia.....	103
Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia.....	104
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	104
Czyszczenie urządzenia.....	105
Wymiana pasków.....	105
Dane techniczne.....	106

Rozwiązywanie problemów..... 106

Aktualizacje produktów.....	107
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	107
Konfigurowanie Garmin Express....	108
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	108
Źródła dodatkowych informacji.....	108
Śledzenie aktywności.....	109
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana.....	109

Załącznik..... 116

Pola danych.....	117
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	118
Rozmiar i obwód kół.....	119

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	PL-PL
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	4
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

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.

Title	Overview
Identifier	GUID-03BA40CB-0D9C-46DA-A547-6E32A04D5BAD
Language	PL-PL
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Need extra lap details and both var IDs, removed extra "BACK"
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Ogólne informacje o urządzeniu








① LIGHT	Wybierz, aby włączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania.
② START STOP	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③ BACK	Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejść do kolejnego kroku w treningu podczas aktywności.
④ DOWN	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką (<i>Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu, strona 62</i>).
⑤ UP	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-F7EEF3A4-77CB-4454-9BAF-81A59EDE54D8
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.2
Revision	2
Changes	Added OM conditions.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Ikony stanu

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

	Stan połączenia ze smartfonem
	Stan czujnika tętna
	Stan alarmu
	Stan czujnika na nogę
	Stan czujnika prędkości i rytmu

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	PL-PL
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Use for devices where controls menu is NOT configurable.
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:38:07
Author	mcdanielm

Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowania klawiszy i wyłączenie urządzenia.

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



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

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added LTE conref
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:40
Author	wiederan

Konfigurowanie zegarka

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

- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą Garmin Connect™ aplikacji ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 57](#)).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 67](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	App now live. Removing "Mobile"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Aktywności i aplikacje

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

Możesz również dodać do urządzenia Connect IQ™ aktywności i aplikacje za pomocą aplikacji Connect IQ (*Funkcje Connect IQ, strona 66*).

Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź do garmin.com/ataccuracy.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-7B49E0DE-EF20-4AEE-8D57-3EC80550A984
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update "activity profile" and "timer" for clarity and style.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 15:32:55
Author	mcdanielm

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia, strona 103](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Idź pobić.



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




- Wybierz kolejno **Odrzuć** > **Tak**, aby usunąć bieg.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-1223D327-88BC-48E7-88D0-A1663A2D6458
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update status ring to status bar, update steps to match newer devices, fix conref issue
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Jeśli korzystasz z dodatkowego czujnika bezprzewodowego, możesz sparować go z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 76](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
UWAGA: Aktywności oznaczone jako ulubione pojawią się na początku listy ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 80](#)).
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz aktywność z ulubionych.
 - Wybierz  i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba.
- 5 Zaczekaj, aż pojawi się zielony pasek stanu.
Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
PORADA: Przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu, strona 62](#)).

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Same as branch 3.1.1 but with select for hard keys
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie urządzenia, strona 103](#)).
- Wybierz **BACK**, aby zapisać okrążenie, rozpocząć nową pozycję, odpocząć podczas pływania na basenie lub przejść do następnego etapu treningu.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Title	Stopping an Activity
Identifier	GUID-CC5D1165-EC5D-444E-AFC7-142D0B276C8D
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added lap key option and self-eval note (from fenix 5).
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:07:15
Author	mcdanielm

Zatrzymywanie aktywności

1 Wybierz **STOP**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność, wybierz **Zapisz**.

UWAGA: Jeśli włączona jest samoocena, można wprowadzić wysiłek odczuwany przy danej aktywności ([Włączanie samooceny, strona 88](#)).

- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
- Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć > Tak**.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	PL-PL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Run and bike activities only (no swim). PL has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	01/11/2022 15:09:50
Author	mcdanielm

Ocenianie aktywności

Przed przystąpieniem do oceny aktywności musisz włączyć ustawienie samooceny na swoim urządzeniu Forerunner ([Włączanie samooceny, strona 88](#)).

Swoje samopoczucie możesz zarejestrować podczas biegu lub jazdy na rowerze.

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 8](#)).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

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

3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Title	Adding an Activity
Identifier	GUID-064A405B-EA3B-417A-B0F2-D39B654A74F5
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	I couldn't find a topic that addressed this simple way to add activities to the activity list.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:48
Author	semrau

Dodawanie aktywności

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane popularne aktywności w pomieszczeniach i na wolnym powietrzu. Aktywności te można dodać do listy aktywności.

1 Wybierz **START**.

2 Wybierz **Dodaj**.

3 Wybierz aktywność z listy.

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

5 Wybierz lokalizację z listy aktywności.

6 Naciśnij **START**.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	PL-PL
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	4
Revision	2
Changes	Added condition for optional speed/cadence ANT sensor.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	jhenson

Aktywności w pomieszczeniu

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

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

PORADA: Chwytnie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Można korzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i rytmu.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

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

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Wirtualny bieg**.
- 2 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 3 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-130DBE4C-91D2-43D1-A6B4-1DEF7958903F
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as content and layout from strength training topic. Separate topic for 945LTE and advanced wearables.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	mcdanielm

Rejestracja aktywności HIIT

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START > HIIT > Opcje > Liczniki**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz **AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
 - Wybierz **EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
 - Wybierz **Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
 - Wybierz **Własny**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
- 3 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 4 Wybierz **START**, aby rozpocząć pierwszą rundę.
Urządzenie wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 5 W razie potrzeby wybierz **BACK**, aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 7 Wybierz **Zapisz**.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update select to press with hard keys for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pruekatie

Kalibrowanie dystansu na bieżni

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

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 7](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż urządzenie Forerunner zarejestruje dystans co najmniej 1,5 km (1 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu naciśnij **STOP**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > Tak**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Use for devices where you can customize activities but not add custom activities
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Forerunner znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takie jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Możesz dodać więcej aktywności do listy ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 80](#)).

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Bieg lekkoatletyczny

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

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

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Wybierz kolejno **START** > **Bieg lekkoatl.**
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 10.
- 5 Przytrzymaj **UP**.
- 6 Wybierz ustawienia aktywności.
- 7 Wybierz **Numer toru**.
- 8 Wybierz numer toru.
- 9 Wybierz dwukrotnie **BACK**, aby powrócić do stopera aktywności.
- 10 Wybierz **START**.
- 11 Rozpocznij bieg po torze.
Po 3 okrążeniach urządzenie zarejestruje wymiary toru i skalibruje dystans śladu.
- 12 Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:18
Author	wiederan

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż wskaźnik stanu sygnału GPS zmieni kolor na zielony.
- Podczas pierwszego biegu na nieznanym torze przebiegnij co najmniej 3 okrążenia, aby skalibrować długość toru.
Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.
UWAGA: Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub 4 okrążenia wokół bieżni.
- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Pływanie w basenie

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Basen**.
- 2 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 3 Wybierz **START**.
Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 4 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 5 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 6 Podczas odpoczynku wybierz **BACK**, aby wstrzymać stoper aktywności.
- 7 Wybierz **BACK**, aby ponownie uruchomić licznik aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:38:01
Author	mcdanielm

Rejestrowanie dystansu

Urządzenie Forerunner mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie ([Ustawianie rozmiaru basenu, strona 15](#)).

PORADA: Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłyn całą długość i płyn przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper podczas odpoczynku.

PORADA: Aby urządzenie dokładnie zliczało długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłyn kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.

PORADA: Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń ([Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 18](#)).

Title	Setting the Pool Size
Identifier	GUID-7F08B224-EB08-4E76-BB9C-FF924FAD920B
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing menu variable. Spacing issues in the LV.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Ustawianie rozmiaru basenu

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Basen**.
- 2 Przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Długość basenu**.
- 4 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	PL-PL
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed condition.
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:38:07
Author	mcdanielm

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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

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

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

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	PL-PL
Description	
Version	2.2.1
Revision	2
Changes	Delete last sentence--stroke type not available as custom data field.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect.

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używany z dziennikiem ćwiczeń (<i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 18</i>)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	semrau

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, urządzenie użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać UP, wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać Długość basenu, aby zmienić rozmiar.
- Wybierz **BACK**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Updated for devices with 1 rest timer on default rest screen
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Odpozynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpozyнку wyświetla czasomierz odpozyнку. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpozyнку.

1 W trakcie pływania wybierz **BACK**, aby rozpocząć odpozynek.

Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpozyнку.

2 W trakcie odpozyнку wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).

3 Wybierz **BACK**, aby kontynuować pływanie.

4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpozyнку.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New swim feature
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	wiederan

Automatyczny odpozynek

Funkcja automatycznego odpozyнку jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Urządzenie automatycznie wykrywa odpozynek – wyświetla wtedy ekran odpozyнку. W przypadku odpozyнку trwającego dłużej niż 15 sekund urządzenie automatycznie tworzy interwał odpozyнку. Po wznowieniu pływania urządzenie automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania.

Można również wybrać **BACK**, aby ręcznie oznaczać początek i koniec każdego interwału odpozyнку.

UWAGA: Funkcję automatycznego odpozyнку można wyłączyć w opcjach aktywności ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 81](#)).

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakiegokolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania na basenie wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij **BACK**, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij **BACK**.
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, wybierz **BACK**.
 - Aby rozpocząć interwał pływania wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Trening

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	PL-PL
Description	
Version	4.1.2
Revision	2
Changes	FR55–Updated for devices that only support Run or Bike workouts.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Treningi

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



Urządzenie poleca codzienne treningi biegowe w oparciu o historię treningów i poziom sprawności fizycznej. Można tworzyć i wyszukiwać treningi za pomocą 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.

Title	Creating a Custom Workout on Garmin Connect
Identifier	GUID-25FDD387-C59C-4102-8BCA-5F5291B12432
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR 645 workout topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 74](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** > **Utwórz trening**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Utwórz własny trening.
- 5 Wybierz **Zapisz**.
- 6 Wpisz nazwę treningu i wybierz **Zapisz**.




Nowo utworzony trening jest wyświetlany na liście treningów.

UWAGA: Możesz wysłać ten trening do urządzenia ([Wysyłanie własnego treningu do urządzenia, strona 20](#)).

Title	Sending a Custom Workout to Your Watch
Identifier	GUID-6E339F62-28D2-4C2A-8534-F90D8C27D6E2
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing grammatical error
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Wysyłanie własnego treningu do urządzenia

Do urządzenia można również wysłać własne treningi utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect, strona 19](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.
- 3 Wybierz trening z listy.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Starting a Workout
Identifier	GUID-6B883C1A-8339-4FB5-8229-AF0E43FDA5FC
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR745/FR45; update steps to match UI.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Rozpoczynanie treningu

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
- 3 Wybierz **Opcje > Trening > Ćwiczenia**.
- 4 Wybierz trening.
UWAGA: Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.
- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Wybierz kolejno **START > Zaczynaj trening**.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

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

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.2
Revision	2
Changes	Updated verbiage in step 2 to include all running activities.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Po polecanych treningu codziennym

Aby urządzenie mogło zaproponować trening, należy oszacować maksymalny pułap tlenowy.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
Pojawi się polecany trening codzienny.
- 3 Wybierz **START**, a następnie wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
 - Aby odrzucić trening, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby zaktualizować typ celu z tętna na tempo, wybierz **Typ celu**.
 - Aby wyłączyć powiadomienia o treningu w przyszłości, wybierz opcję **Wyłącz monit**.

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

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	No Bike activity, DSW is run only.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Włączanie i wyłączenie polecanego treningu codziennego

Polecane treningi codzienne są proponowane na podstawie historii treningów, pułapu tlenowego, snu i czasu regeneracji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
- 3 W razie potrzeby wybierz **BACK**, aby odrzucić ten trening.
- 4 Przytrzymaj **UP**.
- 5 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia > Porada na dziś**.
- 6 Wybierz **START**.
- 7 Wybierz **Wyłącz monit** lub **Włącz monit**.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor wording change from Heikes.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiederan

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.

Title	Creating an Interval Workout
Identifier	GUID-FD14AD66-E56D-4EA1-9694-B28BFF6D52AF
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Tworzenie treningu interwałowego

Treningi interwałowe są dostępne dla aktywności związanych z bieganiem i jazdą na rowerze.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Opcje > Trening > Interwały > START > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 4 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
PORADA: Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając Otwarty.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Czas trwania** i podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz ✓.
- 6 Wybierz **BACK**.
- 7 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.
- 8 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
- 9 W razie potrzeby wybierz **Czas trwania**, podaj wartość dystansu lub czasu dla interwału odpoczynku i wybierz ✓.
- 10 Wybierz **BACK**.
- 11 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Wyciszenie > Włączone**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-3B2CB044-9E84-4D21-BAA9-97ABFED2164E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to menu path.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
 - 2 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
 - 3 Wybierz **Opcje > Trening > Interwały > START > Zaczynaj trening**.
 - 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
 - 5 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz **BACK**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
 - 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:45
Author	mcdanielm

Zatrzymywanie treningu interwałowego

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

Title	Adaptive Training Plans
Identifier	GUID-71798B16-A9A9-4D0F-BF64-50DD65AFC0D5
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From Confluence: Devices that are compatible with this feature: FR 645, FR935, All VVA 3 products, fenix 5 & 5+ & all devices following the release of these that support workouts.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:25
Author	wiederan



Adaptacyjne plany treningowe

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

Title	Using Garmin Connect Training Plans - Modern
Identifier	GUID-A2FB338B-0E75-4149-A5EE-BA66064D2ABF
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Menu path in GCM changed.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	mcdanielm

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy z serwisu Garmin Connect, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 74](#)) i sparować urządzenie Forerunner ze zgodnym smartfonem.

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

Title	Starting Today's Workout
Identifier	GUID-A4161274-116F-403F-97EF-0F9F51255F31
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated steps.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego z aplikacji Garmin Coach do posiadanego urządzenia widżet Garmin Coach pojawi się w pętli widżetów.

1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Garmin Coach.

Jeśli trening dla danej aktywności jest zaplanowany na dziś, urządzenie wyświetli nazwę treningu i poprosi o jego rozpoczęcie.



2 Wybierz **START**.

3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).

4 Wybierz kolejno **START** > **Zacznij trening**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

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 w kalendarzu. Po wybraniu dnia w kalendarzu 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.

Title	Viewing Scheduled Workouts
Identifier	GUID-D3480003-E5E1-4C9D-B074-042BBE8DCC1A
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from VVA4/venu, update menu options
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Wyświetlanie harmonogramu treningów

Możesz wyświetlić harmonogram treningów w kalendarzu treningów i rozpocząć ćwiczenie.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
- 3 Wybierz **Opcje > Trening > Kalendarz treningów**.
Zostanie wyświetlony harmonogram treningów posortowany według dat.
- 4 Wybierz trening.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić etapy treningu, wybierz **DOWN**.
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **START > Zaczynij trening**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Updated last sentence for PP Lite: no on-device course or elevation support, only on GCM
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Trening PacePro



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

Możesz utworzyć plan PacePro za pomocą aplikacji Garmin Connect. Przed skorzystaniem z planu możesz wyświetlić czasy cząstkowe na urządzeniu Forerunner.

Title	Creating a PacePro Plan on Garmin Connect
Identifier	GUID-F01E5688-11E1-47BA-9414-E1376A83D600
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR745; can't create PP plans on watch with FR55
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Tworzenie planu PacePro na Garmin Connect

Aby tworzyć plan PacePro w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 74).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Trening > Strategie tempa PacePro > Utwórz strategię PacePro**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.




Nowy plan jest wyświetlany na liście planów PacePro.

UWAGA: Możesz wysłać ten plan do urządzenia ([Wysyłanie planu PacePro do urządzenia](#), strona 28).

Title	Sending a PacePro Plan to Your Device
Identifier	GUID-BB926491-36AC-4212-ABE3-C42AF1CEDEE2
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR245 workout topic, updated for PacePro
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Wysyłanie planu PacePro do urządzenia

Przed wysłaniem planu PacePro do urządzenia, należy go utworzyć za pomocą konta Garmin Connect ([Tworzenie planu PacePro na Garmin Connect, strona 27](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening** > **Strategie tempa PacePro**.
- 3 Wybierz plan z listy.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-9F0D0000-C65D-40B1-8A92-4BD9381B696B
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR945, update to menu options and UI
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro należy wysłać go ze swojego konta Garmin Connect ([Wysyłanie planu PacePro do urządzenia, strona 28](#)) na urządzenie.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Wybierz **Opcje > Trening > Plany PacePro**.
- 4 Wybierz plan.
- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić podział (opcjonalnie).
- 6 Wybierz **START > Użyj planu**.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.



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

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:30:43
Author	gerson

Zatrzymywanie planu PacePro

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Zatrzymaj PacePro > Tak**.
Urządzenie zatrzyma plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

Title	Using Run and Walk Intervals
Identifier	GUID-B0EB36A9-09AE-43EA-B8BB-53786D81C6E8
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update menu path UI. Use v2 for FR45. The path is now the same as 245 & 945. Updated title per request from Kerri F.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Korzystanie z alertów biegania i chodzenia

UWAGA: Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić alerty interwałów biegania/chodzenia. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
UWAGA: Alerty przerw są dostępne tylko dla aktywności biegowych.
- 3 Wybierz **Opcje**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty podłącz. urządz. > Dodaj nowy > Bieg/chód**.
- 6 Ustaw czas biegu dla każdego alertu.
- 7 Ustaw czas chodzenia dla każdego alertu.
- 8 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 96](#)). Po włączeniu alerty biegu/chodu są wykorzystywane zawsze podczas biegu, o ile nie zostaną wyłączone lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

Title	Training Indoors
Identifier	GUID-E166379B-C974-45E1-AC7A-0A8BA53955D3
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated context per Joe H. Removed steps to turn off GPS.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Trening w pomieszczeniu

Firma Garmin zaleca korzystanie z aktywności w pomieszczeniu podczas treningu w pomieszczeniu lub w celu oszczędzania energii. Jeśli wybierzesz aktywność, która jest zwykle wykonywana w pomieszczeniu, GPS jest automatycznie wyłączany. Podczas biegu lub spaceru z wyłączonym modułem GPS dane prędkości, dystansu i rytmu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości, dystansu i rytmu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS ([Aktywności w pomieszczeniu, strona 10](#)).

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Osobiste rekordy

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

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	mcdanielm

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	mcdanielm

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:45
Author	tillmonmartha

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	tillmonmartha

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Garmin Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 80](#)).

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Profil użytkownika** > **Wiek sprawnościowy**.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Same as version 2, but with "floors climbed" removed.
Status	Released
Last Modified	01/09/2022 08:15:27
Author	mcdanielm

Śledzenie aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

W widżecie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

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

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	gerson

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.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 96](#)).

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

Title	Turning on the Move Alert
Identifier	GUID-A7F37365-ADF5-4048-8D33-B47F1516D9FD
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Włączanie alertu ruchu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Śledzenie aktywności** > **Alert ruchu** > **Włączone**.

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	PL-PL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Monitorowanie snu

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

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 37*).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking turned on by default
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:18
Author	gerson

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 74*).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:56
Author	burzinskittu

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączenia podświetlenia ostrzeżeń dźwiękowych i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Można włączyć opcję Podczas snu w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać ([Ustawienia systemowe, strona 94](#)).

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

1 Przytrzymaj **LIGHT**.

2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	tillmonmartha

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnej i intensywnej aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	tillmonmartha

Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

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.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	PL-PL
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branched for devices with no Floors Climbed feature. The LV-LV in half in English. Send for translation again.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm

Ustawienia śledzenia aktywności

Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno  > **Śledzenie aktywności**.

Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 96*).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia urządzeniu automatyczne rozpoczynanie i zapisywanie aktywności chodzenia lub biegania z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ rozpozna znany wzorzec ruchów.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.2
Revision	2
Changes	Update for Venu Sq to add step conref.
Status	Released
Last Modified	23/09/2020 11:53:36
Author	pruekatie

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno  > **Śledzenie aktywności** > **Stan** > **Wyłączono**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	cozmyer

Monitorowanie nawodnienia

Możesz monitorować dzienne przyjmowanie płynów, włączyć cele i alerty oraz wprowadzić najczęściej używane rozmiary pojemników. Jeśli włączysz automatyczne cele, Twój cel będzie większy w dniach, w których zarejestrujesz aktywność. Gdy ćwiczysz, potrzebujesz więcej płynów, ponieważ tracisz wodę, pocąc się.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Overview only. Send to Jill K for review, cc Stacy.
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 08:11:06
Author	wiederan

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Jeśli w urządzeniu Forerunner nie ma widżetu śledzenia cyklu menstruacyjnego, możesz go pobrać z aplikacji Connect IQ.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-12499DA3-32A8-468E-9E71-786C8B25EA27
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing the last sentence. It contradicts the first sentence and is confusing for products that don't have a non-wristhr variation.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:48
Author	petersenj

Funkcje związane z tętnem

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

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	PL-PL
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

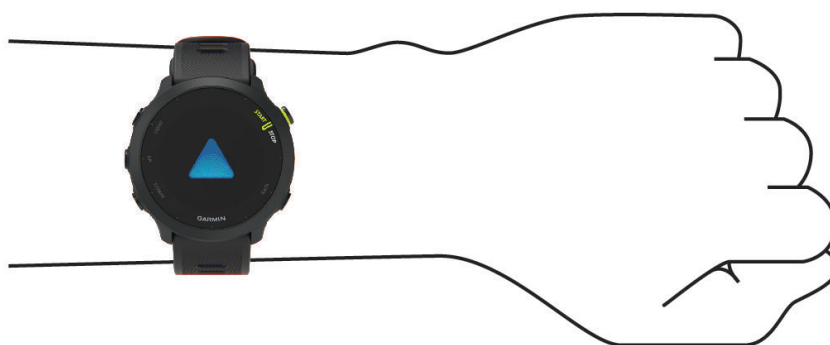
Czujnik tętna na nadgarstek

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added fit and care information
Status	Released
Last Modified	27/12/2021 13:29:48
Author	hizerdanielle

Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia.




UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 43.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji urządzeń można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

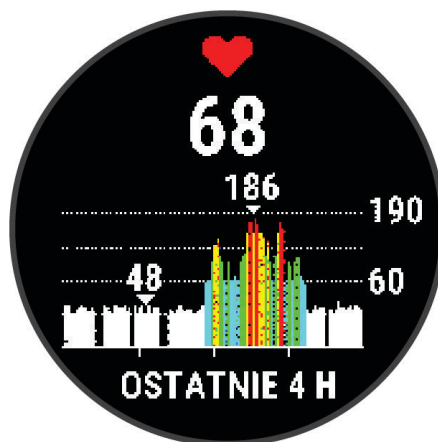
Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
 - W miejscu, w którymnosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym 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.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	PL-PL
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs. The SK has a spacing issue,.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	gerson

Wyświetlanie widżetu tętna

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet tętna.
UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 90](#)).
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.



- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Changing "select any key" to "press any button" The DA has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	gerson

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Forerunner i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj tętno**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona .

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

3 Sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

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

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

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices that can broadcast but not to VIRB.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W urządzeniu Forerunner można wybrać automatyczne przysyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz **Opcje > Transmituj podczas aktyw. > Włączone**.

3 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 7](#)).

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.

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

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 zatrzymać przysyłanie danych tętna, należy przerwać aktywność ([Zatrzymywanie aktywności, strona 8](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Postponed until Jan/Feb MR. Now with low heart rate alerts.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:44:07
Author	mcdanielm

Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

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

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options varid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	pruekatie

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

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

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

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:34:24
Author	wiederan

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 49](#)), 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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	PL-PL
Description	
Version	4.1.2
Revision	2
Changes	Removed step 9 for watches without sport HR zones.
Status	Translation in review
Last Modified	26/10/2022 12:38:04
Author	mcdanielm

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Profil użytkownika** > **Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
Możesz użyć funkcji Autowykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności.
- 4 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez urządzenie lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 5 Wybierz kolejno **Strefy** > **Według:**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **BPM**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maks.** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

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 80](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	7
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-A0F52CCB-4589-4CBB-99BF-52C053F94AEF
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	VO2 max no longer requires chest HRM; updating topic to match other FRs.
Status	Released
Last Modified	31/07/2020 07:52:00
Author	mcdanielm

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 bezprzewodowych, strona 76](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 80](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 48](#)). 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.






Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	PL-PL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:53
Author	burzinskittu

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć ([Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 34](#)).



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 118](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Czas odpoczynku

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

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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	PL-PL
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Devices that have recovery time without training status feature.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 80](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 48](#)).

- 1 Idź pobić.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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

UWAGA: Na tarczy zegarka możesz wybrać **UP** lub **DOWN**, aby zobaczyć podsumowanie aktywności i czas odpoczynku, a także **START**, aby zobaczyć więcej szczegółów.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	mcdanielm

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 80](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 48](#)).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 51](#)) oraz historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Urządzenie analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

PORADA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Garmin, możesz włączyć funkcję Physio TrueUp™, która pozwala zsynchronizować w urządzeniu aktywności, historię oraz dane z innych urządzeń ([Synchronizowanie aktywności, strona 65](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

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

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Korzystanie z widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 90](#)).

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Wybierz opcję:

- Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

PORADA: Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy stresu. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.

- Wybierz kolejno **START** > **DOWN**, aby rozpocząć aktywność relaksacyjną.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:25
Author	mcdanielm

Body Battery™

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 56](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

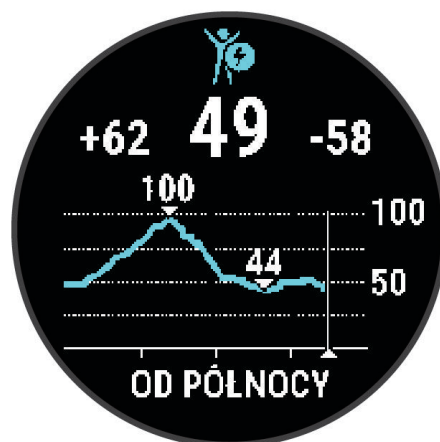
Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery oraz wykres poziomu Body Battery z ostatnich kilku godzin.

1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Body Battery.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 90](#)).

2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić wykres Body Battery od północy.



3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić połączony wykres Body Battery i poziomu stresu.

Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Pomarańczowe paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 3, with new BB info
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	mcdanielm

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Poziom Body Battery jest aktualizowany po zsynchronizowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect.
- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Odpoczynek i dobry sen pozwalają zwiększyć Body Battery.
- Wyczerpujące aktywności, duży wysiłek i niska jakość snu mogą spowodować zmniejszenie zapasu energii Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Funkcje telefoniczne

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:11
Author	mcdanielm



Parowanie smartfonu z urządzeniem

Aby korzystać z funkcji online urządzenia Forerunner, sparuj je 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 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 Wybierz **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.



Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

PORADA: Możesz przytrzymać **UP** i wybrać kolejno  > **Telefon** > **Paruj telefon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub  wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV.
Status	Translation in review
Last Modified	02/11/2022 12:21:29
Author	pullins

Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

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

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	PL-PL
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:44
Author	mcdanielm

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner posiada kilka funkcji wykorzystujących technologię Bluetooth, z których można korzystać za pomocą aplikacji Garmin Connect zainstalowanej na zgodnym smartfonie.

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

Monity dźwiękowe: Zezwala aplikacji Garmin Connect na odtwarzanie powiadomień stanu (dotyczących np. podziękowań na mile i innych danych) oraz komunikatów nawigacyjnych w smartfonie podczas biegu lub innych aktywności.

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

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

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

Znajdź mój zegarek: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Forerunner sparowane ze smartfonem.

Pobrane pliki PacePro: Umożliwia tworzenie i pobieranie strategii PacePro w aplikacji Garmin Connect oraz bezprzewodowe przesyłanie ich do urządzenia.

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

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania: Umożliwia wysyłanie wiadomości i alertów do znajomych i rodziny, a także wysyłanie zgłoszenia o pomoc do osób z listy kontaktów alarmowych skonfigurowanych w aplikacji Garmin Connect. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do sekcji [Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 67](#).

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


Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

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

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

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:56
Author	mcdanielm


Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

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

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated all instances of "device" to "phone" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Lokalizowanie smartfonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony smartfon sparowany za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.

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

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Telefon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Forerunner. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfonu.

- 3 Wybierz **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	PL-PL
Description	
Version	24.1.1
Revision	2
Changes	FR45/55 ONLY: Update Last Sport to Last Run, JIRA driven
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:24
Author	mcdanielm

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 90](#)).

Body Battery: Wyświetla bieżący całonocny poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Trener Garmin: Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect.

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.

Historia: Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.

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

Ostatni bieg: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zapisanego biegu.

Śledzenie cyklu menstruacyjnego: Wyświetla bieżący cykl. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

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

Wydajność: Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów.

Oddech: Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

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

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

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Update verb for consistency (last step from press to select).
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:32
Author	pruekatie

Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu go ze smartfonem.

- Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**.

Urządzenie będzie przewijać dostępne widżety i wyświetla podsumowanie danych dla każdego widżetu. Widżet efektywności treningu wymaga kilku aktywności z tętnem i biegów na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

- Wybierz **START**, aby wyświetlić szczegóły widżetu.

PORADA: Możesz wybrać **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany widżetu.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Wyświetlanie widżetu pogody

Funkcja Pogoda wymaga połączenia Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić szczegóły pogody.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić godzinowe i dzienne dane meteorologiczne.

Title	Controlling Smartphone Music Playback
Identifier	GUID-1B4911D9-E2F6-44A1-90B7-5E7573B44D10
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Updating for device with music control hotkey, but no widget and no ability to download music. Can control music on phone only,
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm


Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu

- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz ►, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący utwór.
 - Wybierz ►|, aby przejść do następnego utworu.
 - Wybierz ⋮, aby otworzyć więcej elementów sterujących muzyką, takich jak głośność czy poprzedni utwór.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added Privacy setting
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	gerson

Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem mobilnym ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 57](#)).

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Telefon** > **Powiadomienia** > **Stan** > **Włączone**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Poza aktywnością**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.
- 9 Wybierz **Prywatność**.
- 10 Określ preferencje dotyczące prywatności.
- 11 Wybierz **Limit czasu**.
- 12 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	burzinskititu

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 Naciśnij **START**, aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji.
- 5 Naciśnij **BACK**, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pullins

Zarządzanie powiadomieniami


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

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia > Powiadomienia**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	as per UX, change to BT phone since BT sensors are separate.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	wiederan

Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

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

Title	Turning On and Off Smartphone Connection Alerts
Identifier	GUID-D0E6B4EA-6A2C-47DD-A361-83D9729C2531
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR245; updating menu path only (last step).
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

UWAGA: Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Telefon** > **Alerty podłącz. urządz.** > **Włączone**.

Title	Syncing Activities
Identifier	GUID-1BC3E2C4-E951-428D-9AC9-FD2071FE8897
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to menu path.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Synchronizowanie aktywności

Możesz zsynchronizować aktywności z innych urządzeń Garmin z posiadanym urządzeniem Forerunner za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą urządzenia Edge i wyświetlić szczegóły aktywności na urządzeniu Forerunner.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz  > **System** > **Physio TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność z innych urządzeń Garmin pojawi się na urządzeniu Forerunner.

Title	Playing Audio Alerts During Your Activity
Identifier	GUID-5E36D535-8B15-4E78-B763-0ACC316E31EE
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating step 1 with Apple/Android menu options; removing "Mobile" from GCM..
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 15:32:55
Author	mcdanielm

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu i alerty treningu w smartfonie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .

2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.

3 Wybierz urządzenie.

4 Wybierz kolejno **Opcje aktywności** > **Monity dźwiękowe**.

5 Wybierz opcję.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pullins

Funkcje Connect IQ

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

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features
Identifier	GUID-7F4154D6-D3DB-46D4-B2C8-6AA97589D6AE
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	removing "mobile" and icon that nobody likes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 57](#)).

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

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Per Phil and legal, updating notice from "you must be connected" to "your device must be connected" and noting assistance only allows you to send your GPS location if it is available.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:25
Author	tillmonmartha

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

Urządzenie z serii Forerunner ma funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, które należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji, wymagane jest nawiązanie połączenia z aplikacją Garmin Connect przez Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy urządzenie z serii Forerunner wykryje zdarzenie podczas spaceru, biegu lub jazdy rowerem, wysyła ono automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

Live Event Sharing: Umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie jest połączone ze smartfonem Android.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Released
Last Modified	02/09/2022 09:54:20
Author	mcdanielm

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivoactive 3 Music, updated step 1 with button name.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:43
Author	mcdanielm

Wzywanie pomocy

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 68](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT**.
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy.
Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.
PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Released
Last Modified	02/09/2022 09:54:20
Author	cozmyer

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Forerunner wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Title	Live Event Sharing
Identifier	GUID-A947FCBC-08BD-4B1D-B67C-4896AB70244C
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Joe asked for a concept topic, similar to the description in the safety and tracking features topic.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	wiederan

Udostępnianie zdarzeń na żywo

Udostępnianie zdarzeń na żywo umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia. Przed rozpoczęciem wydarzenia możesz dostosować listę odbiorców oraz treść wiadomości w aplikacji Garmin Connect.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:25:10
Author	semrau

Historia

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

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

Title	Viewing History
Identifier	GUID-6EBBC67C-3B0C-4A2B-967C-88F3050C4437
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR45; update UI
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Wyświetlanie historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

Urządzenie jest wyposażone w widżet historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 90](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Wybierz **Ten tydzień** lub **Poprzednie tygodnie**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz **START**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Wszystkie statystyki**.
 - Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Tętno** ([Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 71](#)).
 - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
 - Aby wyświetlić czas i pokonany dystans dla każdego interwału, wybierz **Interwały**.
 - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-9FEC3A7D-B7A6-4E39-90AF-560F8DBAC111
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from VVA4; update last step.SW: Also works for LTE...maybe other FR going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Aby wyświetlić dane strefy tętna, należy najpierw zakończyć aktywność z pomiarem pulsu i zapisać aktywność. Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwi dostosowanie intensywności treningu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Wybierz **Ten tydzień** lub **Poprzednie tygodnie**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz **START > Tętno**.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	mcdanielm

Usuwanie historii

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

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	mcdanielm

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 W razie potrzeby wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Zarządzanie danymi

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:55:07
Author	gerson

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.

Title	Disconnecting the USB Cable
Identifier	GUID-1DD9FEA0-C047-4250-A6DC-E7DCB8896E40
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Apple computer, not Mac.
Status	Released
Last Modified	21/02/2017 07:08:06
Author	wiederan

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.

Title	Garmin Connect (FR225/645)
Identifier	GUID-46417BDA-F7F8-4AB4-BCDB-B2FD10796EEC
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added Connect IQ item (conditioned) to mirror similar Garmin Connect topics.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:25:10
Author	semrau

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, piesze wędrówki i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com.

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

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



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

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


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

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

Title	Syncing Your Data with the Garmin Connect App (Controls Menu)
Identifier	GUID-02C19E1D-6E2D-465A-8177-460918E7DB5C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to "syncing."
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:29:27
Author	mcdanielm

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect

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

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

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition to ConnectIQ. It also conditions out the software update text, but that's covered in a related topic.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	cozmyer

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express™ połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia. Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania urządzenia i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garmin.com/express.
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Add Device**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing Bluetooth Smart conref (now just Bluetooth). Removing http:// from URL.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	gerson

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.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from ANT+ sensor pairing topic, but did not version for older products that cannot support Bluetooth sensors. Going forward, this product line will all support both Bluetooth and ANT sensors. Added bundled products condition to HRM note, for pubs without bundled HRM.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	gerson

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

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

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

3 Przytrzymaj **UP**.

4 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy**.

5 Wybierz opcję:

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

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

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

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.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 76](#)).

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.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

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.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 76](#)).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.

- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.


Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	PL-PL
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Updating first step for consistency. Later versions. Spacing issues for ET.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	mcdanielm

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 76](#)).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji może być już Tobie znany.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz kolejno **Kalibracja kalibracji** > **Ustaw wartość**.
- 5 Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	mcdanielm

Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 76](#)).

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
 - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	petersenj

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

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

- Sparuj czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 76](#)).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 119](#)).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności, strona 7](#)).


Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Dostosowywanie urządzenia

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-3418AD9D-CF56-4B60-8E85-3163796C222A
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Edge 25/30; update step 1 only.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm


Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia dotyczące wysokości, masy, roku urodzenia, płci i maksymalnego tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 48](#)). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania danych związanych z treningiem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	wiederan

Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.
 - Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej aktywności lub utworzyć własne aktywności.

Title	Activities and App Settings
Identifier	GUID-CAE56173-948D-46DC-A8A2-47A85AD7BF76
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR745; updated to match device.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Ustawienia aktywności i aplikacji

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

Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

Alerty podłącz. urząd.: Umożliwia ustawienie alertów dla danej aktywności ([Alerty, strona 83](#)).

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu ([Włączanie funkcji Auto Pause[®], strona 88](#)).

Alerty wibracyjne: Umożliwia urządzeniu automatyczne wykrywanie odpoczynku podczas pływania na basenie i tworzenie interwału odpoczynku ([Automatyczny odpoczynek, strona 17](#)).

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

Ekran danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 82](#)).

GPS: Ustawianie trybu anteny GPS ([Zmiana ustawień GPS, strona 89](#)).

Numer toru: Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.

Okrążenia: Umożliwia zapisywanie okrążeń lub odpoczynku podczas aktywności ([Oznaczenie okrążeń wg dystansu, strona 86](#)).

Długość basenu: Ustawia długość basenu do pływania na basenie ([Ustawianie rozmiaru basenu, strona 15](#)).

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności ([Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 112](#)).

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Włączanie samooceny, strona 88](#)).


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

Alerty wibracyjne: Włącza alerty informujące, kiedy wziąć wdech, a kiedy wydech podczas ćwiczeń oddechowych.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	PL-PL
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych**.
- 6 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Pola danych**, aby zmienić dane wyświetlane w polu.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Title	Alerts
Identifier	GUID-F37DFCD2-C342-434C-B244-9F0FA532F848
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Address JIRA FQC-47168, pace alerts do not have a range (min/max) setup.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 09:37:43
Author	wiederan

Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po przekroczeniu określonego dystansu.


Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 47 i Obliczanie strefy tętna, strona 49 .
Tempo	Zakres	Można ustawić jedną wartość tempa.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added condition to power index term. This topic has a PT-BR spacing issue. If possible version to fix.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	cozmyer

Ustawianie alertu

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty podłącz. urząd.**
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 8 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 9 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat. W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

Title	Setting Your Heart Rate Alerts
Identifier	GUID-E1193328-6BBD-4D2B-B13B-81D6A5EA1127
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to menu path
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

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 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Alerty podłącz. urządz. > Dodaj nowy > Tętno**.

6 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 lub uruchomi wibracje ([Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 96](#)).

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	PL-PL
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps by Distance
Identifier	GUID-BB3433F8-FC49-4B0B-865C-A087655414B5
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to menu path (content pulled from fenix 3 version)
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Okrążenia > Auto Lap**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
- Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 96*). 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 okrążenia (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 82*).

Title	Customizing the Lap Alert Message
Identifier	GUID-48696001-B859-47C6-9ED9-183B38D4A8F8
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from outdoor watch version (fenix 3)
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Okrążenia > Alert okrążenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 7 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Title	Turning On and Off the Lap Key
Identifier	GUID-5E48110C-2C7B-4C6A-9E6C-ED94B22788E9
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated topic--menu path to match device, content from fenix 6. Pull in to 245 and 945?
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Włączanie i wyłączenie Przycisku Lap

Możesz włączyć ustawienie Przycisk Lap, aby zarejestrować okrążenie lub odpoczynek podczas aktywności za pomocą **BACK**. Możesz wyłączyć ustawienie Przycisk Lap, aby zapobiec przypadkowemu włączeniu przycisku podczas aktywności.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Okrążenia > Przycisk Lap**.


Stan przycisku okrążenia zmieni się na Włączone lub Wyłączono w zależności od bieżącego ustawienia. Przycisk okrążeń pozostaje włączony lub wyłączony dla wybranego profilu aktywności.

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	PL-PL
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	3
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5. Spacing issue in the ET.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	gerson

Włączanie funkcji Auto Pause

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

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Auto Pause**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	mcdanielm

Włączanie samooceny


Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania (*Ocenianie aktywności*, strona 9). Możesz zobaczyć informacje na temat swoich ocen na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Samoocena**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby dokonywać oceny wyłącznie po usystematyzowanym treningu lub interwale, wybierz **Tylko ćwiczenia**.
 - Aby dokonywać oceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-783E2C4A-85FB-4E82-946E-16003B9B599A
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Per Phil, adding "system" after satellite
Status	Released
Last Modified	01/09/2022 08:15:27
Author	tillmonmartha

Zmiana ustawień GPS

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **GPS**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wyłączono**, aby wyłączyć funkcję GPS podczas aktywności.
 - Wybierz **Tylko GPS**, aby włączyć system GPS.
 - Wybierz **GPS + GLONASS** (rosyjski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
 - Wybierz **GPS + GALILEO** (europejski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.

UWAGA: Użycie GPS wraz z innym systemem satelitarnym może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS (*System GPS i inne systemy satelitarne, strona 89*).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Adding condition to note about satellite page. Applies mostly to handhelds; satellite page not present on wearables.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:05
Author	gerson

System GPS i inne systemy satelitarne

Korzystanie z GPS wraz z innym systemem satelitarnym pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Twoje urządzenie może korzystać z poniższych globalnych systemów nawigacji satelitarnej (GNSS).

GPS: Konstelacja satelitów zbudowana przez Stany Zjednoczone.


GLONASS: Konstelacja satelitów zbudowana przez Rosję.

GALILEO: Konstelacja satelitów zbudowana przez Europejską Agencję Kosmiczną.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	PL-PL
Description	
Version	8.1.2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm


Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Wygląd > Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
 - Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby zmienić umiejscowienie widżetu na pętli widżetów.
 - Wybierz , aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- 5 Wybierz **Dodaj**.
- 6 Wybierz widżet.
Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Usuwanie aktywności lub aplikacji

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć aktywność z listy ulubionych, wybierz **Usuń z Ulubionych**.
 - Aby usunąć aktywność z listy aplikacji, wybierz **Usuń**.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	PL-PL
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branched for devices with no Floors Climbed feature. The LV-LV in half in English. Send for translation again.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm

Ustawienia śledzenia aktywności

Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno  > **Śledzenie aktywności**.

Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 96*).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia urządzeniu automatyczne rozpoczynanie i zapisywanie aktywności chodzenia lub biegania z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ rozpozna znany wzorzec ruchów.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.2
Revision	2
Changes	Update for Venu Sq to add step conref.
Status	Released
Last Modified	23/09/2020 11:53:36
Author	pruekatie

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno  > **Śledzenie aktywności** > **Stan** > **Wyłączono**.

Title	Customizing the Watch Face
Identifier	GUID-46218086-47F7-459B-9170-4F438BC11601
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added data option.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Dostosowywanie tarczy zegarka

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **START**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
 - Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
 - Aby zmienić kolor akcentów, wybierz **Kolor akcentów**.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pullins

Funkcje Connect IQ

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

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features
Identifier	GUID-7F4154D6-D3DB-46D4-B2C8-6AA97589D6AE
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	removing "mobile" and icon that nobody likes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 57*).

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	gerson

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.

Title	System Settings
Identifier	GUID-70859C8A-4BBC-418A-B7AD-D707CEDA848D
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated for new settings added (content pulled from FR745).
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Ustawienia systemowe

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

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Aktualny czas: Umożliwia ustawienie czasu (*Ustawienia czasu, strona 95*)

Podświetlenie: Dostosowuje ustawienia podświetlania (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 96*).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki przycisków i alertów oraz wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 96*).

Nie przeszkadzać: Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Możesz wybrać opcję **Podczas snu**, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 37*).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję **Podczas aktywności**, aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję **Poza aktywnością**, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

Format: Ustawia wyświetlanie na urządzeniu **Preferencje tempa/prędkości** dla biegania, jazdy rowerem i innych aktywności. To ustawienie ma wpływ na kilka innych opcji treningu, a także na historię i alerty (*Wyświetlanie tempa lub prędkości, strona 97*). Możesz także zmienić ustawienie **Początek tygodnia** i jednostki miary stosowane na urządzeniu (*Zmianianie jednostek miary, strona 97*).

Physio TrueUp: Umożliwia urządzeniu synchronizację aktywności, historii i danych z innych urządzeń Garmin.

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu. Włącz opcję Rejestruj zmienność tętna, aby zapisywać zmienność tętna podczas aktywności.

Tryb USB: Przełącza urządzenie w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Resetuj: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 112*).

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania pobranych za pomocą aplikacji Garmin Express lub Garmin Connect (*Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect, strona 107*).

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

Title	Time Settings
Identifier	GUID-A8D3D0DB-E46B-45A0-8E3F-C7347CB70C27
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from FR45; adding GPS sync with edits from MARQ
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm

Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka przytrzymaj UP i wybierz kolejno  > **System** > **Aktualny 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.

Synchronizuj przez GPS: Umożliwia ręczną synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni.


Title	Time Zones
Identifier	GUID-15DC4645-CB16-48CF-9447-80058C7DCA83
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add or sync with smartphone, PM.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	wiederan

Strefy czasowe

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

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:45
Author	mcdanielm


Zmiana ustawień podświetlenia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Podświetlenie**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podczas aktywności**.
 - Wybierz **Poza aktywnością**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Przyciski**, aby włączyć podświetlenie po naciśnięciu przycisków.
 - Wybierz **Alerty podłącz. urząd.**, aby włączyć podświetlenie dla alarmów.
 - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
 - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas działania podświetlenia.

Title	Setting the Device Sounds
Identifier	GUID-3F67C7B7-6AAE-4E82-9EE0-A6326CBC618D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR25; updating menu path and options
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm

Ustawianie dźwięków urządzenia


Możesz ustawić urządzenie, aby wydawało dźwięk lub wibrowało podczas naciskania klawiszy lub gdy nadejdzie powiadomienie.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dźwięki klawiszy**, aby je włączyć lub wyłączyć.
 - Wybierz **Sygn. alarmowe**, aby włączyć ustawienia dźwięków alarmów.
 - Wybierz **Wibracje**, aby włączyć lub wyłączyć wibracje.
 - Wybierz **Wibracja klawiszy**, aby urządzenie emitowało wibracje po naciśnięciu przycisku.

Title	Displaying Pace or Speed
Identifier	GUID-91380161-4E23-40D6-AE80-692C39570DF6
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix PL.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	pullins

Wyświetlanie tempa lub prędkości


Możesz zmienić typ informacji pojawiających się w podsumowaniu i historii.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz  > **System** > **Format** > **Preferencje tempa/prędkości**.
- 3 Wybierz aktywność.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-F53E6A73-0AA3-477B-BC6E-B0ECD2CE92D8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for path and options.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Zmienianie jednostek miary

Jednostki miary wyświetlane na urządzeniu można dostosować.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz  > **System** > **Format** > **Jednostki**.
- 3 Wybierz **Amerykańskie** lub **Metryczne**.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	wiederan

Zegar

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Budzik > Dodaj alarm**.
- 3 Wybierz **Aktualny czas** i podaj godzinę alarmu.
- 4 Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- 6 Wybierz kolejno **Podświetlenie > Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.
- 7 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	PL-PL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	mcdanielm

Usuwanie alarmu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Budzik**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz **Usuń**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Controls menu not configurable, no Save Timer option.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Włączanie minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Wybierz **⋮** > **Restart** > **Włączone**, aby automatycznie zrestartować minutnik, gdy skończy odliczać czas.
 - Wybierz **⋮** > **Dźwięki**, a następnie wybierz typ powiadomienia.
- 5 Wybierz **▶**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-5842E23F-2635-4748-B1DC-206B1BD70473
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Deleting tip for devices where controls menu is not configurable.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:53:07
Author	mcdanielm

Korzystanie ze stopera

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
- 3 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **BACK**, aby ponownie uruchomić stoper okrężenia ①.




Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Wybierz **START**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję.
- 7 Zapisz zarejestrowany czas jako aktywność w historii (opcjonalnie).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	semrau


Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Aktualny czas** > **Synchronizuj przez GPS**.
- 3 Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 111*).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Ręczne ustawianie czasu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **Aktualny czas** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
- 3 Wybierz **Aktualny czas** i podaj aktualny czas.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:12:27
Author	wiederan

Informacje o urządzeniu

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	PL-PL
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branched to update menu path.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	mcdanielm

Wyświetlanie informacji o urządzeniu


Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **O systemie**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branched to update menu path.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	mcdanielm

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno  > **System** > **O systemie**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	07/02/2022 15:30:48
Author	cozmyer

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 ([Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 104](#)).

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	semrau

Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia

- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB ([Ładowanie urządzenia, strona 103](#)). 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.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:49:59
Author	cozmyer

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding conditions for wearables, exposed contacts. Adding link to fit and care url.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-D12DCA82-FE5B-40EC-864D-235493FB8AF8
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added conditions for band sizes.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:25
Author	cozmyer

Wymiana pasków

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

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



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

Title	Specifications_FR55_OM
Identifier	GUID-A47987A4-F350-44DB-95A0-67FCF153891B
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 14 dni w trybie zegarka z powiadomieniami z telefonu i nadgarstkowym pomiarem tętna Do 20 godzin w trybie GPS
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 maks. 1 dBm
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ¹

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Rozwiązywanie problemów

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

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	PL-PL
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM and added ph var The AR has a Parenthesis problem with the express link.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	mcdanielm

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

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-770A7E92-0AD0-444C-833E-148B8E1ED224
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	mcdanielm

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 smartfonu z urządzeniem, strona 57](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 59](#)).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia. Aktualizacja jest instalowana, gdy nie używasz urządzenia. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	PL-PL
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:36:01
Author	mall

Konfigurowanie Garmin Express

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	cozmyer

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.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:24
Author	wiederan

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.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Śledzenie aktywności

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

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło czas automatycznie.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:12:49
Author	mcdanielm

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 75](#)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 59](#)).

2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	mcdanielm

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:38:54
Author	mcdanielm

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.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Versioned to use primary app variable. Can be Garmin Connect, Garmin Golf, or Garmin Dive depending on the product.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

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

Po połączeniu z kontem Garmin 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.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix ET.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	pullins

Ponowne uruchamianie urządzenia

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

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

1 Przytrzymaj **LIGHT** przez 15 sekund.

Urządzenie wyłączy się.

2 Przytrzymaj **LIGHT** przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

Title	Resetting All Default Settings
Identifier	GUID-46551446-AAE7-451C-B857-7D86AD7747EE
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added new options.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:53
Author	gerson

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **System > Resetuj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
- Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Usuń wszystkie aktywności**.
- Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
- Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	hijacking for new Forerunners, see version 2 for ECOs.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiederan

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz czas podświetlania (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 96*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth, strona 64*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 39*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 92*).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 63*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 45*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 46*).

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

Title	My device is in the wrong language (OM)
Identifier	GUID-BF6258B4-ECA4-472F-8AC1-C09AE1D8E75F
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added step 6 for the Apply uicontrol. Relates to managing language files.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:01:03
Author	cozmyer

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i naciśnij **START**.
- 3 Naciśnij **START**.
- 4 Wybierz język.
- 5 Naciśnij **START**.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Remove wireless from Bluetooth wireless technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pruekatie

Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?



Urządzenie Forerunner jest zgodne ze smartfonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned to use primary app variable (for golf or dive products). Your primary app can be Garmin Connect, Garmin Golf, or Garmin Dive.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego smartfona usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz kolejno  lub , a następnie **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby rozpocząć parowanie.
- Wybierz kolejno **UP > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.

Title	Can I use the cardio activity outdoors?
Identifier	GUID-3B6AD044-D56B-42D2-B8A7-3D0B981EA81C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Czy mogę używać aktywności kardio na powietrzu?

Możesz używać aktywności kardio na powietrzu i włączyć GPS.


- 1 Wybierz **START > Kardio > Opcje > Ustawienia > GPS**.
- 2 Wybierz opcję.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Funkcja GPS pozostaje włączona dla wybranej aktywności do momentu jej wyłączenia.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?

Możesz skorzystać z ustawień urządzenia, aby ręcznie sparować czujniki ANT+. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem przy użyciu funkcji ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.


- 1 Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.
- 2 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno  > **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

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

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing Bluetooth Smart conref (changed to just Bluetooth)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	gerson

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Urządzenie jest zgodne z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

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

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 82](#)).

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:50:57
Author	pullins

Załącznik

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5A194FAC-76A6-4672-BBC3-911A8AA21BA1
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Pola danych

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

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

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas rundy: Czas stopera dla bieżącej rundy podczas aktywności HIIT.

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans rundy: Dystans pokonany w bieżącej rundzie podczas aktywności HIIT.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kroki: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość rundy: Średnia prędkość bieżącej rundy podczas aktywności HIIT.

Rytm: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

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

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Czas stopera 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).

STRES: Poziom stresu.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo rundy: Średnie tempo bieżącej rundy podczas aktywności HIIT.

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

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

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.

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated into sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:14:04
Author	cozmyer

Rozmiar i obwód kół

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

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

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

