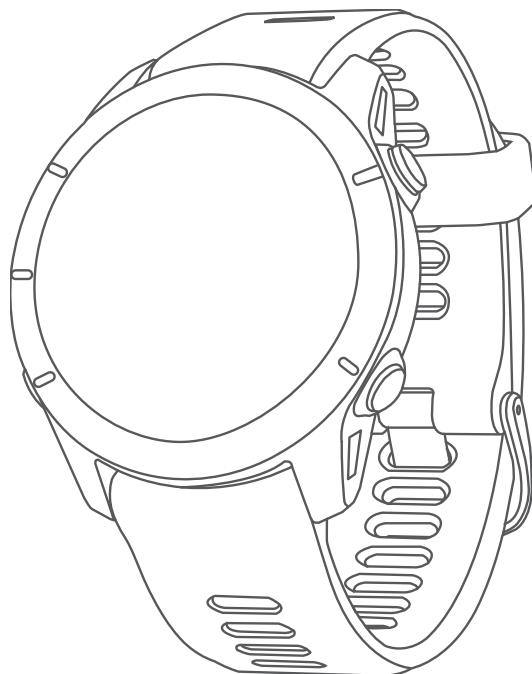


**GARMIN®**



# FORERUNNER® SERII 255

---

Podręcznik użytkownika

© 2022 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](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Run™, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ 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®, iTunes® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc., używanym przez firmę Apple Inc. na podstawie udzielonej licencji. Shimano® jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Wi-Fi® jest znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® Oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>
Konfigurowanie zegarka.....	1
Przegląd.....	1
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	2
Korzystanie z zegarka.....	2
<b>Aktywności i aplikacje</b> .....	<b>3</b>
Rozpoczynanie aktywności.....	3
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	3
Zatrzymywanie aktywności.....	4
Ocenianie aktywności.....	4
Aktywności na powietrzu.....	4
Bieganie.....	5
Bieg lekkoatletyczny.....	6
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	6
Rejestrowanie aktywności ultrabiegu.....	6
Trening do triathlonu.....	7
Tworzenie aktywności Multisport.....	7
Korzystanie z e-roweru.....	7
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	7
Pływanie.....	8
Pływanie na otwartym akwenie.....	8
Pływanie w basenie.....	8
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	9
Pływanie – terminologia.....	9
Styl pływania.....	9
Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek.....	10
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	10
Aktywności w pomieszczeniu.....	10
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg....	10
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	11
Health Snapshot™.....	11
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	11
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego.....	12
Rejestracja aktywności HIIT.....	12
Stoper HIIT.....	12
Korzystanie z trenażera rowerowego.....	13
Dostosowywanie aktywności i aplikacji.....	13
Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności.....	13
Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji.....	13
Tworzenie własnych aktywności.....	14
<b>Wygląd</b> .....	<b>14</b>
Ustawienia tarczy zegarka.....	14
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	14
Podglądy.....	15
Wyświetlanie pętli podglądów.....	17
Konfiguracja pętli podglądów.....	18
Tworzenie folderów podglądów... ..	18
Body Battery.....	18
Wyświetlanie podglądów Body Battery.....	19
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	19
Wyświetlanie podglądu tętna.....	20
Wyświetlanie podglądu pogody.....	20
Stan zdrowia kobiet.....	20
Śledzenie cyklu miesiączkowego.....	20
Śledzenie ciąży.....	20
Korzystanie z podglądu poziomu stresu.....	21
Pomiary efektywności.....	21
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	22
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	24
Status zmienności tętna.....	25
Przygotowanie wydolnościowe....	26
Próg mleczanowy.....	26
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	27
Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	27
Stan wytrenowania.....	28
Poziomy stanu wytrenowania.....	29
Duże obciążenie.....	30
Czas odpoczynku.....	31
Wstrzymywanie i wznawianie stanu wytrenowania.....	32
Sterowanie.....	33

Wyświetlanie menu elementów sterujących.....	35	Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego.....	43
Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	35	Realizowanie treningu pływania w basenie.....	43
Garmin Pay.....	36	Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania.....	44
Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	36	Edycja wyników krytycznej prędkości pływania.....	44
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	36	Wynik wykonania treningu.....	44
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	37	Informacje o kalendarzu treningów.....	44
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay.....	37	Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	44
Poranny raport.....	37	Adaptacyjne plany treningowe.....	45
Dostosowywanie raportu porannego.....	37	Trening interwałowy.....	45
<b>Trening.....</b>	<b>38</b>	Dostosowywanie treningu interwałowego.....	46
Trenowanie do wyścigu.....	38	Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	46
Kalendarz wyścigów i wyścig główny.....	38	Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	46
Ujednolicony stan wytrenowania.....	39	Trening PacePro.....	46
Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	39	Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect.....	47
Cel automatyczny.....	39	Tworzenie planu PacePro w zegarku.....	47
Korzystanie z alertów ruchu.....	40	Trening PacePro.....	47
Włączanie alertu ruchu.....	40	Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	48
Monitorowanie snu.....	40	Ustawianie celu treningowego.....	49
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	40	Anulowanie celu treningowego.....	49
Dostosowywanie trybu uśpienia... ..	40	Wyścig z poprzednią aktywnością.....	49
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	40	Korzystanie z metronomu.....	50
Minut intensywnej aktywności.....	41	Włączanie samooceny.....	50
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	41	Tryb dodatkowego wyświetlacza.....	50
Garmin Move IQ.....	41	<b>Historia.....</b>	<b>50</b>
Treningi.....	41	Korzystanie z historii.....	51
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	41	Historia funkcji Multisport.....	51
Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect.....	42	Osobiste rekordy.....	51
Wysyłanie własnego treningu do zegarka.....	42	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	52
Rozpoczynanie treningu.....	42	Przywracanie osobistego rekordu....	52
Po polecanym treningu codziennym.....	43	Usuwanie osobistych rekordów.....	52
		Wyświetlanie podsumowania danych.....	52
		Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	52

Usuwanie historii.....	52	<b>Czujniki i akcesoria.....</b>	<b>60</b>
Zarządzanie danymi.....	53	Czujniki bezprzewodowe.....	61
Usuwanie plików.....	53	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	62
<b>Funkcje związane z tętnem.....</b>	<b>53</b>	Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro.....	62
Czujnik tętna na nadgarstek.....	53	Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu.....	62
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	53	Moc biegowa.....	63
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	54	Ustawienia mocy biegowej.....	63
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	54	Dynamika biegu.....	63
Pomiar tętna podczas pływania.....	54	Trening z informacjami o dynamice biegu.....	64
Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	54	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	65
Przesłanie danych tętna.....	55	Dane dotyczące bilansu czasu kontakt z podłożem.....	66
Pulsoksymetr.....	55	Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	66
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	56	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	67
Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu.....	56	Piersiowy pomiar tętna podczas pływania.....	67
Włączanie trybu całodniowego.....	56	Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania.....	67
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	57	Trening z miernikami mocy.....	67
<b>Nawigacja.....</b>	<b>57</b>	Świadomość sytuacyjna.....	67
Kursy.....	57	Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia.....	68
Podążanie kursem w urządzeniu.....	57	tempe.....	68
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	57	VIRBPilot.....	68
Wysyłanie kursu do urządzenia.....	58	Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	68
Wyświetlanie szczegółów kursu.....	58	Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności.....	69
Zapisywanie pozycji.....	58	<b>Profil użytkownika.....</b>	<b>69</b>
Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji.....	58	Ustawianie profilu użytkownika.....	69
Podróżowanie do celu.....	59	Ustawienia płci.....	69
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	59	Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	70
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	59	Informacje o strefach tętna.....	70
Mapa.....	59	Cele fitness.....	70
Dodawanie punktu do aktywności... ..	60	Ustawianie stref tętna.....	71
Przesuwanie i powiększanie mapy.. ..	60	Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna.....	71
Ustawienia mapy.....	60		
Kompas.....	60		
Wysokościomierz i barometr.....	60		

Obliczanie strefy tętna.....	72	Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect...	80
Ustawianie stref mocy.....	72	Funkcje Connect IQ.....	80
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	72	Pobieranie funkcji Connect IQ.....	80
<b>Muzyka.....</b>	<b>73</b>	Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	81
Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych.....	73	<b>Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....</b>	<b>81</b>
Łączenie się z dostawcą zewnętrznym.....	73	Dodawanie kontaktów alarmowych.....	81
Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych.....	74	Dodawanie kontaktów.....	81
Odłączanie od dostawcy zewnętrznego.....	74	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	82
Podłączanie słuchawek Bluetooth.....	74	Wzywanie pomocy.....	82
Słuchanie muzyki.....	74	Udostępnianie zdarzeń na żywo.....	82
Sterowanie odtwarzaniem muzyki...	75	Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo.....	83
Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu...	75	<b>Zegary.....</b>	<b>83</b>
Zmiana trybu dźwięku.....	75	Ustawianie alarmu.....	83
<b>Łączność.....</b>	<b>76</b>	Edycja alarmu.....	83
Funkcje łączności telefonu.....	76	Korzystanie ze stopera.....	84
Parowanie telefonu.....	76	Włączanie minutnika.....	84
Włączenie powiadomień Bluetooth.....	76	Usuwanie minutnika.....	85
Wyświetlanie powiadomień.....	76	Synchronizowanie czasu przez GPS....	85
Odbieranie połączenia przychodzącego.....	77	Ręczne ustawianie czasu.....	85
Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	77	<b>Dostosowanie zegarka.....</b>	<b>85</b>
Zarządzanie powiadomieniami....	77	Ustawienia aktywności i aplikacji.....	85
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	77	Dostosowywanie ekranów danych... 87	
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem.....	77	Dodawanie punktu do aktywności... 87	
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	78	Alerty aktywności.....	88
Funkcje łączności Wi-Fi.....	78	Ustawianie alertu.....	89
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	78	Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki.....	89
Aplikacje na telefon i na komputer.....	78	Ustawienia GPS.....	90
Garmin Connect.....	79	Ustawienia czujników.....	90
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	79	Ustawienia kompasu.....	90
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	80	Ręczna kalibracja kompasu.....	91
		Ustawianie odniesienia północnego.....	91
		Ustawienia wysokościomierza.....	91
		Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	91
		Ustawienia barometru.....	92
		Kalibrowanie barometru.....	92
		Ustawienia mapy.....	92

Ustawienia nawigacji.....	92	Ponowne uruchamianie zegarka.....	101
Dostosowywanie ekranów danych		Resetowanie wszystkich domyślnych	
nawigacji.....	92	ustawień.....	102
Wstawienia wskaźnika kierunku.....	93	Maksymalizowanie czasu działania	
Ustawianie alertów nawigacyjnych..	93	baterii.....	102
Ustawienia menedżera zasilania.....	93	Moje urządzenie wyświetla	
Ustawienia systemowe.....	94	nieprawidłowy język.....	102
Ustawienia czasu.....	94	Czy mój telefon jest zgodny z moim	
Ustawianie alertów czasu.....	95	zegarkiem?.....	102
Zmiana ustawień ekranu.....	95	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem	103
Zmianie jednostek miary.....	95	Pomiar temperatury nie jest	
<b>Informacje o urządzeniu.....</b>	<b>95</b>	dokładny.....	103
Wyświetlanie informacji		Jak ręcznie sparować czujniki?.....	103
o urządzeniu.....	95	Czy mogę używać mojego czujnika	
Wyświetlanie informacji dotyczących		Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	103
zgodności i przepisów związanych z e-		Moje słuchawki nie łączą się	
etykietami.....	95	z zegarkiem.....	104
Ładowanie zegarka.....	96	Odtwarzanie muzyki przerywa się lub	
Wskazówki dotyczące ładowania		słuchawki tracą łączność.....	104
zegarka.....	96	<b>Załącznik.....</b>	<b>105</b>
Noszenie zegarka.....	97	Pola danych.....	105
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa		Standardowe oceny pułapu	
urządzenia.....	97	tlenowego.....	115
Czyszczenie zegarka.....	98	Współczynniki FTP.....	116
Wymiana pasków.....	98	Rozmiar i obwód kół.....	116
Dane techniczne.....	99		
Informacje o czasie działania			
baterii.....	99		
<b>Rozwiązywanie problemów.....</b>	<b>100</b>		
Aktualizacje produktów.....	100		
Konfigurowanie Garmin Express....	100		
Źródła dodatkowych informacji.....	100		
Śledzenie aktywności.....	100		
Dzienna liczba kroków nie jest			
wyświetlana.....	100		
Liczba kroków jest niedokładna.....	100		
Liczba kroków na moim zegarku			
i koncie Garmin Connect nie jest			
zgodna.....	101		
Wskazanie liczby pokonanych pięter			
wydaje się niewłaściwe.....	101		
Miga wskaźnik minut intensywnej			
aktywności.....	101		
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	101		
Poprawianie odbioru sygnałów			
satelitarnych GPS.....	101		





# Wstęp

## ⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

## Konfigurowanie zegarka

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

- Sparuj zegarek Forerunner z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect™ (*Parowanie telefonu, strona 76*).
- Skonfiguruj sieci Wi-Fi® (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 78*).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 81*).
- Skonfiguruj muzykę (*Muzyka, strona 73*).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ (*Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 36*).

## Przegląd



### ① LIGHT

- Naciśnij, aby włączyć zegarek.
- Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
- Przytrzymaj, aby wyświetlić menu elementów sterujących, co umożliwia szybki dostęp do często używanych funkcji.

### ② UP

- Naciśnij, aby przewijać podglądy, ekrany danych, opcje i ustawienia.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.
- Przytrzymaj, aby ręcznie zmienić dyscyplinę podczas aktywności.

### ③ DOWN

- Naciśnij, aby przewijać podglądy, ekrany danych, opcje i ustawienia.
- Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką (*Muzyka, strona 73*).

### ④ BACK

- Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Naciśnij, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście podczas aktywności.

## ⑤ START · STOP

- Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.
- Naciśnij, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.

## Stan sygnału GPS i ikony stanu

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

	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania akumulatora
	Stan połączenia telefonicznego
	Stan technologii Wi-Fi (tylko zegarki Forerunner music )
	Stan czujnika tętna
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Stan miernika mocy
	tempe™ Stan czujnika
	VIRB® Stan kamery

## Korzystanie z zegarka

- Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 33*).
- Na ekranie zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć pętlę podglądu (*Podglądy, strona 15*).
- Na tarczy zegarka naciśnij **START**, aby rozpocząć aktywność lub otworzyć aplikację (*Aktywności i aplikacje, strona 3*).
- Przytrzymaj **UP**, aby dostosować tarczę zegarka (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 14*), wyregulować ustawienia (*Ustawienia systemowe, strona 94*), sparować czujniki bezprzewodowe (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62*) i wykonać inne czynności.

## Aktywności i aplikacje

Z zegarka można korzystać podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników. W oparciu o aktywności domyślne można tworzyć własne lub nowe aktywności ([Tworzenie własnych aktywności](#), strona 14). Po zakończeniu aktywności można je zapisać i udostępnić społeczności Garmin Connect.

Aktywności i aplikacje można również dodać do zegarka Connect IQ™ za pomocą aplikacji Connect IQ ([Funkcje Connect IQ](#), strona 80).


Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź do [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Rozpoczynanie aktywności

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

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Wybierz  i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.

3 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż zegarek będzie gotowy.

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

4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

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

### Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka](#), strona 96).
- Naciśnij przycisk **BACK**, aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **UP** i wybierz **Zmień sport**, aby przejść do aktywności innego typu.  
Gdy aktywność obejmuje co najmniej dwie dyscypliny, jest rejestrowana jako aktywność wielodyscyplinowa.

## Zatrzymywanie aktywności

- 1 Naciśnij **STOP**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
  - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, naciśnij przycisk **START** i wybierz opcję.  
**UWAGA:** Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny (*Ocenianie aktywności*, strona 4).
  - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
  - Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
  - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Po linii prostej**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
  - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i 2 minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie.
  - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć**.  
**UWAGA:** Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

## Ocenianie aktywności

Przed przystąpieniem do oceny aktywności musisz włączyć ustawienie samooceny w zegarku Forerunner (*Włączanie samooceny*, strona 50).

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

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** (*Zatrzymywanie aktywności*, strona 4).
- 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.

## Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Forerunner znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności (*Tworzenie własnych aktywności*, strona 14).

## Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w zegarku może być bieg, jazda lub inna aktywność na powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie zegarka ([Ładowanie zegarka, strona 96](#))

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

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



**UWAGA:** W zegarku Forerunner przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 75](#)).

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



**UWAGA:** Aby uzyskać więcej opcji biegu, zapoznaj się z [Zatrzymywanie aktywności, strona 4](#).

## Bieg lekkoatletyczny

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

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

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 3 Wybierz **Bieg lekkoatletyczny**.
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegiesz po torze 1, przejdź do punktu 11.
- 6 Naciśnij **UP**.
- 7 Wybierz ustawienia aktywności.
- 8 Wybierz **Numer toru**.
- 9 Wybierz numer toru.
- 10 Naciśnij dwa razy **BACK**, aby powrócić do stopera aktywności.
- 11 Wybierz przycisk **START**.
- 12 Rozpocznij bieg po torze.  
Po 3 okrążeniach zegarek zarejestruje wymiary toru i skalibruje dystans śladu.
- 13 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

### 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 biegiesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

### Rejestrowanie aktywności ultrabiegu

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Ultrabieg**.
- 3 Naciśnij **START**, aby włączyć stoper aktywności.
- 4 Zaczynaj biec.
- 5 Naciśnij **BACK**, aby zarejestrować okrążenie i uruchomić czas odpoczynku.  
**UWAGA:** Przycisk Lap można skonfigurować tak, aby rejestrował on okrążenie i zaczynał odliczać czas odpoczynku, aby tylko zaczynał odliczać czas odpoczynku lub aby tylko rejestrował okrążenie (*Aktywności i aplikacje, strona 3*).
- 6 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk **BACK**, aby wznowić bieg.
- 7 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

## Trening do triathlonu

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

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Trójbój**.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 Gdy zaczniesz i kończysz przejście, naciśnij przycisk **BACK**.  
Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć. Jeśli przejścia są wyłączone, naciśnij **BACK**, aby zmienić sport.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

## Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Dodaj > Wielobój**.
- 3 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.  
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
  - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.
- 6 Wybierz **✓**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

## Korzystanie z e-roweru

Aby korzystać ze zgodnego e-roweru, np. e-roweru Shimano STEPS™, sparuj go z posiadany urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62](#))

## Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera aktywności jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper aktywności zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera aktywności. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera aktywności.

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

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

## Pływanie

### NOTYFIKACJA

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

**UWAGA:** Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również zgodny z akcesoriami serii HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 67*). Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

### Pływanie na otwartym akwenie

Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo ogólne i tempo ruchów. Ekran danych można dodać do domyślnej aktywności pływania na otwartym akwenie (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 87*).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie w wodach otwartych**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 5 Rozpocznij pływanie.
- 6 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

### Pływanie w basenie

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



## Porady dotyczące aktywności pływackich

- Naciśnij przycisk **BACK**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenu.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.  
Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać przycisk **UP**, wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić rozmiar.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość basenu i płyn przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk **BACK**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie (*Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek, strona 10*).
- Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 10*).

## Pływanie – terminologia

**Długość:** Jedna długość basenu.

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

**Ruch:** Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założony jest zegarek, podczas pływania danym stylem.

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

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

## Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania jest wyświetlany na posiadanym koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 87*).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używane z dziennikiem ćwiczeń ( <i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 10</i> )

## Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek

**UWAGA:** Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku. Aby wyświetlić inne ekrany danych, możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN.

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania. Funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Aktywności i aplikacje, strona 3*).

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

Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając BACK.

## Trening z dziennikiem ćwiczeń

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

- 1 Podczas pływania na basenie naciśnij przycisk **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, naciśnij **BACK**.
  - Aby rozpocząć interwał pływania naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

## Aktywności w pomieszczeniu

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

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

**PORADA:** Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

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

## Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

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

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

## Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 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 3](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 1,5 km (1 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.  
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
  - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz** > ✓.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

## Health Snapshot™

Funkcja Health Snapshot to aktywność na zegarku, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Aktywność Health Snapshot można dodać do listy ulubionych aktywności ([Aktywności i aplikacje, strona 3](#)).

## Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu. Można tworzyć i wyszukiwać treningi siłowe za pomocą Garmin Connect i wysyłać je do zegarka.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Siła**.  
Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.
- 3 Wybierz trening.  
**UWAGA:** Jeśli do zegarka nie zostały pobrane żadne treningi siłowe, możesz wybrać opcję **Dowolny** > **START** i przejść do kroku 6.
- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).  
**PORADA:** Podczas wyświetlania etapów treningu można nacisnąć przycisk **START**, aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia, jeśli jest dostępna.
- 5 Naciśnij **START** > **Zacznij trening** > **START** > **Rozpocznij trening**, aby uruchomić stoper.
- 6 Rozpocznij pierwszą serię.  
Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.  
**PORADA:** Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 7 Naciśnij **BACK**, aby zakończyć serię.  
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.
- 8 W razie potrzeby można edytować liczbę powtórzeń.  
**PORADA:** Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij **BACK**, aby rozpocząć nową serię.
- 10 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 11 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij **STOP**, aby zatrzymać czasomierz serii.
- 12 Wybierz **Przerwij trening** > **Zapisz**.

## Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.  
Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.  
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.  
**UWAGA:** Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.  
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

## Rejestracja aktywności HIIT

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

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
  - Wybierz kolejno **Stopery HIIT** (*Stopery HIIT, strona 12*).
  - Wybierz **Ćwiczenia**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć pierwszą rundę.  
Urządzenie wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk **BACK**, aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

## Stopery HIIT

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

**AMRAP:** Stoper AMRAP, rejestruje możliwie najwięcej rund w ustawionym czasie.

**EMOM:** Stoper EMOM, rejestruje ustaloną liczbę ruchów co minutę na minutę.

**Tabata:** Stoper Tabata przełącza między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.

**Własny:** Możesz ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.

## Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z zegarkiem za pomocą technologii ANT+® (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62*).

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

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Rower stacjonarny**.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenażera**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
  - Wybierz **Wykonaj ćwiczenie**, aby zrealizować zapisany trening (*Treningi, strona 41*).
  - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs (*Kursy, strona 57*).
  - Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
  - Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
  - Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.  
Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

## Dostosowywanie aktywności i aplikacji

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

### Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana po naciśnięciu **START** na tarczy zegarka. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.  
Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
  - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Usuń z Ulubionych**.

### Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Zmień kolejność**.
- 5 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować pozycję aktywności na liście aplikacji.

## Tworzenie własnych aktywności

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
  - Wybierz **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.  
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
  - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.
- 7 Wybierz **✓**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

## Wygląd

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka i funkcje szybkiego dostępu w pętli podglądu i menu elementów sterujących.

### Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

### Dostosowywanie tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 80](#)).

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby przewinąć dostępne fabrycznie załadowane analogowe tarcze zegarka.
- 5 Wybierz kolejno **START** > **Zastosuj**, aby aktywować fabrycznie załadowaną tarczę zegarka lub zainstalowaną tarczę zegarka .Connect IQ
- 6 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dostosuj**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wybierz**.
  - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
  - Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
  - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.
  - Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
  - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
  - Aby zmienić kolor tła, wybierz kolejno **Kolor tła**.**Kolor tła**.
  - Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.
- 8 Aby zapisać wszystkie zmiany, wybierz **Zastosuj**.

## Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji (*Wyświetlanie pętli podglądów, strona 17*). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli podglądów ręcznie (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 18*).



Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin ( <i>Body Battery, strona 18</i> ).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Korzystanie z urządzenia	Wyświetla bieżącą wersję oprogramowania i statystyki użytkowania urządzenia.
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin®	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Health Snapshot	Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot ( <i>Health Snapshot™, strona 11</i> ).
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.
Stan zmienności tętna	Wyświetla średnią siedmiodniową zmienność tętna w ciągu nocy.
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Sterowanie muzyką	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie lub w zegarku.
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień telefonu ( <i>Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 76</i> ).
Wydajność	Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów ( <i>Pomiary efektywności, strona 21</i> ).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig oznaczony jako główny w kalendarzu Garmin Connect ( <i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 38</i> ).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru ( <i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 56</i> ). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi ustawione w kalendarzu Garmin Connect ( <i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 38</i> ).



Nazwa	Opis
Elementy sterujące kamery RCT	Umożliwiają ręczne robienie zdjęć, nagrywanie klipów wideo i dostosowywanie ustawień ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 68</i> ).
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.
Uśpienie	Wyświetla całkowity czas snu, wynik snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki. ( <i>Stan wytrenowania, strona 28</i> ).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.
Stan zdrowia kobiet	Wyświetla aktualny cykl lub etap ciąży. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

## Wyświetlanie pętli podglądów

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

### 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**.

Zegarek będzie przewijać wkoło dostępne podglądy i wyświetlać podsumowanie danych dla każdego z nich.




### 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić więcej informacji.

### 3 Wybierz opcję:

- Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły dotyczące podglądu.
- Naciśnij **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

## Konfiguracja pętli podglądów

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Wygląd > Podglądy**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz podgląd i naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
  - Wybierz podgląd i wybierz , aby usunąć go z listy podglądów.
  - Wybierz **Dodaj** i wybierz podgląd, aby dodać go do listy podglądów.

**PORADA:** Możesz wybrać **Utwórz folder**, aby utworzyć folder, który będzie zawierać wiele podglądów ([Tworzenie folderów podglądów, strona 18](#)).

## Tworzenie folderów podglądów

Pętlę podglądów można dostosować w taki sposób, aby utworzyć foldery powiązanych podglądów.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Wygląd > Podglądy > Dodaj > Utwórz folder**.
- 3 Wybierz podglądy, które mają być zawarte w folderze, a następnie wybierz **Gotowe**.

**UWAGA:** Jeśli podglądy już znajdują się w pętli podglądów, możesz je przenieść lub skopiować do folderu.
- 4 Wybierz lub podaj nazwę dla folderu.
- 5 Wybierz ikonę dla folderu.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
  - Aby edytować folder, przewiń do folderu w pętli podglądów i przytrzymaj **UP**.
  - Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz **Edytuj trening** ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 18](#)).

## Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 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 zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 19](#)).

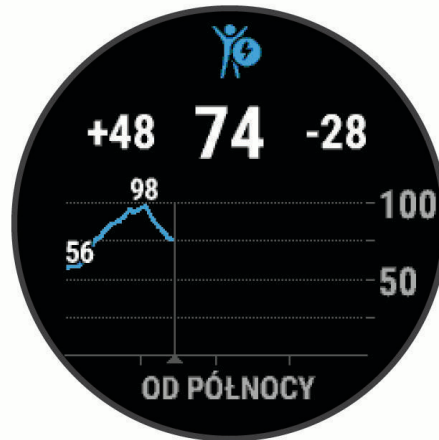
## Wyświetlanie podglądów Body Battery

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

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

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów*, strona 18).

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.

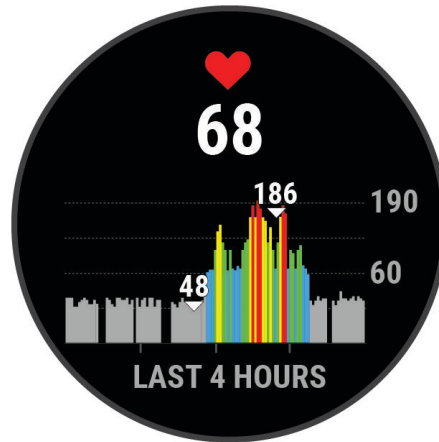


## Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

## Wyświetlanie podglądu tętna

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd tętna.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 18*).
- 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.

## Wyświetlanie podglądu pogody

Funkcja Pogoda wymaga połączenia Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

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

## Stan zdrowia kobiet

### Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane. 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:** Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać podglądy.

### Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

## Korzystanie z podglądu poziomu stresu

Podgląd 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 (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 18*).

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd poziomu stresu.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe informacje.  
**PORADA:** Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Pomarańczowe paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.
  - Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć aktywność **Oddech**.

## Pomiary efektywności

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

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

**pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22*).

**Przewidywane czasy dla wyścigów:** Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 24*).

**Status zmienności tętna:** Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 25*).

**Przygotowanie wydolnościowe:** Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 26*).






**Próg mleczanowy:** Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 26*).

## Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

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



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 115*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 69](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 71](#)).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 23](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 3 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 69](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 71](#)).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

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

## Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego

W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22](#)).

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz **Bieg przełajowy** lub **Ultrabieg**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Rejestruj pułap tl. > Wyłączono**

## Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 69*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 71*).

Zegarek wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22*) oraz historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

**PORADA:** Jeśli masz więcej urządzeń Garmin, możesz wskazać podstawowe urządzenie treningowe w aplikacji Garmin Connect, co umożliwi zegarkowi synchronizowanie aktywności, historii i danych z innych urządzeń (*Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 27*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd wydajności.
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić podglądów szczegółów.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić przewidywany czas wyścigu.



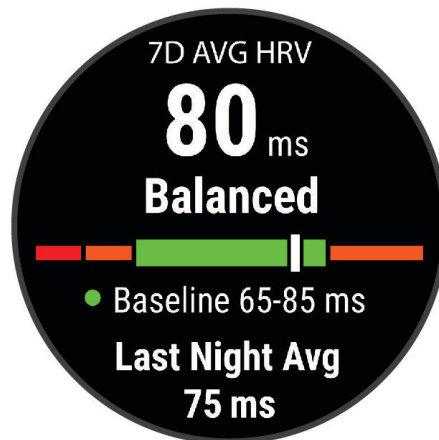
- 4 Naciśnij **START**, aby wyświetlić prognozy dla innych odległości.




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



## Status zmienności tętna

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



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

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

## Przygotowanie wydolnościowe

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

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

**UWAGA:** Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22](#)).

## Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

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

- 1 Dodaj **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 87](#)).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.  
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

## Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 71](#)). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

## Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62](#)).

Do określenia progu mleczanowego urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, a także szacunkowy pułap tlenowy. Podczas biegu stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna urządzenie automatycznie wykryje Twój próg mleczanowy.

**PORADA:** Należy wykonać kilka biegów z piersiowym czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy. Jeśli masz problem z oszacowaniem swojego progu mleczanowego, spróbuj ręcznie obniżyć maksymalną wartość tętna.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.  
Do ukończenia testu wymagany jest GPS.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test progu mlecz. z pomocą**.
- 5 Uruchom stoper i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.  
Po rozpoczęciu biegu urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane tętna. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po zakończeniu testu z pomocą zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.  
Jeśli jest to Twoja pierwsza szacowana wartość progu mleczanowego, urządzenie poprosi Cię o zaktualizowanie stref tętna na podstawie Twojego tętna progu mleczanowego. Dla każdej dodatkowej szacowanej wartości progu mleczanowego urządzenie poprosi Cię o zaakceptowanie lub odrzucenie wartości.

## Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

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

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

**PORADA:** W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 39](#)).

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

## Wyłączanie powiadomień o wynikach

Niektóre powiadomienia o wynikach wyświetlają się po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy. Możesz wyłączyć funkcję przygotowania wydolnościowego, aby uniknąć niektórych z tych powiadomień.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **System > Przygotowanie wydolnościowe**.

## Stan wytrenowania

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

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



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

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

**Pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22*). Zegarek wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

**Duże obciążenie:** Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. (*Duże obciążenie, strona 30*).

**Charakter obciążenia treningowego:** Zegarek analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Zegarek wyświetla rozkład obciążenia treningowego w ciągu ostatnich 4 tygodni (*Charakter obciążenia treningowego, strona 30*).

**Czas odpoczynku:** Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku (*Czas odpoczynku, strona 31*).

## Poziomy stan wytrenowania

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

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

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

**Wyrównanie:** Lżejsze obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację, która ma kluczowe znaczenie podczas długich okresów intensywnego treningu. Możesz wrócić do bardziej wymagającego obciążenia treningowego, gdy uznasz to za stosowane.

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

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

**Szczytowy:** To idealny stan do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

**Ponad siły:** Obciążenie treningowe jest bardzo duże i przynosi odwrotne skutki od zamierzonych. Organizm potrzebuje odpoczynku. Należy przeznaczyć pewien czas na regenerację przez włączenie lżejszych treningów do harmonogramu.

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

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

## Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po intensywnych biegach lub jazdach na świeżym powietrzu z użyciem miernika mocy, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączenie rejestrowania pułapu tlenowego](#), strona 23).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegaj lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.  
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności](#), strona 27).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

## **Duże obciążenie**

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

## **Charakter obciążenia treningowego**

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

**Poniżej celu:** Twoje obciążenie treningowe jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności. Spróbuj wydłużyć czas trwania lub częstotliwość ćwiczeń.

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

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

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

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

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

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

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

**Powyżej celu:** Twoje obciążenie treningowe jest wyższe niż optymalne, przez co należy rozważyć skrócenie czasu trwania i częstotliwości ćwiczeń.



## Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 30*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

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

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

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

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

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Czas odpoczynku

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

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

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

## Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 69](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 71](#)).

1 Rozpocznij bieg.

2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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

**UWAGA:** Na tarczy zegarka można nacisnąć UP lub DOWN, aby wyświetlić podgląd stanu wytrenowania, a następnie nacisnąć START, aby przewinąć pomiary i wyświetlić czas odpoczynku.

## Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

**PORADA:** Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku.

## Wstrzymywanie i wznawianie stanu wytrenowania

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

Możesz wznović swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22](#)).

1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

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

2 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

3 Aby wznović stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj **UP** i wybierz **Wznów stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > ⋮ > Wznów stan wytrenowania**.

4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.









## Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 35](#)).

Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj LIGHT.



Ikona	Nazwa	Opis
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby dodać lub edytować alarm ( <i>Ustawianie alarmu, strona 83</i> ).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc ( <i>Wzywanie pomocy, strona 82</i> ).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć funkcję oszczędzania baterii.
	Podświetlenie	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu ( <i>Zmiana ustawień ekranu, strona 95</i> ).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia ( <i>Przesłanie danych tętna, strona 55</i> ).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik lub stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe ( <i>Zegary, strona 83</i> ).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Forerunner, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu.
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran i używać zegarka jako latarki.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski i zapobiec przypadkowemu ich naciśnięciu.
	Sterowanie muzyką	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w zegarku lub telefonie.
	Telefon	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.
	Ustaw czas przez GPS	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w telefonie lub za pomocą satelitów.
	Tryb uśpienia	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć Tryb uśpienia ( <i>Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 40</i> ).

Ikona	Nazwa	Opis
	Stoper	Wybierz, aby zatrzymać stoper ( <i>Korzystanie ze stopera, strona 84</i> ).
	Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizacja	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym telefonem.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić minutnik ( <i>Włączanie minutnika, strona 84</i> ).
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka ( <i>Garmin Pay, strona 36</i> ).
	Wi-Fi	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć komunikację Wi-Fi.

## Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak stoper, lokalizacja podłączonego telefonu i wyłączenie zegarka. Możesz również otworzyć portfel Garmin Pay.

**UWAGA:** W menu sterowania można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 35*).

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



2 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć opcje.

## Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 35*).

1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno opcje **Wygląd** > **Sterowanie**.

3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.



5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

## Garmin Pay

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

### Konfigurowanie portfela Garmin Pay


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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w miejscach objętych programem.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz .
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

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

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.






- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, wybierz **DOWN**, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.  
Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.
- 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

**PORADA:** Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

## Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.




- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

## Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

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

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


## Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

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

- 1 Na stronie zegarka Forerunner w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Zmień hasło**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Forerunner trzeba będzie wpisać nowe hasło.

## Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Naciśnij przycisk DOWN i wybierz , aby wyświetlić raport zawierający informacje o pogodzie, śnie, stanie nocnej zmienności tętna i inne (*Dostosowywanie raportu porannego, strona 37*).

## Dostosowywanie raportu porannego

**UWAGA:** Ustawienia te można dostosować w zegarku lub przez konto Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Wygląd** > **Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć poranny raport.
  - Wybierz **Edytuj raport** aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie porannym.
  - Wybierz **Twoje imię i nazwisko**, aby dostosować wyświetlaną nazwę użytkownika.

# Trening

## Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22](#)).

1 Przejdź do kalendarza Garmin Connect w telefonie lub komputerze.

2 Wybierz dzień wydarzenia i dodaj wyścig.

Możesz wyszukiwać wydarzenia w swojej okolicy lub utworzyć własne.

**UWAGA:** Możesz dodawać i wyświetlać wyścigi kolarskie, ale codzienne sugerowane ćwiczenia nie są dostępne.

3 Dodaj szczegóły wydarzenia i trasę, jeśli jest dostępna.

4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

5 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wydarzeń, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.

6 Na tarczy zegarka naciśnij **START**, a następnie wybierz bieganie.

**UWAGA:** Jeśli ukończono co najmniej 1 bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub 1 jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugerowane ćwiczenia.

## Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy, strona 15](#)). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.



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

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

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro ([Trening PacePro, strona 46](#)).

## Ujednolicony stan wytrenowania

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

W menu aplikacji Garmin Connect wybierz Ustawienia.

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

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

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

## Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie**.

**Tętno z nadgarstka:** Umożliwia dostosowanie ustawień nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 53*).

**Tryb pulsoksymetru:** Umożliwia wybór trybu pulsoksymetru (*Włączanie trybu całodniowego, strona 56*).

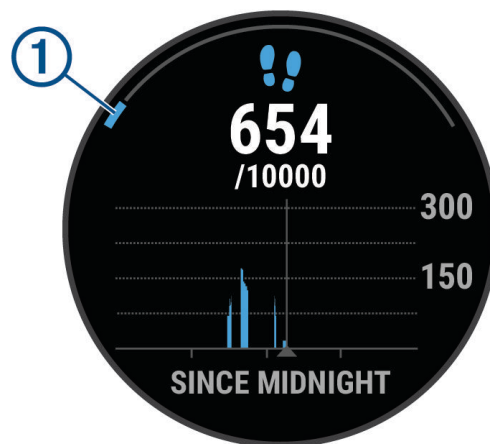
**Alert ruchu:** Włącza lub wyłącza funkcję Alert ruchu (*Korzystanie z alertów ruchu, strona 40*).

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

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

## Cel automatyczny

Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek 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.



## Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat **Rusz się!**. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 94*).

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

## Włączanie alertu ruchu

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączono**.

## Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek 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, ruch podczas snu i wynik 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 40*).

## Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące monitorowania snu na stronę Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 80*).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.  
Na zegarku Forerunner możesz wyświetlić informacje o śnie z ostatniej nocy (*Podglądy, strona 15*).

## Dostosowywanie trybu uśpienia

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Tryb uśpienia**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
  - Wybierz **Podświetlenie**, aby skonfigurować jasność ekranu i czas podświetlenia.
  - Wybierz **Nie przeszkadzać**, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.

## 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 (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 35*).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

## Minut intensywnej aktywności

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

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

## Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

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

## Garmin Move IQ

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

## Treningi


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

Można tworzyć i wyszukiwać treningi za pomocą aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka.

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



## Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 79).

- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Ćwiczenia**.
- 3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 79](#)).




- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > 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 zegarka ([Wysyłanie własnego treningu do zegarka, strona 42](#)).

## Wysyłanie własnego treningu do zegarka

Do zegarka można również wysyłać własne treningi utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect, strona 42](#))

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

## Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **UP > Trening > Ćwiczenia**.
- 4 Wybierz trening.

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

**PORADA:** Podczas wyświetlania etapów treningu można nacisnąć przycisk **START**, aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia, jeśli jest dostępna.

- 5 Wybierz kolejno **START > Zaczynaj trening**.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

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

## Po polecanych treningu codziennym

Aby zegarek mógł zaproponować trening, należy oszacować maksymalny pułap tlenowy ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 22](#)).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.  
Pojawi się polecany trening codzienny.
- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić szczegółowe informacje o treningu, takie jak kroki i szacowane korzyści (opcjonalnie).
- 4 Wybierz **START**, a następnie wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
  - Aby pominąć trening, wybierz **Odrzuć**.
  - Aby wyświetlić propozycje treningów na nadchodzący tydzień, wybierz **Więcej propozycji**.
  - Aby wyświetlić ustawienia treningu, takie jak **Typ celu**, wybierz **Ustawienia**.

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

## Włączanie i wyłączenie polecanego treningu codziennego

Zaleca się polecane treningi codzienne w oparciu o poprzednie aktywności zapisane na koncie Garmin Connect.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz **Trening** > **Ćwiczenia** > **Codziennie sugestie** > **Ustawienia** > **Wsk. treningowa**.
- 5 Naciśnij **START**, aby wyłączyć lub włączyć monity.

## Realizowanie treningu pływania w basenie

Zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu pływackiego. Tworzenie i wysyłanie treningów pływackich w basenie jest podobne do [Treningi, strona 41](#) i [Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 41](#).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz **Trening**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ćwiczenia**, aby wykonać treningi pobrane z serwisu Garmin Connect.
  - Wybierz **Kryt. prędkość pływania**, aby zarejestrować test krytycznej prędkości pływania (CSS) test, lub podaj wartość CSS ręcznie ([Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania, strona 44](#)).
  - Wybierz **Kalendarz treningów**, aby wykonać lub wyświetlić zaplanowane treningi.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

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

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Kryt. prędkość pływania > Wykonaj test krytycznej prędkości pływania**.
- 5 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Wybierz przycisk **START**.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności..
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.




## Edycja wyników krytycznej prędkości pływania

Można ręcznie edytować wartość CSS lub wprowadzić dla niej nowy czas.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Kryt. prędkość pływania > Kryt. prędkość pływania**.
- 5 Wprowadź minuty.
- 6 Wprowadź sekundy.

## Wynik wykonania treningu

Po zakończeniu treningu zegarek wyświetla wynik wykonania treningu na podstawie dokładności jego wykonania. Na przykład jeśli Twój 60-minutowy trening ma docelowy zakres tempa i utrzymujesz się w nim przez 50 minut, Twój wynik wykonania treningu wynosi 83%.



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

## Informacje o kalendarzu treningów

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

## Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 79](#)) i sparować urządzenie Forerunner ze zgodnym telefonem.

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

## Adaptacyjne plany treningowe

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

## Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego programu Garmin Coach do zegarka w pętli podglądów pojawi się podgląd Garmin Coach (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 18*).

1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd Garmin Coach.

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



2 Wybierz przycisk **START**.

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

4 Naciśnij **START** i wybierz **Zaczniij trening**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Trening interwałowy

Treningi interwałowe mogą być otwarte lub usystematyzowane. Usystematyzowane powtórzenia mogą być oparte na dystansie lub czasie. Urządzenie zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

**PORADA:** Wszystkie treningi interwałowe obejmują etap otwartych ćwiczeń rozluźniających.

## Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij przycisk **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Usystematyzowane powtórzenia**.  
Zostanie wyświetlony trening.
- 5 Naciśnij **START** i wybierz **Edytuj**.
- 6 Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
  - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoc..**
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączono**.
- 7 Naciśnij **BACK**.

## Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek przytrzymując **BACK**.
  - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > START > Zaczynaj trening**, aby zacząć trening interwałowy opartego na dystansie lub czasie.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 7 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij **BACK**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

## Zatrzymywanie treningu interwałowego

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

## Trening PacePro




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

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



## Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 79](#)).

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

## Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku należy utworzyć kurs ([Podążanie kursem w urządzeniu, strona 57](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz kolejno **PacePro > Utwórz nowy**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
  - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.Zegarek wyświetli dostosowany zakres tempa.
- 8 Wybierz przycisk **START**.
- 9 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
  - Wybierz **Pokaż czasy częściowe**, aby wyświetlić podgląd czasów częściowych.
  - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
  - Wybierz **Usuń**, aby odrzucić plan.




## Trening PacePro

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

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

## Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 79](#)).

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

## Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku należy utworzyć kurs ([Podążanie kursem w urządzeniu, strona 57](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz kolejno **PacePro > Utwórz nowy**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
  - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.Zegarek wyświetli dostosowany zakres tempa.
- 8 Wybierz przycisk **START**.
- 9 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
  - Wybierz **Pokaż czasy cząstkowe**, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych.
  - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
  - Wybierz **Usuń**, aby odrzucić plan.

## Korzystanie z funkcji Virtual Partner\*

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby zmienić położenie ekranu Virtual Partner (opcjonalnie).
- 8 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 3](#)).
- 9 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.

## Ustawianie celu treningowego

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

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
  - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
  - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałego czasu.

- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.  
**PORADA:** Możesz przytrzymać przycisk UPi wybrać kolejno **Anuluj cel > ✓**, aby anulować cel treningu.

## Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj cel > ✓**.

## Wyścig z poprzednią aktywnością

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

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

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
  - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.  
Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

## Korzystanie z metronomu

Funkcja metronomu odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie.

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

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączono**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
  - Wybierz **Częstotliwość alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
  - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Rozpocznij bieg (*Bieganie*, strona 5).  
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby zmienić ustawienia metronomu.

## Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania. Zapisaną samoocenę możesz wyświetlić na swoim koncie Garmin Connect.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Samoocena**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby dokonywać samooceny tylko po ćwiczeniach, wybierz **Tylko ćwiczenia**.
  - Aby dokonywać samooceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

## Tryb dodatkowego wyświetlacza

Możesz użyć trybu dodatkowego wyświetlacza, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z zegarka Forerunner na zgodnym liczniku rowerowym Edge. Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika Edge.

## Historia

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

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

## Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w zegarku.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności (*Podglądy, strona 15*).

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz **Historia**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wyświetlić aktywność z tego tygodnia, wybierz **Ten tydzień**.
- Aby wyświetlić aktywność zakończoną wcześniej, wybierz **Poprzednie tygodnie**, a następnie wybierz tydzień.
- Aby wyświetlić rekordy osobiste wg dyscypliny sportu, wybierz **Rekordy** (*Osobiste rekordy, strona 51*).
- Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, wybierz **Podsumowanie**.

4 Wybierz aktywność.

5 Wybierz przycisk **START**.

6 Wybierz opcję:

- Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Wszystkie statystyki**.
- Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Efekt treningu** (*Informacje o funkcji Training Effect, strona 31*).
- Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Tętno** (*Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 52*).
- Aby wyświetlić podsumowanie mocy biegowej, wybierz **Moc biegowa**.
- Aby wybrać interwał i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym interwale, wybierz **Interwały**.
- Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
- Aby wybrać zjazd na nartach lub snowboardzie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym zjeździe, wybierz opcję **Zjazdy**.
- Aby wybrać serię ćwiczeń i wyświetlić dodatkowe informacje o każdej serii, wybierz **Serie**.
- Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
- Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
- Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

## Historia funkcji Multisport

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

## Osobiste rekordy

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

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

## Wyświetlanie osobistych rekordów

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

## 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 > ✓**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Usuwanie osobistych rekordów

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

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Wyświetlanie podsumowania danych

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

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

## Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

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**, a następnie **Tętno**.

## 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.

## Zarządzanie danymi

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

## Usuwanie plików

### NOTYFIKACJA

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

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





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

**UWAGA:** Systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows. Do usunięcia plików muzycznych z urządzenia należy użyć aplikacji Garmin Express™.

## Funkcje związane z tętnem

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodny z piersiowymi czujnikami tętna. Można wyświetlać dane tętna, korzystając z podglądu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

W domyślnej pętli dostępnych poglądów jest kilka funkcji powiązanych z pomiarami tętna.

	Bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Dostępny jest wykres Twojego tętna z ostatnich czterech godzin, najwyższa i najniższa wartość są podświetlone.
	Poziom stresu. Zegarek mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie stresu. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
	Bieżący poziom energii Body Battery. Zegarek obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
	Bieżący poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. <b>UWAGA:</b> Czujnik pulsoksymetru znajduje się z tyłu zegarka.

## Czujnik tętna na nadgarstek

### Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Przytrzymaj **UP** i wybierz **Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka**.

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

**UWAGA:** Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru.

**Podczas pływania:** Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna podczas pływania.


**Alert nietypowego tętna:** Umożliwia ustawienie zegarka, tak aby ostrzegało, gdy tętno spadnie lub wzrośnie odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 54*).

**Transmituj tętno:** Umożliwia rozpoczęcie transmisji danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 55*).



## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
  - W miejscu, w którymnosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
  - Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
  - Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
  - Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
  - Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
- UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

## Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślna wartość ustawienia Tętno z nadgarstka to Automatycznie. Zegarek automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że zostanie sparowany ze zgodnym czujnikiem tętna z technologią ANT+ lub Bluetooth.

**UWAGA:** Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Stan > Wyłączono**.

## Pomiar tętna podczas pływania

### NOTYFIKACJA

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


Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również zgodny z akcesoriami serii HRM-Pro, HRM-Swim oraz HRM-Tri. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego (*Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 67*).

## Ustawianie alertów nietypowego tętna

### PRZESTROGA

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

Można ustawić wartość progową dla tętna.

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

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

## Przesłanie danych tętna

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

**PORADA:** Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby automatycznie przysyłać dane tętna po rozpoczęciu aktywności (*Aktywności i aplikacje, strona 3*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj **UP** i wybierz **Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk **LIGHT**, aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz **♥**.

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 35*).

2 Wybierz przycisk **START**.

Zegarek rozpocznie przesyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

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

4 Naciśnij **STOP**, aby zatrzymać przesyłanie danych tętna.

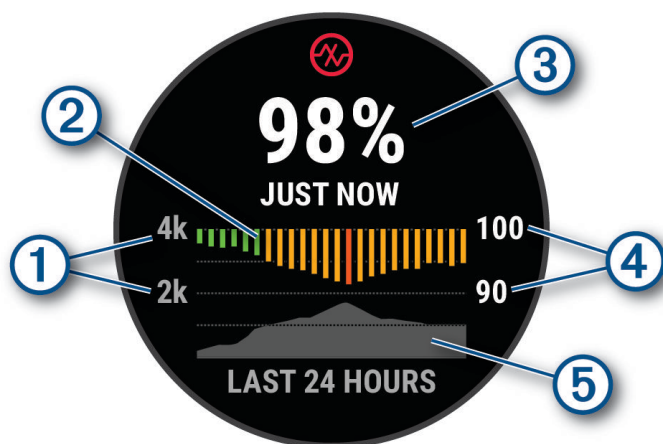
## Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO<sub>2</sub>). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 56*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Włączanie trybu całodziowego, strona 56*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

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

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

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

**UWAGA:** Po pierwszym wyświetleniu podglądu pulsoksymetru zegarek musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd pulsoksymetru.
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić podglądów szczegółów.
- 3 Naciśnij **START** i wybierz **Wykonaj odczyt**, aby rozpocząć odczyt pulsoksymetru.
- 4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

**UWAGA:** Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.

## Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Możesz ustawić ciągłe mierzenie natlenienia krwi podczas snu.

**UWAGA:** Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- 1 W podglądzie pulsoksymetru naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Opcje pulsoksymetru > Podczas snu**.

## Włączanie trybu całodniowego

- 1 W podglądzie pulsoksymetru naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Opcje pulsoksymetru > Cały dzień**.

Urządzenie będzie automatycznie analizowało poziom tlenu we krwi przez cały dzień za każdym razem, gdy nie będziesz się ruszać.

**UWAGA:** Włączenie trybu całodniowego skraca czas działania baterii.

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którymnosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

## Nawigacja

Za pomocą funkcji nawigacji GPS w urządzeniu można wyświetlić ścieżkę na mapie, zapisać lokalizacje oraz wyszukać drogę do domu.

### Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.



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

### Podążanie kursem w urządzeniu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz **Zacznij kurs**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 7 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

### Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect




Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 79](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

**UWAGA:** Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 58](#)).

## Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia można również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 57](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz kolejno  > **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Wyświetlanie szczegółów kursu

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić informacje o nim.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Naciśnij przycisk **START**, aby wybrać pole golfowe.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
  - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro**.
  - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
  - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
  - Aby usunąć kurs, wybierz **Usuń**.

## Zapisywanie pozycji

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

**UWAGA:** Istnieje możliwość dodawania opcji do menu sterowania ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 35](#)).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

**PORADA:** Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 33](#)).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 5 Wybierz zapisaną pozycję.
- 6 Wybierz opcję, aby wyświetlić lub edytować szczegóły pozycji.

## Podróżowanie do celu

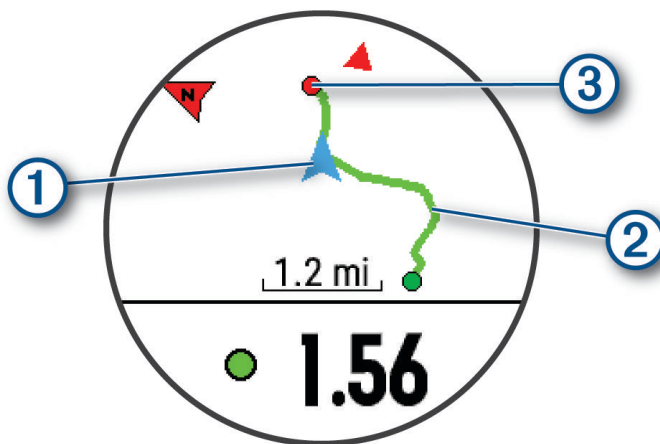
Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz **Nawigacja**.
- 5 Wybierz kategorię.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 7 Wybierz **Nawiguj do**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

## Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas aktywności naciśnij **STOP**.
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
  - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.



Aktualna pozycja ①, ślad, po którym ma odbywać się podróż ②, oraz miejsce docelowe ③ zostaną wyświetlone na mapie.

## Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- Aby zatrzymać nawigację i kontynuować aktywność, przytrzymaj **UP** i wybierz **Przerwij nawigację** lub **Przerwij kurs**.
- Aby zatrzymać nawigację i zapisać aktywność, naciśnij **STOP** i wybierz **Zapisz**.

## Mapa

📍 przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 60*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 60*)

## Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Mapa**.

## Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas nawigacji naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, naciśnij przycisk **START**.
  - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
  - Aby wyjść, naciśnij przycisk **BACK**.

## Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz **Mapa**.

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

**Punkty użytkownika:** Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

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

## Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 90](#)).

## Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza, strona 91](#), [Ustawienia barometru, strona 92](#)).

## Czujniki i akcesoria

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



## Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 87*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

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

**UWAGA:** Czujniki Bluetooth są dostępne tylko w przypadku zegarka Forerunner music .

Typ czujnika	Opis
e-rower	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z zegarka Forerunner music na zgodnym liczniku rowerowym Edge.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności można korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak seria HRM-Pro lub HRM-Dual™, i wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu ( <i>Dynamika biegu, strona 63</i> ) ( <i>Moc biegowa, strona 63</i> ).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Do słuchania muzyki z zegarka Forerunner music można użyć słuchawek Bluetooth ( <i>Podłączenie słuchawek Bluetooth, strona 74</i> ).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną.
Moc	Do wyświetlania danych mocy w zegarku można użyć miernika mocy, takiego jak Rally™ i Vector™. Można dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości ( <i>Ustawianie stref mocy, strona 72</i> ) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ( <i>Ustawianie alertu, strona 89</i> ).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 68</i> ).
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku ( <i>Dynamika biegu, strona 63</i> ).
Inteligentny trener	Zegarka można używać wraz z wewnętrznym trenerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu ( <i>Korzystanie z trenera rowerowego, strona 13</i> ).
Tempe	Czujnik temperatury tempe można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

## Parowanie czujników bezprzewodowych

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

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

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

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

2 Przytrzymaj **UP**.

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

4 Wybierz opcję:

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

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 87*).

## Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro

Akcesorium z serii HRM-Pro oblicza tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym zegarku Forerunner. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

**Automatyczna kalibracja:** Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium z serii HRM-Pro kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim podłączonym do zgodnego zegarka Forerunner.

**UWAGA:** Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku profilu aktywności dla aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 62*).

**Kalibracja ręczna:** Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 11*).

## Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Forerunner (*Aktualizacje produktów, strona 100*).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 11*).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

**UWAGA:** Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 11*).

## Moc biegowa

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

Moc biegowa może być mierzona za pomocą zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 105*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 88*).

Strefy mocy podczas biegania są podobne do stref mocy podczas jazdy na rowerze. Wartości dla stref to wartości domyślne na podstawie płci, wagi i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect (*Ustawianie stref mocy, strona 72*).

## Ustawienia mocy biegowej

Przytrzymaj **UP**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

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

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

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

## Dynamika biegu

Zgodnego urządzenia Forerunner można użyć po sparowaniu z akcesorium HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, aby uzyskać bieżące dane na temat sprawności biegacza.

Akcesorium do pomiaru dynamiki biegu ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

**Rytm:** Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

**Odchylenie pionowe:** Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.

**Czas kontaktu z podłożem:** Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

**UWAGA:** Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.

**Bilans czasu kontaktu z podłożem:** Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

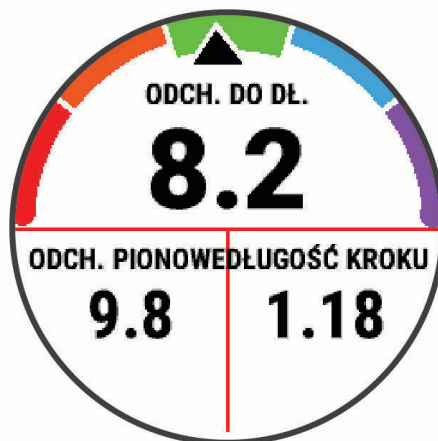
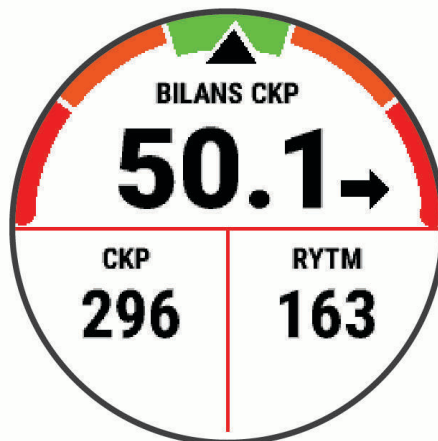
**Długość kroku:** Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

**Odchylenie do długości:** Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

## Trening z informacjami o dynamice biegu

Aby wyświetlać informacje o dynamice biegu, najpierw należy założyć akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium HRM-Pro, i sparować je z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62*).

- 1 Naciśnij **START**, a następnie wybierz aktywność biegania.
- 2 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 3 Idź pobięgać.
- 4 Przewiń do ekranów dynamiki biegu, aby wyświetlić wskaźniki.



- 5 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby edytować sposób wyświetlania danych dynamiki biegu.

## Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

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






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

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

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

## Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

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






Kolorowa strefa	 Czerwony	 Pomarańczowy	 Zielony	 Pomarańczowy	 Czerwony
Symetria	Słaby	Nieźły	Dobry	Nieźły	Słaby
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

## Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości


Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria serii HRM-Pro, HRM-Run™ lub HRM-Tri) czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%



## Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem HRM-Pro. Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu .
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli korzystasz z akcesorium HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+ zamiast Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

**UWAGA:** Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

## Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

Akcesoria serii HRM-Pro, HRM-Swim i akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri rejestrują i zapisują dane tętna podczas pływania. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 87](#)).

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

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

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

## Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego zegarka.

- Sparuj czujnik z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62](#)).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 116](#)).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności, strona 3](#)).

## Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), aby zapoznać się z listą mierników mocy zgodnych z posiadanym urządzeniem Forerunner (np. Rally i Vector).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([Ustawianie stref mocy, strona 72](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertu, strona 89](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 87](#)).

## Świadomość sytuacyjna



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

## Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

### NOTYFIKACJA

W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Zanim zaczniesz korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62](#)).

- 1 Dodaj do zegarka podgląd **KAMERA RCT** ([Podglądy, strona 15](#)).
- 2 Z podglądu **KAMERA RCT** wybierz opcję:
  - Wybierz , aby zrobić zdjęcie.
  - Wybierz , aby zapisać klip wideo.

## tempe

Urządzenie współpracuje z czujnikiem temperatury tempe. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane temperatury z urządzenia, należy sparować czujnik tempe z posiadanym urządzeniem. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi czujnika tempe, aby uzyskać więcej informacji ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

## VIRBPilot

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia.

## Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62](#)).  
Podgląd VIRB zostanie automatycznie dodany do pętli podglądów.
- 3 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
  - Aby zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
  - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
  - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
  - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.
  - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.



## Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 62*).  
Gdy kamera jest sparowana, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aktywności.
- 3 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 6 Wybierz **Pilot VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Włączenie/zatrzymanie stopera**.  
**UWAGA:** Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
  - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Ręcznie**.
  - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
  - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
  - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
  - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
  - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.

## Profil użytkownika

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

### Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS) (*Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania, strona 44*). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

### Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

**Profil i prywatność:** Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

**Ustawienia użytkownika:** Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

## Wyświetlanie wieku sprawnościowego

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

**UWAGA:** Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 69](#)).

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

## Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

### Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 72](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

## Ustawianie stref tętna

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.  
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 72*).
- 4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno proggu mleczanowego.  
Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z pomocą (*Próg mleczanowy, strona 26*). Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 72*).
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.  
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **BPM**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
  - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
  - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
  - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.
- 8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 9 Wybierz **Dodaj tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

## Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

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

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 69*).
- 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.

## Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

## Ustawianie stref mocy

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power) lub TP (ang. Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Moc**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
  - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

## Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona. Zegarek może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

# Muzyka

**UWAGA:** W zegarku Forerunner music dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.


- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Zegarek Forerunner music umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth.

## Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać osobiste utwory do zegarka, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka Forerunner music z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.  
**PORADA:** W przypadku komputerów Windows możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście Forerunner music wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

## Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim zegarku.

Niektóre opcje zewnętrznych dostawców muzyki są już zainstalowane w Twoim zegarku.

Aby uzyskać więcej opcji, pobierz aplikację Connect IQ na swojego smartfona (*Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 80*).

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 5 Wybierz źródło muzyki.

**UWAGA:** Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj UP, wybierz Źródła muzyki i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.



## Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 78](#)).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz dostawcę połączanego z siecią.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk **BACK**, aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą.

**UWAGA:** Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.

## Odłączanie od dostawcy zewnętrznego


- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz **Muzyka**.
- 4 Wybierz zainstalowanego dostawcę zewnętrznego i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby odłączyć dostawcę zewnętrznego od zegarka.

## Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki przesłanej do zegarka Forerunner music, należy podłączyć słuchawki Bluetooth.

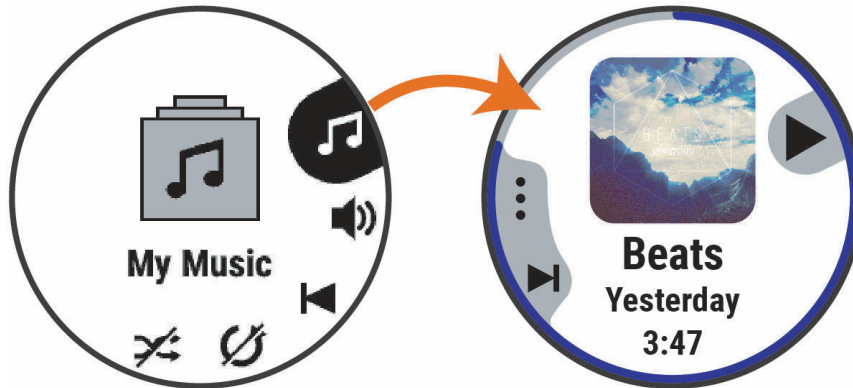
- 1 Umieść słuchawki w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Muzyka > Słuchawki > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

## Słuchanie muzyki

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 74](#)).
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz **Źródła muzyki**, a następnie jedną z opcji:
  - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 73](#)).
  - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Steruj telefonem**.
  - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę odtwarzania.
- 5 Wybierz .

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki

**UWAGA:** Niektóre funkcje sterowania odtwarzaniem muzyki są dostępne wyłącznie w urządzeniu z serii Forerunner music .



⋮	Wybierz, aby otworzyć elementy sterujące muzyką.
🔊	Wybierz, aby dostosować głośność.
▶	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
▶	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
◀	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
↻	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
🔀	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu

- 1 Na telefonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Wybierz opcję:
  - W zegarku Forerunner music przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
  - W zegarku Forerunner non-music naciśnij przycisk **DOWN**, aby wyświetlić podgląd sterowania muzyką.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie podglądu sterowania muzyką do pętli podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 18*).
- 3 Wybierz kolejno **Źródła muzyki > Steruj telefonem**.

## Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Muzyka > Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.



# Łączność

Po sparowaniu ze zgodnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem (*Parowanie telefonu, strona 76*). Dodatkowe funkcje są dostępne po podłączeniu zegarka do sieci Wi-Fi (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 78*).


## Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Forerunner za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności telefonu (*Parowanie telefonu, strona 76*).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect, Connect IQ i innych (*Aplikacje na telefon i na komputer, strona 78*)
- Podglądy (*Podglądy, strona 15*)
- Funkcje menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 33*)
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 81*)
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia (*Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 76*)

## Parowanie telefonu

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

- 1 Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu ze smartfonem.  
**UWAGA:** Jeśli poprzednio proces parowania został pominięty, możesz przytrzymać przycisk **UP**, a następnie wybrać kolejno **Łączność > Telefon > Paruj telefon**.  
**UWAGA:** Jeśli korzystasz z zegarka Forerunner bez funkcji muzycznych, możesz przytrzymać przycisk **UP**, a następnie wybrać kolejno **Telefon > Paruj telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

## Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadany zegarek ze zgodnym telefonem (*Parowanie telefonu, strona 76*).

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Łączność > Telefon > Powiadomienia > Stan > Włączono**.
- 3 Wybierz **Do użytku ogólnego** lub **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz typ powiadomienia.
- 5 Określ swoje preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
- 6 Naciśnij **BACK**.
- 7 Określ swoje preferencje dotyczące prywatności i limitu czasu.
- 8 Naciśnij **BACK**.
- 9 Wybierz **Podpis**, aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe.

## Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd 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.




## Odbieranie połączenia przychodzącego

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

- Aby odebrać połączenie, wybierz **START**.

**UWAGA:** Aby porozmawiać z rozmówcą, musisz użyć podłączonego telefonu.

- Aby odrzucić połączenie, wybierz **DOWN**.

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

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

## Odpowiadanie na wiadomość tekstową

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

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

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
- 2 Naciśnij **START** i wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Wybierz przycisk **START**.
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

## Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Forerunner można zarządzać za pomocą zgodnego telefonu.


Wybierz opcję:

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

## Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących*, strona 35).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Forerunner.

Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

## Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem

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

**UWAGA:** Alerty połączenia z telefonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Łączność > Telefon > Alerty podł. urządzeń**.

## Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować zegarek Forerunner music, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzał motywacyjne powiadomienia w telefonie. Monity dźwiękowe odtwarzane są na podłączonych słuchawkach Bluetooth, jeśli są dostępne. W innym przypadku monity dźwiękowe będą odtwarzane na telefonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego zegarek lub telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Monity dźwiękowe**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby odtwarzać monity po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
  - Aby dodać do monitów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
  - Aby dodać do monitów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
  - Aby dodać do monitów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
  - Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
  - Aby odtwarzać alerty treningowe jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty treningowe**.
  - Aby odtwarzać alerty aktywności jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty aktywności** ([Alerty aktywności, strona 88](#)).
  - Aby usłyszeć dźwięk bezpośrednio przed alarmem dźwiękowym lub monitem, wybierz opcję **Dźwięki**.
  - Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.

## Funkcje łączności Wi-Fi

Funkcja Wi-Fi jest dostępna tylko w zegarku Forerunner music.

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

**Materiały dźwiękowe:** Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

**Aktualizacje oprogramowania:** Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

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

## Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Łączność > Wi-Fi > Moje sieci > Dodaj sieć**.  
Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

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

## Aplikacje na telefon i na komputer

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

## Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

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

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

### Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka z telefonem ([Parowanie telefonu, strona 76](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

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

### Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie telefonu, strona 76](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 80](#)).

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

## Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 73*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.  
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.  
**UWAGA:** Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

## Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 35*).

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

## Funkcje Connect IQ

Do zegarka można dodać aplikacje Connect IQ, pola danych, podglądy, dostawców muzyki i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub telefonie.

**Tarcze zegarka:** Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

**Muzyka:** Dodaj dostawców muzyki do zegarka Forerunner music .

## Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner z telefonem (*Parowanie telefonu, strona 76*).

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

## Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

## Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

### ⚠ PRZESTROGA

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

### NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Forerunner musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do [www.garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

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

**Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek Forerunner wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła on automatyczną wiadomość, 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 zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android.

## 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.

## Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 81*).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w swoim urządzeniu Forerunner (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 80*).

## Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

### ⚠ PRZESTROGA

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

### NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 81*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Na tarczy zegarka 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.

## Wzywanie pomocy

**UWAGA:** Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 81*). Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy.  
Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

**PORADA:** Przed zakończeniem odliczania można nacisnąć i przytrzymać dowolny przycisk, aby anulować tę wiadomość.

## 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.



## Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo

Przed używaniem Udostępniania zdarzeń na żywo, funkcję LiveTrack należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

**UWAGA:** Funkcje LiveTrack są dostępne, gdy Twój zegarek Forerunner jest połączony z aplikacją Garmin Connect przy użyciu technologii Bluetooth ze zgodnym telefonem Android.

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect, wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Udostępnianie wydarzeń na żywo**.

Możesz dostosować opcje i elementy wyzwalające wysyłanie wiadomości.

- 2 Wyjdź na zewnątrz i wybierz aktywność GPS na zegarku Forerunner.

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

- 3 Wybierz kolejno **☰ > Udostępnianie wydarzeń na żywo > Udostępnianie**.

Udostępnianie zdarzeń na żywo zostanie włączone na 24 godziny.

- 4 Wybierz **Udostępnianie wydarzeń na żywo**, aby dodać osoby z listy kontaktów.

## Zegary

### Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy > Dodaj alarm**.
- 3 Podaj godzinę alarmu.

### Edycja alarmu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
  - Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
  - Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
  - Aby wybrać typ powiadomienia o alarmie, wybierz opcję **Dźwięki**.
  - Aby włączyć lub wyłączyć wyświetlacz podczas alarmu, wybierz **Podświetlenie**.
  - Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
  - Aby usunąć alarm, wybierz **Usuń**.



## Korzystanie ze stopera

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **BACK**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

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

## Włączanie minutnika

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Czasomierz**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić i zapisać odliczanie czasu po raz pierwszy, wprowadź czas, naciśnij przycisk **UP** i wybierz **Zapisz minutnik**.
  - Aby ustawić i zapisać dodatkowe odliczanie czasu, wybierz **Dodaj czasomierz** i wprowadź czas.
  - Aby ustawić odliczanie czasu bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
- 4 W razie potrzeby naciśnij **UP** i wybierz opcję:
  - Wybierz **Czas**, aby zmienić czas.
  - Wybierz kolejno **Restart > Włączono**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
  - Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia.
- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić minutnik.

## Usuwanie minutnika

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Czasomierze**.
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Naciśnij przycisk **UP** i wybierz **Usuń**.

## Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych zegarek 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 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Czas > Synchronizuj przez GPS**.
- 3 Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 101*).

## Ręczne ustawianie czasu

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

# Dostosowanie zegarka

## 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.

Przytrzymaj **UP**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

**Dystans 3D:** Oblicza przebyty dystans na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

**Prędkość 3D:** Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

**Kolor akcentów:** Umożliwia ustawienie koloru akcentu dla każdej aktywności, co ułatwia sprawdzenie, która aktywność jest aktywna.

**Dodaj aktywność:** Umożliwia dostosowanie aktywności wielodyscyplinowej.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności (*Alerty aktywności, strona 88*).

**Automatyczna wspinaczka:** Powoduje, że zegarek automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza (*Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki, strona 89*).

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

**Automatyczny odpoczynek:** Umożliwia zegarkowi automatyczne tworzenie interwału odpoczynku w przypadku braku ruchu (*Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek, strona 10*).

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

**Automatyczna seria:** Włącza automatyczne rozpoczynanie i zatrzymywanie serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

**Kolor tła:** Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.

**Transmituj tętno:** Włącza automatyczne przesyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna, strona 55*).

**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 87*).
- Edytuj ciężar:** Umożliwia dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności cardio.
- GPS:** Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności (*Ustawienia GPS, strona 90*).
- Numer toru:** Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.
- Przycisk Lap:** Włącza lub wyłącza przycisk BACK do rejestrowania okrążeń lub odpoczynku podczas aktywności.
- Okrążenia:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości. Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.
- Zablokuj urządzenie:** Pozwala zablokować przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.
- Metronom:** Emituje dźwięki lub wibracje z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie. Można ustawić liczbę uderzeń na minutę (uderzenia/min) rytmu, który chcesz utrzymać, częstotliwość uderzeń i ustawienia dźwięku.
- Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.
- Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględni wartości zerowe dla danych z rowerowego miernika mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.
- Czas do oszczędzania energii:** Ustawia limit czasu oszczędzania energii określający, jak długo zegarek pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji Normalny powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji Przedłużony powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.
- Zapisz temperaturę:** Rejestruje temperaturę otoczenia wokół zegarka podczas określonych czynności.
- Rejestruj pułap tl.:** Umożliwia rejestrowanie pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.
- Zmień nazwę:** Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.
- Liczenie powtórzeń:** Włącza lub wyłącza liczenie powtórzeń podczas treningu. Opcja Tylko ćwiczenia włącza liczenie powtórzeń tylko podczas treningów z instruktorem.
- Powtór:** Włącza opcję Powtór dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.
- Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.
- Moc biegowa:** Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień (*Ustawienia mocy biegowej, strona 63*).
- Zjazdy:** Ustawia preferencje dla tras narciarskich lub snowboardowych. Można włączyć funkcję Autouruchamianie w celu automatycznego wykrywania biegu przy użyciu wbudowanego akcelerometru. Można również włączyć ustawienia Przycisk Lap i Alert okrążenia.
- Samoocena:** Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością (*Ocenianie aktywności, strona 4*).
- Wykrywanie ruchów:** Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.
- Przejścia:** Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.
- Alerty wibracyjne:** Włącza alerty informujące, kiedy wziąć wdech, a kiedy wydech podczas ćwiczeń oddechowych.
- Filmy instruktażowe:** Włącza instruktażowe animacje treningowe dla aktywności takich jak joga czy pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

## Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **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** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.  
**PORADA:** Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do *Pola danych*, strona 105. Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.  
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

## Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Mapa**.

## Alerty aktywności

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

**Alert o zdarzeniach:** Alert o zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <a href="#">Informacje o strefach tętna, strona 70</a> i <a href="#">Obliczanie strefy tętna, strona 72</a> .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

## Ustawianie alertu

- 1 Naciśnij i 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**.
- 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.

## Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

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

- 1 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 **Automatyczna wspinaczka > Stan**.
- 6 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
  - Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
  - Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
  - Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
  - Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

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

## Ustawienia GPS

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

**PORADA:** Ustawienia GPS mogą mieć wpływ na czas działania baterii (*Informacje o czasie działania baterii, strona 99*).

Przytrzymaj **UP**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **GPS**.

**UWAGA:** Ustawienia te nie są dostępne dla wszystkich aktywności.

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

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

**Wszystkie systemy:** Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS.

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

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

**UltraTrac:** Umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.

## Ustawienia czujników

### Ustawienia kompasu

Przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (*Ręczna kalibracja kompasu, strona 91*).

**Wyświetlanie:** Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

**Odniesienie północne:** Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu (*Ustawianie odniesienia północnego, strona 91*).

**Tryb:** Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał tylko danych z elektronicznego czujnika (Włączono), sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS (Wyłączono).



## Ręczna kalibracja kompasu

### NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

**PORADA:** Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

### Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Odniesienie północne**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
- Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
- Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
- Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownika**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

### Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

**Autokalibr.:** Umożliwia samoczynną kalibrację wysokościomierza po każdym połączeniu z systemem satelitarnym.

**Tryb czujnika:** Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

**Wysokość:** Ustawia jednostki miary wysokości.

### Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

3 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Autokalibr.**
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj > Wpisz ręcznie**.
- Aby podać obecną wysokość z lokalizacji GPS, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj GPS**.

## Ustawienia barometru

Przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr**.

**Kalibruj**: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

**Wykres**: Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w podglądzie barometru.

**Ostrzeżenie przed burzą**: Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

**Tryb czujnika**: Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

**Ciśnienie**: Określa sposób wyświetlania danych dotyczących ciśnienia.

## Kalibrowanie barometru

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować barometr.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wprowadzić bieżącą wysokość i ciśnienie dla poziomu morza (opcjonalnie), wybierz **Wpisz ręcznie**.
- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

## Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz **Mapa**.

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

**Punkty użytkownika**: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

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

## Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

### Dostosowywanie ekranów danych nawigacji

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Ekran danych**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz kolejno **Mapa > Stan**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
- Wybierz kolejno **Mapa > Pole danych**, aby włączyć lub wyłączyć pole danych pokazujące informacje o trasie na mapie.
- Wybierz funkcje **Przed tobą**, aby włączyć lub wyłączyć informacje o zbliżających się punktach kursu.
- Wybierz **Kompas**, aby włączyć lub wyłączyć kompas.
- Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
- Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.


## Wstawienia wskaźnika kierunku

Możesz ustawić wskaźnik kierunku, aby wyświetlał się na stronach danych podczas nawigowania. Wskaźnik ten wskazuje kierunek do celu.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Wskaźnik kursu**.

## Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
  - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
  - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Zejsście z kursu**.
  - Aby włączyć szczegółowe komunikaty nawigacyjne, wybierz **Monity zwrotów**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz .

## Ustawienia menedżera zasilania

Przytrzymaj **UP** i wybierz Zarządzanie zasilaniem.

**Oszczędzanie baterii:** Wyłącza pewne funkcje w celu maksymalizacji czasu pracy baterii.

**Procent baterii:** Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

**Czas pracy baterii:** Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

## Ustawienia systemowe

Przytrzymaj przycisk **UP** i wybierz kolejno **System**.

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

**Czas:** Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 94*).

**Podświetlenie:** Dostosowuje ustawienia ekranu (*Zmiana ustawień ekranu, strona 95*).

**Dźwięk i wibracje:** Umożliwia ustawienie dźwięków zegarka, takich jak dźwięki przycisków, alerty oraz wibracje.

**Tryb uśpienia:** Umożliwia ustawienie godzin snu i preferencji trybu uśpienia (*Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 40*).

**Nie przeszkadzać:** Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać. Możesz edytować swoje preferencje dotyczące ekranu, powiadomień, alertów i gestów nadgarstka.

**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:** Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty (*Zmianianie jednostek miary, strona 95*).

**Przygotowanie wydolnościowe:** Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 26*).

**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.

**Tryb USB:** Przełącza zegarek w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Przełącza zegarek w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

**Zeruj:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 102*).

**Aktualizacja oprogramowania:** Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji lub ręczne sprawdzenie dostępności aktualizacji (*Aktualizacje produktów, strona 100*).

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

## Ustawienia czasu

Przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz kolejno **System > Czas**.

**Format czasu:** Pozwala ustawić w urządzeniu 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

**Ustaw czas:** Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

**Czas:** Umożliwia dostosowanie czasu, jeśli aktywnym ustawieniem jest Ręcznie.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określonej liczbie minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk (*Ustawianie alertów czasu, strona 95*).

**Synchronizuj przez GPS:** Umożliwia ręczną synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni (*Synchronizowanie czasu przez GPS, strona 85*).

## Ustawianie alertów czasu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Czas > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
  - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
  - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinne > Włączono**.

## Zmiana ustawień ekranu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Podświetlenie**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Podczas aktywności**.
  - Wybierz **Do użytku ogólnego**.
  - Wybierz **Podczas snu**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu.
  - Wybierz **Przyciski**, aby włączyć ekran po naciśnięciu przycisków.
  - Wybierz **Alerty**, aby włączyć ekran dla alertów.
  - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
  - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.

## Zmianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Format > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

# Informacje o urządzeniu

## 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 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **System > O systemie**.

## Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 W menu systemu wybierz **O systemie**.

## Ładowanie zegarka

### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

### NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 97*).

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



- 2 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.  
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.

### Wskazówki dotyczące ładowania zegarka

- 1 Podłącz ładowarkę do zegarka, aby naładować go przez przewód USB (*Ładowanie zegarka, strona 96*).  
Aby naładować zegarek, 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 zegarka.

## Noszenie zegarka

### ⚠ PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



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

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 54.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 57.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## 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.



## Czyszczenie zegarka

### PRZESTROGA

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

**PORADA:** Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

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

## Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski z mechanizmem szybkiego zwalniania. Forerunner 255S series ma paski o szerokości 18 mm, a Forerunner 255 series ma paski o szerokości 22 mm.

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



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

## Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm <sup>1</sup>
Pamięć zegarka Forerunner music	Do 4 GB (około 500 utworów)
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 radiowa/protokół Forerunner non-music	2,4 GHz przy 3,06 dBm (maks.)
Forerunner 255 Music	2,4 GHz przy 18,64 dBm (maks.)
Częstotliwość radiowa/protokół Forerunner 255S Music	2,4 GHz przy 17,67 dBm (maks.)
EU SAR, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg – tułów, 0,47 W/kg – kończyna
EU SAR, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg – tułów, 1,03 W/kg – kończyna

## Informacje o czasie działania baterii

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

Tryb	Czas działania baterii Forerunner 255S series	Czas działania baterii Forerunner 255 series
Tryb aktywności z trybem Tylko GPS i nadgarstkowym pomiarem tętna	Do 26 godz.	Do 30 godz.
Tryb aktywności z trybem Wszystkie systemy i nadgarstkowym pomiarem tętna	Do 20 godz.	Do 25 godz.
Tryb aktywności z trybem Wszystkie systemy, nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki	Do 5,5 godz.	Do 6,5 godz.
Tryb aktywności z trybem Wszystkie + wielopasmowe i nadgarstkowym pomiarem tętna	Do 13 godz.	Do 16 godz.
Tryb smartwatch z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna	Do 12 dni	Do 14 dni

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

# Rozwiązywanie problemów

## Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po połączeniu z Bluetooth lub Wi-Fi. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe, strona 94*). Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

## Konfigurowanie Garmin Express

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

## Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

## Śledzenie aktywności

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

## 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.

## Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

## Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

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

### 1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 80*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 80*).

### 2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

## Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Zegarek używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwytania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj zegarek rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

## Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

## 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](http://www.garmin.com/aboutGPS).

### 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

### 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

## Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin:
    - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
    - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
    - Połącz zegarek z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.
- Po połączeniu z kontem Garmin zegarek pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
  - Pozostań na miejscu przez kilka minut.

## Ponowne uruchamianie zegarka

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

**UWAGA:** Ponowne uruchomienie zegarka może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

### 1 Przytrzymaj **LIGHT** przez 15 sekund.

Zegarek wyłączy się.

### 2 Przytrzymaj **LIGHT** przez 1 sekundę, aby włączyć zegarek.

## Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz **System > Zeruj**.

3 Wybierz opcję:

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

**UWAGA:** Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Wyłącz muzykę.
- Zmniejsz jasność wyświetlacza i wyłącz ustawienie ekranu (*Zmiana ustawień ekranu, strona 95*).
- Skonfiguruj preferencje oszczędzania baterii w menedżerze zasilania.
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje łączności telefonu, strona 76*).
- Zmniejsz limit czasu wyświetlacza (*Zmiana ustawień ekranu, strona 95*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesłanie danych tętna, strona 55*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 54*).

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

- Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 77*).
- Wyłącz funkcję pulsometru (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 54*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymanie aktywności, strona 4*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** (*Ustawienia systemowe, strona 94*).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*Ustawienia GPS, strona 90*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.

Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 14*).

## Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.

3 Wybierz pierwszą pozycję z listy.

4 Za pomocą **UP** i **DOWN** wybierz odpowiedni język.



## Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Forerunner jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

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

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **UP**, a następnie wybierz kolejno **Telefon > Paruj telefon**.

## Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempē, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

## Jak ręcznie sparować czujniki?

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

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

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

- 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 sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych.

## Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

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

- 1 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 87*).

## Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.  
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 74*).

## Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka Forerunner music ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek Forerunner music jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.



# Załącznik

## Pola danych

**UWAGA:** Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania zgodnych akcesoriów. Niektóre pola danych są wyświetlane w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

**PORADA:** Pola danych można także dostosować w ustawieniach zegarka w aplikacji Garmin Connect.

### Pola rytmu

Nazwa	Opis
Średni rytm	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średni rytm	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Rytm	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Rytm	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Rytm okrążeń	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Rytm okrążeń	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Rytm ostatniego okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Rytm ostatniego okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

### Wykresy

Nazwa	Opis
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

### Pola kompasu

Nazwa	Opis
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kurs	Kierunek przemieszczania się.

**Pola dystansu**

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Mile morskie	Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

**Pola dystansu**

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
Nachylenie	Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ostatniego okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ostatniego okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalna wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Minimalna wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

## Pola pięt

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięt w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięt w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięt na minutę.

## Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wskaź. czasu kon-taktu z podłożem	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Wskaź. całkow. wzniosu/spadku	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.
Wskaźnik efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wskaźnik odchylenia pionowego	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Wskaźnik odchylenia do długości	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

## Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % tętna maksymalnego	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
Średni % rezerw tętna interwału	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
Średni % maksymalnego tętna interwału	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
Maksymalny % rezerw tętna interwału	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalny % tętna interwału	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maksymalnego tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rezerwy tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ostatniego okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maksymalnego tętna ostatniego okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

## Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

## Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Zasięg e-roweru	Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Powtórzenia	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Przejazdy	Liczba biegów dla aktywności.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Aktualny czas (sekundy)	Aktualny czas z uwzględnieniem sekund.
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

### Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
Tempo skoryg. wzgl. nachyl.	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
Tempo interwału	Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.
Tempo na 500 m okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo okrążenia	Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo na 500 m ost. okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ostatniego okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ostatniej długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo	Bieżące tempo.

### Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Następny dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Pozostały dystans cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

### Pola mocy

Nazwa	Opis
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Moc	Bieżąca moc wyjściowa w watach.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

## Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

## Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Średni czas kontaktu z podłożem	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Średnie odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Średnie odchylenie do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Czas kontaktu z podłożem	Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.
Bilans CKP okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pionowe okrążenia	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do długości okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.



## Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość rejsowa	Średnia prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Maksymalna prędkość rejsowa	Maksymalna prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość rejsowa	Bieżąca prędkość w węzłach.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający bieżącą prędkość.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

## Pola ruchów

Nazwa	Opis
Średni dystans na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średni dystans na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średnie tempo ruchów	Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Tempo ruchów w interwale	Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.
Ruchów w interwale na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl w interwale	Bieżący styl ruchu dla interwału.
Dystans okrążenia na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Nazwa	Opis
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ostatniego okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostat. okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ostatniego okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ostatniej długości	Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

#### Pola Swolf

Nazwa	Opis
Średni Swolf	Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ( <i>Pływanie – terminologia, strona 9</i> ). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
Swolf okrążenia	Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.
Swolf ostatniego okrążenia	Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Swolf ostatniej długości	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

### Pola temperatury

Nazwa	Opis
Najwyższa temp. z ost. 24 h	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najniższa temp. z ost. 24 h	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

### Pola stopera

Nazwa	Opis
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
Czas interwału	Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas wieloboju	Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.
Ogólna przewaga / strata	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego.
Czasomierz serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika.

### Pola ćwiczeń

Nazwa	Opis
Pozostałe powtórzenia	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Czas trwania etapu	Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

## Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Nieźły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Nieźły	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Rozmiar i obwód kół

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

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



