GARMIN

fēnix® 3/HR

Podręcznik użytkownika

© 2015 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 jakiejkolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

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

American Heart Association® stanowi zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ stanowi znak towarowy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., 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. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt może zawierać bibliotekę (Kiss FFT) licencjonowaną przez Marka Borgerdinga na podstawie 3-klauzulowej licencji BSD http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause.

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

Spis treści

Wstęp 1
Przyciski 1
Blokowanie przycisków 1
Ładowanie urządzenia 1
Parowanie smartfonu z urządzeniem 1
Pomoc techniczna i aktualizacje 1
Konfigurowanie Garmin Express 1
Funkcje związane z tętnem 1
Czujnik tętna na nadgarstek 2
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna 2
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna 2
Wyświetlanie widżetu tętna 2
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin 2
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna 2
Zakładanie czujnika tętna 2
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna 3
Dynamika biegu 3
Trening z informacjami o dynamice biegu 3
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu 3
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem 4
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania 4
Pomiary fizjologiczne 4
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym 4
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu 4
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze 5
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów 5
Czas odpoczynku 5
Włączanie asystenta odpoczynku 5
Tętno odpoczynku 5
Próg mleczanowy 5
Przeprowadzanie testu z instrukcjami w celu określenia progu mleczanowego 5
Przygotowanie wydolnościowe 5
Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego 6
Natężenie wysiłku 6
Wyświetlanie natężenia wysiłku 6
Aktywności 6
Rozpoczynanie aktywności 6
Zatrzymywanie aktywności 6
Narciarstwo 6
Biegi narciarskie 6
Zjazd na nartach lub snowboardzie 6
Wyświetlanie zjazdów na nartach 7
Piesze wędrówki 7
Piesze wędrówki 7
Biegi 7
Bieganie 7
Korzystanie z metronomu 7
Jazda rowerem 7
Jazda rowerem 7
Pływanie 8
Pływanie w basenie 8
Pływanie — terminologia 8
Styl pływania 8
Odpoczynek w trakcie pływania na basenie 8
Trening z dziennikiem ćwiczeń 8
Pływanie na otwartym akwenie 8
Sporty wodne 8
Rozpoczynanie aktywności Wiosłowanie na stojąco (Stand Up Paddle Boarding) 8
Rozpoczynanie aktywności wiosłowanie 9
Aktywności w pomieszczeniu 9
Funkcja Multisport 9
Rozpoczynanie triatlonu lub aktywności Multisport 9
Tworzenie własnych aktywności 9
Golf 9
Granie w golfa 9
Informacje dotyczące dołków 10
Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów 10
Korzystanie z licznika gry w golfa 10
Zachowaj wyniki 10
Przeglądanie wyników 10
Mierzenie uderzenia 10
Trening 10
Ustawianie profilu użytkownika 10
Cele fitness 10
Informacje o strefach tętna 10
Ustawianie stref tętna 10
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna 11
Obliczanie strefy tętna 11
Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca 11
Ustawianie stref mocy 11
Śledzenie aktywności 11
Włączanie funkcji śledzenia aktywności 11
Korzystanie z alertów ruchu 11
Cel automatyczny 11
Monitorowanie snu 12
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu 12
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać 12
Minut intensywnej aktywności 12
Treningi 12
Wykonywanie treningu ze strony internetowej 12
Rozpoczynanie treningu 12
Informacje o kalendarzu treningów 12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect 12
Trening interwałowy 12
Tworzenie treningu interwałowego 12
Rozpoczynanie treningu interwałowego 13
Zatrzymywanie treningu interwałowego 13
Korzystanie z funkcji Virtual Partner® 13
Ustawianie celu treningowego 13
Anulowanie celu treningowego 13
Wyścig z poprzednią aktywnością 13
Osobiste rekordy 13
Wyświetlanie osobistych rekordów 13
Przywracanie osobistego rekordu 13
Usuwanie osobistego rekordu 14
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów 14
Informacje o funkcji Training Effect 14
Zegar 14
Ustawianie alarmu 14
Włączanie stopera 14
Korzystanie ze stopera 14
Ustawianie alertów wschodu i zachodu słońca 14
Nawigacja 14
Odwzorowanie punktu 14
Zapisywanie pozycji 14
Edytowanie zapisanych pozycji 14
Edytowanie zapisanych pozycji 15
Usuwanie wszystkich zapisanych pozycji 15
Podróżowanie do celu 15
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź 15

Kompas ... 15
Mapa ... 15
Przesuwanie i powiększanie mapy ... 15
Nawigacja do punktu startowego ... 15
Wysokościomierz i barometr ... 15
Historia ... 15
Korzystanie z historii ... 15
Historia funkcji Multisport ... 16
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna ... 16
Wyświetlanie sumy kroków ... 16
Wyświetlanie podsumowania danych ... 16
Usuwanie historii ... 16
Korzystanie z licznika ... 16
Funkcje online ... 16
Włączenie powiadomień Bluetooth ... 16
Wyświetlanie powiadomień ... 16
Zarządzanie powiadomieniami ... 16
Wyłączanie funkcji Bluetooth ... 17
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia Bluetooth ... 17
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego ... 17
Garmin Connect ... 17
Ręczne przesyłanie danych do aplikacji Garmin Connect Mobile ... 17
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze ... 17
Funkcje online Wi-Fi® ... 17
Konfiguracja łączności Wi-Fi ... 17
Funkcje Connect IQ ... 17
Pobieranie funkcji Connect IQ ... 18
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera ... 18
Widżety ... 18
Wyświetlanie widżetów ... 18
Dostosowywanie pętli widżetów ... 18
Pilot VIRB ... 18
Sterowanie kamerą sportową VIRB ... 18
Dostosowywanie urządzenia ... 19
Ustawienia aplikacji do śledzenia aktywności ... 19
Dostosowywanie ekranów danych ... 19
Dodawanie punktu do aktywności ... 19
Alerty ... 19
Ustawianie alertu ... 20
Auto Lap ... 20
Oznaczanie okrążeń wg dystansu ... 20
Włączanie funkcji Auto Pause® ... 20
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki ... 20
Prędkość 3D i dystans ... 21
Korzystanie z funkcji autoprzewijania ... 21
UltraTrac ... 21
Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii ... 21
Włączanie i wyłączanie przycisku okrążenia ... 21
Ustawienia tarczy zegarka ... 21
Dostosowywanie tarczy zegarka ... 21
Ustawienia czujników ... 21
Ustawienia kompasu ... 21
Ręczna kalibracja kompasu ... 21
Ustawianie odniesienia północnego ... 22
Ustawienia wysokościomierza ... 22
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego ... 22
Ustawienia barometru ... 22
Ustawienia nawigacji ... 22
Dostosowywanie funkcji mapy ... 22
Wstawienia wskaźnika kierunku ... 22
Ustawienia systemowe ... 22
Dostosowywanie przycisków dostępu ... 22
Ustawienia czasu ... 23
Ustawienia podświetlenia ... 23
Zmiana jednostek miary ... 23
Czujniki ANT+ ... 23
Parowanie czujników ANT+ ... 23
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania ... 23
Czujnik na nogę ... 23
Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę ... 23
Ręczna kalibracja czujnika na nogę ... 23
Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę ... 24
tempe ... 24
Informacje o urządzeniu ... 24
Wyświetlanie informacji o urządzeniu ... 24
Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności ... 24
Dane techniczne ... 24
Informacje o baterii ... 24
Dane techniczne HRM-Run ... 24
Zarządzanie danymi ... 24
Odłączanie kabla USB ... 24
Usuwanie plików ... 24
Rozwiązywanie problemów ... 24
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana ... 24
Pomiar temperatury nie jest dokładny ... 24
Resetowanie urządzenia ... 25
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień ... 25
Maksymalizowanie czasu działania baterii ... 25
Źródła dodatkowych informacji ... 25
Konserwacja urządzenia ... 25
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia ... 25
Czyszczenie urządzenia ... 25
Regulacja metalowego paska do zegarka ... 25
Instrukcje dotyczące dbania o czujnik tętna ... 25
Dbanie o czujnik tętna ... 25
Wymienianie baterii przez użytkownika ... 25
Wymienianie baterii czujnika tętna ... 26
Załącznik ... 26
Pola danych ... 26
Standardowe oceny pułapu tlenowego ... 29
Rozmiar i obwód kół ... 29
Trójklauzulowa licencja BSD ... 30
Znaczenie symboli ... 30
Indeks ... 31

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski

① LIGHT ⏻	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby wyświetlić opcje menu skrótów, w tym opcje wł. i wył. urządzenia.
② START STOP	Wybierz, aby rozpocząć lub przerwać aktywność. Wybierz, aby wybrać opcję w menu.
③ BACK LAP	Wybierz, aby powrócić do poprzedniej strony. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie lub przerwę podczas aktywności.
④ DOWN 🕒	Wybierz, aby przewijać widżety, menu i wiadomości. Przytrzymaj, aby wyświetlić zegar z dowolnej strony.
⑤ UP ☰	Wybierz, aby przewijać widżety, menu i wiadomości. Wybierz, aby odrzucić krótką wiadomość lub powiadomienie. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu główne.

Blokowanie przycisków

Przyciski można zablokować, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

1. Przytrzymaj **LIGHT** przez dwie sekundy, a następnie wybierz **Zablokuj urządz.**, aby zablokować przyciski.
2. Przytrzymaj **LIGHT** przez dwie sekundy, a następnie wybierz **Odblokuj urządz.**, aby odblokować przyciski.

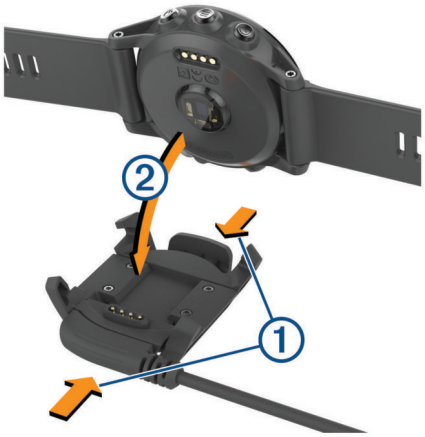
Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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

1. Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
2. W razie potrzeby podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
3. Ściśnij boki podstawki ładującej ①, aby otworzyć ramiona w podstawce.



4. Umieść urządzenie w podstawce ②, dopasowując styki, i zwolnij ramiona, aby unieruchomić urządzenie.

   Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się, a na ekranie pojawi się poziom naładowania baterii.
5. Całkowicie naładuj urządzenie.

Parowanie smartfonu z urządzeniem

Możesz nawiązać połączenie pomiędzy urządzeniem fēnix 3 a smartfonem, aby korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia.

1. Odwiedź stronę garmin.com/apps i pobierz aplikację Garmin Connect™ Mobile na swój smartfon.
2. Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
3. W urządzeniu fēnix 3 przytrzymaj **UP**.
4. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Paruj urządz. mobilne**.
5. W smartfonie uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
6. Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
   - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
   - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ustawień wybierz **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pomoc techniczna i aktualizacje

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®.

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

Konfigurowanie Garmin Express

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

Funkcje związane z tętnem

Ta instrukcja przeznaczona jest do modeli fēnix 3 kompatybilnych z czujnikami tętna i nadgarstkowymi czujnikami tętna. Musisz posiadać czujnik tętna, aby korzystać z funkcji opisanych w tym rozdziale.

fēnix 3: To urządzenie jest zgodne z czujnikami tętna ANT+®.

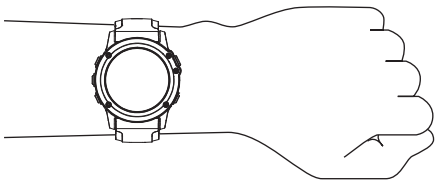
fēnix 3 HR: To urządzenie ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z czujnikami tętna ANT+. Możesz wyświetlać dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna ANT+, urządzenie będzie korzystać z danych tętna ANT+.

Czujnik tętna na nadgarstek

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie fēnix 3 powyżej kości nadgarstka.

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



  UWAGA: Czujnika tętna znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 2.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

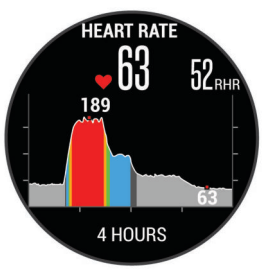
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie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

  UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm), tętno spoczynkowe bieżącego dnia oraz wykres tętna.

1 Na zegarku wybierz **DOWN**.



2 Wybierz **START**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przesyłać dane tętna z urządzenia fēnix 3 i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przesyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno**Ustawienia** > **Czujniki** > **Tętno z nadgarstka** > **Prześlij tętno**.
3 Wybierz opcję:
   - Wybierz **W aplikacji**, aby przesyłać dane tętna podczas aktywności z pomiarem czasu (*Rozpoczynanie aktywności*, strona 6).
   - Wybierz **Teraz**, aby rozpocząć przesyłanie natychmiast.

   Urządzenie fēnix 3 rozpocznie przesyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona ((♥.

   UWAGA: Podczas przesyłania danych tętna można wyświetlać tylko ekran widżetu tętna.
4 Sparuj urządzenie fēnix 3 ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

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

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

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Dla urządzenia fēnix 3 HR domyślna wartość opcji Tętno z nadgarstka ustawiona jest na Auto. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz ANT+ czujnik tętna z urządzeniem.

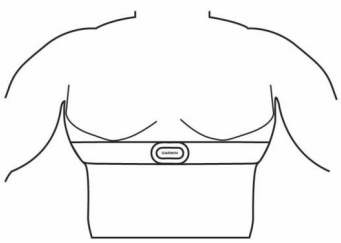
1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki** > **Tętno z nadgarstka** > **Wyłączone**.

Zakładanie czujnika tętna

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

1 W razie potrzeby przymocuj do czujnika tętna przedłużacz paska.
2 Zwilż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.

3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.



   Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.
4 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

   UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna*, strona 25).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

  Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

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

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia fēnix 3 sparowanego z akcesorium HRM-Run™ lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, aby otrzymywać informacje o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym. Jeśli do urządzenia fēnix 3 dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium do pomiaru dynamiki biegu ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

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

Przed wyświetleniem informacji o dynamice biegu należy założyć akcesorium HRM-Run i sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23). Jeśli do urządzenia fēnix 3 dołączono akcesorium, urządzenia są już sparowane, a urządzenie fēnix 3 jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu.

1. Wybierz opcję:
   - Jeśli akcesorium HRM-Run i urządzenie fēnix 3 są już sparowane, przejdź do kroku 8.
   - Jeśli akcesorium HRM-Run i urządzenie fēnix 3 nie są jeszcze sparowane, wykonaj wszystkie kroki tej procedury.
2. Przytrzymaj **UP**.
3. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
4. Wybierz aktywność.
5. Wybierz **Ekrany danych**.
6. Wybierz ekran dynamiki biegu.

   UWAGA: Ekrany dynamiki biegu nie są dostępne dla wszystkich aktywności.
7. Wybierz kolejno**Stan** > **Włączone**.
8. Idź pobiegać (*Bieganie*, strona 7).
9. Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dynamiki biegu z informacjami dotyczącymi pomiarów.

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.

UWAGA: Kolorowy wskaźnik bilansu czasu kontaktu z podłożem jest inny (*Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem*, strona 4).

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com. 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 odchylenia pionowego	Odchylenie do długości	Zakres czasu kontaktu z podłożem
Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 6,4 cm	< 6,1%	< 218 ms
Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	6,4–8,1 cm	6,1–7,4%	218–248 ms
Zielony	30–69	164–173 kroki/min	8,2–9,7 cm	7,5–8,6%	249–277 ms
Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	9,8–11,5 cm	8,7–10,1%	278–308 ms
Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 11,5 cm	> 10,1%	> 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	Słaba	Niezła	Dobra	Niezła	Słaba
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 kolorowy 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.

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 HRM-Run.

  Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem ⚡.
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Run z urządzeniem fēnix 3, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że czujnik tętna jest założony prawą stroną do góry.

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

Pomiary fizjologiczne

Do wykonywania pomiarów fizjologicznych niezbędny jest nadgarstkowy czujnik tętna lub inny zgodny czujnik tętna. Pomiary te ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Urządzenie 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.

Przewidywane czasy dla wyścigów: Urządzenie wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

Asystent odpoczynku: Funkcja asystenta odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

Natężenie wysiłku: Funkcja natężenie wysiłku wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Funkcja natężenia wysiłku mierzy zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzone ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

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.

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

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 fēnix 3 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. Możesz sparować urządzenie ze zgodnym czujnikiem tętna, aby wyświetlać szacowany pułap tlenowy dla jazdy rowerem.

Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.

Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Niezła
Czerwony	Słaba

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego*, strona 29) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23). Jeśli do urządzenia fēnix 3 dołączony został czujnik tętna, urządzenia

są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 10) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna*, strona 10).

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

1. Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
2. Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
3. Przytrzymaj **UP**.
4. Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Pułap tlenowy** > **Biegi**.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna, zamontować miernik mocy i sparować je z urządzeniem fēnix 3 (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23). Jeśli do urządzenia fēnix 3 dołączony został czujnik tętna, urządzenia są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 10) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna*, strona 10).

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

1. Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.
2. Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
3. Przytrzymaj **UP**.
4. Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Pułap tlenowy** > **Kolarstwo**.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Ta funkcja wymaga zastosowania czujnika tętna.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 10) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna*, strona 10). Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym*, strona 4) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

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

Wybierz kolejno **UP** > **Moje statystyki** > **Symulator wyścigu**.

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

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.

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

Włączanie asystenta odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 10) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna*, strona 10).

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Asystent odpoczynku** > **Stan** > **Włączone**.
3. Idź pobiegać.

   Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego (*Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego*, strona 6).
4. Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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

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. Po wyświetleniu pomiaru możesz zapisać lub odrzucić aktywność.

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). W przypadku biegania jest to szacunkowy poziom wysiłku lub tempo. 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 10).

Przeprowadzanie testu z instrukcjami w celu określenia progu mleczanowego

Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23). Ponadto musisz mieć obliczony pułap tlenowy z poprzedniego biegu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym*, strona 4).

PORADA: Należy wykonać kilka biegów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy.

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Próg mleczanowy** > **Zrób test z pom.**.
3. Wybierz profil biegania na powietrzu.

   Do ukończenia testu wymagany jest GPS.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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. 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 przejazdowe użytkownika (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym*, strona 4).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23). Jeśli do urządzenia fēnix 3 dołączony został czujnik tętna, urządzenia są już sparowane.

Urządzenie analizuje Twoje przygotowanie wydolnościowe w oparciu o dane tętna i mocy.

1. Dodaj **Przygot. wydoln.** do ekranu danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 19).
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.

Natężenie wysiłku

Natężenie wysiłku to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie fēnix 3 analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na osiągi biegacza. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku natężenia wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki bieg treningowy lub ćwiczenia jogi.

Wyświetlanie natężenia wysiłku

Zanim będzie możliwe wyświetlenie natężenia wysiłku, należy założyć czujnik tętna, sparować go z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23) oraz znaleźć aplikację natężenia wysiłku na liście aplikacji (*Ustawienia aplikacji do śledzenia aktywności*, strona 19).

PORADA: Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów natężenia wysiłku o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia.

1. Na zegarku wybierz **START**.
2. Wybierz **Natężenie wysiłku**.
3. Wybierz **START**.
4. Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

Aktywności

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

Można również dodać do swojego urządzenia aplikacje do śledzenia aktywności Connect IQ™, korzystając z konta Garmin Connect (*Funkcje Connect IQ*, strona 17).

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Po przerwaniu aktywności urządzenie powróci do trybu zegarka.

1. Na zegarku wybierz **START**.
2. Wybierz aktywność.
3. W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dodatkowe informacje.
4. W razie potrzeby poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami ANT+.
5. Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
6. Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

   UWAGA: Urządzenie nie będzie zapisywać danych aktywności, jeśli nie uruchomisz stopera.

Zatrzymywanie aktywności

UWAGA: Niektóre opcje są niedostępne dla poszczególnych aktywności.

1. Wybierz **STOP**.

   Jeśli aktywność nie została ręcznie zapisana po przerwaniu aktywności, urządzenie automatycznie zapisuje aktywność po upływie 25 minut.
2. Wybierz opcję:
   - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
   - Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
   - Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
   - Aby powrócić do punktu rozpoczęcia aktywności tą samą trasą, wybierz **TracBack**.
   - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.

Narciarstwo

Biegi narciarskie

Zanim rozpoczniesz bieg narciarski, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1).

1. Na zegarku wybierz **START**.
2. Wybierz **Bieg narciarski**.
3. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
4. Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

   Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
5. Rozpocznij aktywność.
6. Wybierz **LAP**, aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).
7. Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
8. Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Zjazd na nartach lub snowboardzie

Zanim rozpoczniesz zjazd na nartach lub desce snowboardowej, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1).

1. Na zegarku wybierz **START**.
2. Wybierz **Narty/deska**.
3. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
4. Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

5 Rozpocznij aktywność.

Funkcja autouruchamiania jest domyślnie włączona. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim.

6 Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera.

7 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub na snowboardzie. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

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, przebytym dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Piesze wędrówki

Piesze wędrówki

Zanim rozpoczniesz pieszą wędrówkę, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1).

1 Na zegarku wybierz **START**.

2 Wybierz **Wędrówka**.

3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

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

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

5 Rozpocznij aktywność.

Urządzenie rejestruje ślad podczas wędrówki.

6 Jeśli musisz zrobić sobie przerwę lub wstrzymać rejestrowanie śladu, wybierz kolejno **STOP** > **Wznów później**.

Urządzenie zapisze stan wędrówki i przejdzie do trybu niskiego poboru mocy.

7 Wybierz kolejno **START** > **Wędrówka** > **Wznów**, aby wznowić rejestrowanie śladu.

8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Biegi

Bieganie

Zanim rozpoczniesz bieganie, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas biegu, musisz sparować czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23).

1 Załóż czujniki ANT+, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).

2 Na zegarku wybierz **START**.

3 Wybierz **Bieg**.

4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.

5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

7 Rozpocznij aktywność.

8 Wybierz **LAP**, aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).

9 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

10 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Korzystanie z metronomu

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

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz kolejno **Metronom** > **Stan** > **Włączone**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia/min**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
- Wybierz **Częst. alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
- Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.

6 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.

7 Przytrzymaj **DOWN**, aby powrócić do zegarka.

8 Idź pobiegać (*Bieganie*, strona 7).

Metronom zacznie działać automatycznie.

9 Podczas biegu wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.

10 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby zmienić ustawienia metronomu.

Jazda rowerem

Jazda rowerem

Zanim rozpoczniesz jazdę, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas jazdy, musisz sparować czujnik z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23).

1 Sparuj czujniki ANT+, takie jak czujnik tętna, czujnik prędkości lub czujnik rytmu (opcjonalnie).

2 Na zegarku wybierz **START**.

3 Wybierz **Rower**.

4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.

5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

7 Rozpocznij aktywność.

8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

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: Urządzenie nie może zapisywać danych o tętnie podczas pływania.

Pływanie w basenie

Zanim rozpoczniesz pływanie, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1).

1 Na zegarku wybierz **START**.
2 Wybierz kolejno **Basen**.
3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
   Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper 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 wybierz przycisk **LAP**, aby wstrzymać stoper.
8 Wybierz przycisk **LAP**, aby ponownie uruchomić stoper.
9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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

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

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

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Jest on wyświetlany podczas przeglądania historii interwału. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 19).

Kraul	Styl dowolny
Wróć	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Zmienny	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie	Używany z dziennikiem ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń*, strona 8)

Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

1 W trakcie pływania wybierz **LAP**, aby rozpocząć odpoczynek.
   Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
2 W trakcie odpoczynku wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).
3 Wybierz **LAP**, aby kontynuować pływanie.
4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

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 jakikolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

PORADA: Można dostosować ekrany i pola danych dla pływania na basenie (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 19).

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

Pływanie na otwartym akwenie

Zanim rozpoczniesz pływanie, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1).

1 Na zegarku wybierz **START**.
2 Wybierz **Otw. akwen**.
3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
   Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
5 Rozpocznij aktywność.
6 Wybierz **LAP**, aby rejestrować interwał (opcjonalnie).
7 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Sporty wodne

Rozpoczynanie aktywności Wiosłowanie na stojąco (Stand Up Paddle Boarding)

1 Sparuj czujnik ANT+, taki jak czujnik tętna (opcjonalny).
2 Na zegarku wybierz **START**.
3 Wybierz **SUP**.
4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

7 Rozpocznij aktywność.

8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Rozpoczynanie aktywności wiosłowanie

1 Sparuj czujnik ANT+, taki jak czujnik tętna (opcjonalny).

2 Na zegarku wybierz **START**.

3 Wybierz **Wiosłowanie**.

4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.

5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

7 Rozpocznij aktywność.

8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

9 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie fēnix 3 może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

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

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

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

Funkcja Multisport

Triatloniści, dwuboiści oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Multisport, takich jak Triatlon czy Bieg z pływ.. W trakcie aktywności Multisport można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas i dystans. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas i dystans dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Multisport.

Można dostosować aktywność Multisport lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triatlonu.

Rozpoczynanie triatlonu lub aktywności Multisport

Zanim rozpoczniesz aktywność, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+, musisz sparować czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23).

1 Sparuj czujniki ANT+, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).

2 Na zegarku wybierz **START**.

3 Wybierz **Triatlon** lub wybraną aktywność obejmującą wiele dyscyplin.

4 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

6 Rozpocznij pierwszą aktywność.

7 Wybierz **LAP**, aby przejść do następnej aktywności.

Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.

8 W razie potrzeby wybierz **LAP**, aby rozpocząć następną aktywność.

9 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

10 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Tworzenie własnych aktywności

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje** > **Dodaj nowy**.

3 Wybierz typ aktywności.

UWAGA: Jeśli tworzysz aktywność obejmującą wiele dyscyplin, zostanie wyświetlony monit o wybranie dwóch lub więcej aktywności oraz wliczenie przejść.

4 W razie potrzeby wybierz akcent kolorystyczny.

5 W razie potrzeby wybierz ikonę.

6 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Triathlon(2).

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Użyj domyślnego**, aby utworzyć własną aktywność, zaczynając od domyślnych ustawień systemowych.
- Wybierz kopię istniejącej aktywności, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.

8 W razie potrzeby wybierz tryb GPS.

9 Wybierz opcję:

- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.
- Wybierz **Edytuj ustaw.**, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności.

Golf

Granie w golfa

Zanim po raz pierwszy rozpoczniesz grę na polu golfowym, musisz pobrać je za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect*, strona 17). Pola pobrane za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile są aktualizowane automatycznie. Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 1).

1 Na zegarku wybierz **START**.

2 Wybierz **Golf**.

3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

4 Wybierz pole golfowe z listy dostępnych pól.

5 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.

6 Po zakończeniu aktywności wybierz **START** > **Zakończ partię** > **Tak**.

Informacje dotyczące dołków

Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, urządzenie oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greenu, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do środkowej części greenu
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
▲	Następny dołek
▼	Poprzedni dołek

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

Wybierz kolejno **START** > **Lay-upy**.

Na ekranie zostaną wyświetlone wszystkie lay-upy oraz odległości do nich.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości będą znikać z listy.

Korzystanie z licznika gry w golfa

Licznik służy do rejestrowania czasu, dystansu i liczby wykonanych kroków. Licznik automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

1 Wybierz kolejno **START** > **Licznik**.
2 W razie potrzeby wybierz **Zeruj**, aby wyzerować licznik.

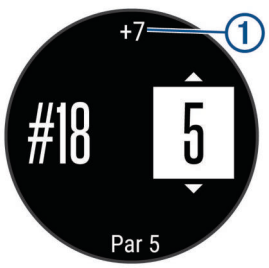
Zachowaj wyniki

1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START** > **Włącz punktację**.

Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.

2 Wybierz **DOWN** lub **UP**, aby ustawić wynik.

Łączny wynik ① zostanie zaktualizowany.



Przeglądanie wyników

1 Wybierz kolejno **START** > **Tablica wyników**, a następnie wybierz dołek.
2 Wybierz **DOWN** lub **UP**, aby zmienić wynik dla tego dołka.

Mierzenie uderzenia

1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.
2 Wybierz kolejno **START** > **Zmierz uderzenie**.
3 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

W momencie przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

4 W razie potrzeby wybierz **Zeruj**, aby w dowolnym momencie wyzerować dystans.

Trening

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi, strefy tętna i strefy mocy. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

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

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.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna*, strona 11), 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.

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.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Urządzenie ma oddzielne strefy tętna: dla biegania, jazdy rowerem i pływania. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna**.
3 Wybierz **Domyślny**, aby wyświetlić domyślne wartości (opcjonalnie).

Wartości domyślne można zastosować wobec biegania, jazdy rowerem i pływania.

4 Wybierz **Biegi**, **Kolarstwo** lub **Pływanie**.
5 Wybierz **Preferencje** > **Ustaw własne**.
6 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
7 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego.

Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z instrukcjami (*Próg mleczanowy*, strona 5).

8 Wybierz **Tętno spoczynk.** i podaj tętno spoczynkowe.

9 Wybierz kolejno **Strefy** > **Według:**.

10 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderz./min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maks. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rez. 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.

11 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

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

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 10).
- 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

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Profil użytkownika** > **Strefy mocy** > **Według:**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
- Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.

4 Wybierz **FTP** i podaj wartość FTP.

5 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

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

Śledzenie aktywności

Włączanie funkcji śledzenia aktywności

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

Funkcję śledzenia aktywności można włączyć podczas wstępnej konfiguracji urządzenia lub w dowolnym innym momencie.

UWAGA: Włączona funkcja śledzenia aktywności może skrócić czas działania baterii.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Stan** > **Włączone**.

Liczba kroków zostanie wyświetlona dopiero po odebraniu przez urządzenie sygnałów z satelitów i automatycznym ustawieniu godziny. Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

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

Korzystanie z alertów ruchu

Aby móc korzystać z alertu ruchu, musisz włączyć śledzenie aktywności i alerty ruchu (*Włączanie funkcji śledzenia aktywności*, strona 11).

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat Rusz się! oraz zostaje wyświetlony czerwony pasek. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe*, strona 22).

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

Cel automatyczny

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

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

Monitorowanie snu

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

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

Aby móc korzystać z automatycznego śledzenia snu, musisz włączyć funkcję śledzenia aktywności (*Włączanie funkcji śledzenia aktywności*, strona 11).

1. Noś urządzenie podczas snu.
2. Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze*, strona 17).

   Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

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

1. Przytrzymaj **LIGHT**.
2. Wybierz **Nie przeszkadzać**.
3. Wybierz opcję:
   - Aby włączyć tryb Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **Stan** > **Włączone**.
   - Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **Stan** > **Wyłączone**.
   - Aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu, wybierz **Czas snu**.

Minut intensywnej aktywności

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

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

Treningi

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

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

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 17).

1. Podłącz urządzenie do komputera.
2. Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
3. Utwórz i zapisz nowy trening.
4. Wybierz **Wyślij do urządzenia** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
5. Odłącz urządzenie.

Rozpoczynanie treningu

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

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Trening** > **Moje treningi**.
3. Wybierz trening.
4. Wybierz **Zacznij trening**.
5. W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
6. Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

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

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 17).

Serwis Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów i kursów oraz pobierać plany do urządzenia.

1. Podłącz urządzenie do komputera.
2. Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
3. Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
4. Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
5. Wybierz ➡ i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

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

Tworzenie treningu interwałowego

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Trening** > **Interwały** > **Edytuj** > **Interwał** > **Typ**.

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

PORADA: Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając Otwarty.

4 Wybierz **Czas trwania**, podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz ✔.

5 Wybierz **BACK**.

6 Wybierz kolejno **Odpoczynek** > **Typ**.

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

8 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz ✔.

9 Wybierz **BACK**.

10 Wybierz jedną lub więcej opcji:

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

Rozpoczynanie treningu interwałowego

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Trening** > **Interwały** > **Zacznij trening**.

3 Wybierz aktywność.

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

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

6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- Wybranie **LAP** w dowolnym momencie kończy interwał.
- Aby zatrzymać stoper w dowolnym momencie, wybierz **STOP**.
- W przypadku dodania ćwiczeń rozluźniających do treningu interwałowego, wybierz **LAP**, aby zakończyć trening interwałowy.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Virtual Partner** > **Stan** > **Włączone**.

5 Wybierz **Ustaw tempo** lub **Ustaw prędkość**.

6 Podaj wartość.

7 Rozpocznij aktywność.

8 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 urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Trening** > **Ustaw cel**.

3 Wybierz aktywność.

4 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 pozostałym czasie.

5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Anulowanie celu treningowego

1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Trening** > **Anuluj cel** > **Tak**.

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 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Trening** > **Wyścig z aktywnością**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
- Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.

4 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.

5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Osobiste rekordy

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

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **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 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Rekordy**.

3 Wybierz dyscyplinę sportu.

4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.

5 Wybierz kolejno **Poprzedni** > **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Rekordy**.
3 Wybierz dyscyplinę sportu.
4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
5 Wybierz kolejno **Usuń rekord** > **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Rekordy**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

3 Wybierz dyscyplinę sportu.
4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > **Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się, informując o tym, w jakim stopniu aktywność wpłynęła na poprawę sprawności. Wartość funkcji Training Effect zależna jest od informacji zawartych w profilu użytkownika, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności.

To ważne, by wiedzieć, że podczas pierwszych kilku biegów wskaźniki funkcji Training Effect (od 1,0 do 5,0) mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność aerobową.

Training Effect	Opis
Od 1,0 do 1,9	Wspomaga powrót do formy (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość przy dłuższej aktywności (ponad 40 min).
Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.
Od 3,0 do 3,9	Poprawia sprawność aerobową, jeśli zostanie uwzględnione w tygodniowym programie treningowym.
Od 4,0 do 4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej przy jednej lub dwóch powtórkach na tydzień z zachowaniem odpowiedniego czasu odpoczynku.
5,0	Wywołuje chwilowe przeciążenie, aby zapewnić lepsze efekty. Należy zachować szczególną ostrożność, osiągając te wartości podczas treningu. Wymaga dodatkowych dni odpoczynku.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie www.firstbeattechnologies.com.

Zegar

Ustawianie alarmu

Można ustawić maksymalnie dziesięć osobnych alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Budzik** > **Dodaj alarm**.
3 Wybierz kolejno **Stan** > **Włączone**.
4 Wybierz **Czas** i podaj godzinę alarmu.
5 Wybierz **Powiadomienie** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
6 Wybierz **Częstotliwość** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony.
7 Wybierz kolejno **Podświetlenie** > **Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.

Włączanie stopera

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Stoper**.
3 Podaj godzinę.
4 W razie potrzeby wybierz kolejno **Restart** > **Włączone**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
5 W razie potrzeby wybierz **Powiadomienie** i określ rodzaj powiadomienia.
6 Wybierz **Włącz minutnik**.

Korzystanie ze stopera

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Stoper**.
3 Na zegarku wybierz **START**.

Ustawianie alertów wschodu i zachodu słońca

Możesz ustawić alerty wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Alerty**.
3 Wybierz opcję:
   - Wybierz kolejno **Do zach.słoń.** > **Stan** > **Włączone**.
   - Wybierz kolejno **Do wsch. sł.** > **Stan** > **Włączone**.
4 Wybierz **Czas** i podaj godzinę.

Nawigacja

Odwzorowanie punktu

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z aktualnej pozycji do nowej.

1 W razie potrzeby dodaj aplikację odwzorowania punktu do listy aplikacji (*Ustawienia aplikacji do śledzenia aktywności*, strona 19).
2 Wybierz kolejno **START** > **Odwz. punkt**.
3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
4 Wybierz **START**.
5 Wybierz **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
6 Wybierz **UP**, aby wprowadzić odległość.
7 Wybierz **START**, aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Zapisywanie pozycji

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

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

Edytowanie zapisanych pozycji

Możesz usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.
3 Wybierz zapisaną pozycję.
4 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

Edytowanie zapisanych pozycji

Możesz usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Zapisane pozycje**.
3 Wybierz zapisaną pozycję.
4 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

Usuwanie wszystkich zapisanych pozycji

Możesz usunąć wszystkie zapisane pozycje na raz.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Zapisane pozycje** > **Usuń wszystko**.

Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy. Po rozpoczęciu nawigowania można wybrać rodzaj aktywności wykonywanej podczas podróży do celu: wędrówka, bieganie lub kolarstwo. Jeśli rejestrujesz aktywność już w momencie rozpoczęcia nawigowania, urządzenie będzie rejestrować bieżącą aktywność w trakcie nawigacji.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz **Nawigacja**.
3 Wybierz kategorię.
4 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
5 Wybierz **Nawiguj do**.
6 Wybierz aktywność.
   Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
7 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.
8 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Celuj i idź**.
3 Skieruj górną część zegarka na obiekt i wybierz **START**.
4 Wybierz aktywność.
   Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
5 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.
6 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).

Kompas

Urządzenie jest wyposażone 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 21). Aby szybko otworzyć ustawienia kompasu, w widżecie kompasu wybierz START.

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 15)
- Ustawienia mapy (*Dostosowywanie funkcji mapy*, strona 22)

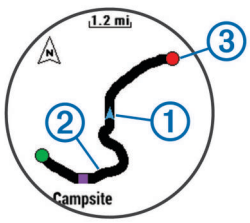
Przesuwanie i powiększanie mapy

1 Podczas nawigacji wybierz **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, wybierz **START**.
   - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
   - Aby wyjść, wybierz **BACK**.

Nawigacja do punktu startowego

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

Podczas aktywności wybierz kolejno **STOP** > **TracBack**.



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

Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie 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 22). Aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru, w widżetach wysokościomierza lub barometru wybierz START.

Historia

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

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

Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Historia** > **Aktywności**.
3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz opcję:
   - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Szczegóły**.
   - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
   - Aby wybrać interwał i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym interwale, wybierz **Interwały**.
   - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
   - By nawigować wstecz wzdłuż przebytej w ramach aktywności trasy, wybierz **TracBack** (*Nawigacja do punktu startowego*, strona 15).
   - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.
   - Aby nawigować wzdłuż przebytej w ramach aktywności trasy, wybierz **Idź**.

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.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Aby wyświetlić dane strefy tętna, należy najpierw zakończyć aktywność z pomiarem pulsu i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Historia** > **Aktywności**.
3 Wybierz aktywność.
4 Wybierz **Czas w strefie**.

Wyświetlanie sumy kroków

By móc wyświetlić sumę kroków, należy włączyć funkcję śledzenia aktywności (*Włączanie funkcji śledzenia aktywności*, strona 11).

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Historia** > **Kroki**.
3 Wybierz dzień, aby wyświetlić łączną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans i spalone kalorie.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

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

Usuwanie historii

1 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.
4 Potwierdź swój wybór.

Korzystanie z licznika

Drogomierz automatycznie zapisuje całkowity przebyty dystans i wzrost wysokości.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Licznik**.
3 Wybierz opcję, aby wyświetlić podsumowanie licznika.
4 W razie potrzeby wybierz podsumowanie, a następnie wybierz **Tak**, aby wyzerować licznik.

Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia fēnix 3 po połączeniu ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth®. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie, z którym urządzenie jest połączone. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/apps. Niektóre funkcje są również dostępne po połączeniu urządzenia z siecią bezprzewodową.

Powiadomienia z telefonu: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia fēnix 3.

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

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

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

Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie fēnix 3 ze zgodnym urządzeniem mobilnym (*Parowanie smartfonu z urządzeniem*, strona 1).

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Powiadomienia z telefonu** > **Stan** > **Włączone**.
3 Wybierz **Podczas aktywn.**.
4 Wybierz preferencje powiadomień.
5 Wybierz preferencje dźwięku.
6 Wybierz **Tryb zegarka**.
7 Wybierz preferencje powiadomień.
8 Wybierz preferencje dźwięku.
9 Wybierz **Limit czasu**.
10 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.

Wyświetlanie powiadomień

1 Na tarczy zegarka wybierz **UP**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
2 Wybierz **START**, a następnie wybierz powiadomienie.
3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić więcej opcji.
4 Wybierz **BACK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu fēnix 3 można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień centrum powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

Wyłączanie funkcji Bluetooth

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Stan** > **Wyłączone**, aby wyłączyć technologię bezprzewodową Bluetooth w urządzeniu fēnix 3.

Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia Bluetooth

Urządzenie fēnix 3 można tak skonfigurować, aby informowało użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.

UWAGA: Alerty połączenia Bluetooth są domyślnie wyłączone.

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Alerty**.

Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

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

1 Na zegarku wybierz **START**.

2 Wybierz **Znaj. telefon**.

Urządzenie fēnix 3 rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Urządzenie mobilne wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia fēnix 3. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do urządzenia mobilnego.

3 Wybierz **LAP**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

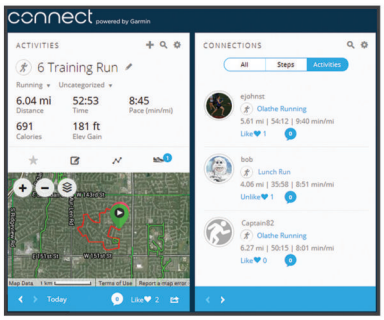
Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacery, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony, partie golfa i wiele innych aktywności. Garmin Connect to także Twój internetowy serwis do śledzenia statystyk, który pozwala analizować i udostępniać rozegrane partie golfa. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o ćwiczeniach fizycznych i aktywnościach na świeżym powietrzu, w tym czas, dystans, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry oraz wykresy tempa i prędkości. Można wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące partii golfa, takie jak tablice wyników, statystyki i informacje o polach golfowych. Można także wyświetlić własne raporty.

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



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

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

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

Ręczne przesyłanie danych do aplikacji Garmin Connect Mobile

1 Przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Synchronizacja**.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

W przypadku niesparowania urządzenia fēnix 3 ze smartfonem możesz przesłać wszystkie dane dotyczące aktywności na swoje Garmin Connect konto przy użyciu komputera.

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Funkcje online Wi-Fi®

Urządzenie fēnix 3 udostępnia funkcje wykorzystujące sieć Wi-Fi. Instalacja aplikacji Garmin Connect Mobile nie jest wymagana do korzystania z łączności Wi-Fi.

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

Treningi i plany treningów: Umożliwia przeglądanie i wybór treningów i planów treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną bezprzewodowo wysłane do urządzenia.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie pobiera najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy wykonać po kolejnym uruchomieniu lub odblokowaniu urządzenia instrukcje wyświetlone na ekranie.

Konfiguracja łączności Wi-Fi

1 Przejdź do strony www.garminconnect.com/start i pobierz aplikację Garmin Express.

2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować połączenie Wi-Fi w aplikacji Garmin Express.

Funkcje Connect IQ

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

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw sparować urządzenie fēnix 3 ze smartfonem.

1. W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Sklep Connect IQ**.
2. W razie potrzeby wybierz urządzenie.
3. Wybierz funkcję Connect IQ.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

1. Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
2. Przejdź na stronę garminconnect.com i załóż konto.
3. W widżecie urządzenia wybierz **Sklep Connect IQ**.
4. Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
5. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Widżety

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

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie.

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

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Mój dzień: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują ostatnio zapisaną aktywność, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i nie tylko.

Etapy: Śledzi dzienną liczbę kroków, cel kroków i przebyty dystans.

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

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm), najniższe tętno spoczynkowe (RHR) bieżącego dnia oraz wykres tętna.

Ostatnia dyscyplina sportowa: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio uprawianego sportu i całkowity dystans z bieżącego tygodnia.

ABC: Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.

Dane z czujnika: Wyświetla informacje z wewnętrznego czujnika lub połączonego czujnika ANT+.

Kompas: Wyświetla elektroniczny kompas.

Sterowanie VIRB: Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem fēnix 3.

Ostatnia aktywność: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatniej zapisanej aktywności, takiej jak ostatni bieg, ostatni przejazd lub ostatnia przepłynięta długość.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Golf: Wyświetla informacje o ostatniej partii.

Śledzenie psów: Wyświetla informacje o pozycji psa w przypadku posiadania zgodnego nadajnika do śledzenia psów sparowanego z urządzeniem fēnix 3.

Wyświetlanie widżetów

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

- Wybierz **UP** lub **DOWN**.

  Urządzenie będzie przewijać dostępne widżety.
- Wybierz **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu.
- Dotknij i przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby powrócić do tarczy zegarka.
- Jeśli rejestrujesz aktywność, wybierz **BACK**, aby wrócić do stron danych dotyczących aktywności.

Dostosowywanie pętli widżetów

W pętli widżetów można wyświetlać, ukrywać lub przesuwać różne elementy.

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Widżety**.
3. Wybierz widżet.
4. Wybierz opcję:
   - Wybierz **Stan**, aby wyświetlić lub ukryć widżet w pętli widżetów.
   - Wybierz kolejno **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**, aby zmienić pozycję widżetu w pętli.

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

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*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 18).

1. Włącz kamerę VIRB.
2. W urządzeniu fēnix 3 wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
3. Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
4. Wybierz **START**.
5. Wybierz opcję:
   - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.

     Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia fēnix 3.
   - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
   - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz **STOP**.
   - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
   - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia aplikacji do śledzenia aktywności

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 kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**, a następnie wybierz aktywność.

Ekrany danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 19). Dla niektórych aktywności można również wyświetlać lub ukrywać ekran danych mapy.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Powtórz: Włącza opcję powtarzania dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności.

Metronom: Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu*, strona 7).

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji funkcji Auto Lap® (*Auto Lap*, strona 20).

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause®*, strona 20).

Autom. wspin.: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza.

Autouruch.: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zjazd na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru.

Prędkość 3D: Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie (*Prędkość 3D i dystans*, strona 21).

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

Przycisk Lap: Umożliwia zarejestrowanie okrążenia lub odpoczynku podczas aktywności.

Autoprzewij.: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania*, strona 21).

GPS: Ustawianie trybu anteny GPS (*UltraTrac*, strona 21).

Rozmiar basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania (*Pływanie w basenie*, strona 8).

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

Oszczędzanie energii: Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii*, strona 21).

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

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

Stan: Wyświetla i ukrywa aktywności na liście aplikacji.

Przenieś w górę: Dostosowuje pozycję aktywności na liście aplikacji.

Przenieś w dół: Dostosowuje pozycję aktywności na liście aplikacji.

Usuń: Usuwa aktywność.

UWAGA: Opcja ta pozwala usunąć aktywność z listy aplikacji oraz ze wszystkich ustawień wprowadzonych przez użytkownika. Przywrócenie wszystkich ustawień w urządzeniu do wartości fabrycznych umożliwia dodanie usuniętej aktywności z powrotem do listy (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień*, strona 25).

Zmień nazwę: Ustaw nazwę aktywności.

Dostosowywanie ekranów danych

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

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
3. Wybierz aktywność do spersonalizowania.
4. Wybierz **Ekrany danych**.
5. Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.
6. Wybierz opcję:
   - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć ekran danych.
   - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
   - Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.

Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
3. Wybierz aktywność do spersonalizowania.
4. Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Mapa**.
5. Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
6. Wybierz **Orientacja**.
7. Wybierz opcję:
   - Aby północ była wyświetlana na górze ekranu, wybierz **Północ u góry**.
   - Aby bieżący kierunek podróży był wyświetlany na górze ekranu, wybierz **Kierunek u góry**.
8. Wybierz **Punkty użytkow.**, aby wyświetlić lub ukryć zapisane lokalizacje na mapie.
9. Wybierz **Autom. zoom**, aby automatycznie wybrać opcjonalny poziom powiększenia mapy.

   W przypadku wybrania opcji Wyłączone operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Alerty

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

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

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	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 *Informacje o strefach tętna*, strona 10 i *Obliczanie strefy tętna*, strona 11.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według czasu.

Ustawianie alertu

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

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

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
3 Wybierz aktywność.
   UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
4 Wybierz **Auto Lap**.
5 Wybierz opcję:
   - Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
   - Wybierz **Autom. dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe*, strona 22).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 19).

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

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
3 Wybierz aktywność.
   UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
4 Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Alert okrążenia**.
5 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
6 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Włączanie funkcji Auto Pause®

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

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

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

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 kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
3 Wybierz aktywność.
   UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
4 Wybierz kolejno **Autom. wspin.** > **Stan** > **Włączone**.
5 Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
6 Wybierz **Ekran wspinacz.**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
7 W razie potrzeby wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
8 Wybierz **Pręd. pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.

9 Wybierz **Przełącz. trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

Prędkość 3D i dystans

Ustawienie prędkości 3D i odległości pozwala obliczyć prędkość lub odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie. Jest ono przydatne podczas takich aktywności, jak zjazd na nartach, wspinaczka, nawigacja, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
3 Wybierz aktywność.

   UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz **Autoprzewij.**.
5 Wybierz prędkość wyświetlania.

UltraTrac

Funkcja UltraTrac to ustawienie GPS, które 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 funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Przytrzymaj UP, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**, a następnie wybierz aktywność. Wybierz Oszczędzanie energii, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.

Normalny: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 5 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy.

Przedłużony: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 25 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Włączanie i wyłączanie przycisku okrążenia

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

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje**.
3 Wybierz aktywność.
4 Wybierz **Przycisk Lap**.

   Stan przycisku okrążenia zmieni się na Włączone lub Wyłączone w zależności od bieżącego ustawienia.

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 móc aktywować tarczę zegarka Connect IQ, trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ (*Funkcje Connect IQ*, strona 17).

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

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka** > **Typ**.
3 Wybierz opcję:
   - Aby aktywować fabrycznie załadowaną cyfrową tarczę zegarka, wybierz **Cyfrowy**.
   - Aby aktywować fabrycznie załadowaną analogową tarczę zegarka, wybierz **Analogowy**.
   - Aby aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ, wybierz nazwę zainstalowanej tarczy zegarka.
4 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz opcję:
   - Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
   - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
   - Aby zmienić styl cyfr na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
   - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Styl sekund**.
   - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
   - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Tło**.
   - Aby określić, jakie dodatkowe informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dodatkowe dane**.
   - Aby wyświetlić lub ukryć ikony stanu na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Ikony stanu**.
5 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
6 Wybierz **START**, aby zapisać swój wybór.

Ustawienia czujników

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj UP i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki** > **Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (*Ręczna kalibracja kompasu*, strona 21).

Wyświetlacz: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w literach, stopniach lub miliradianach.

Odnies. półn.: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu (*Ustawianie odniesienia północnego*, strona 22).

Tryb: Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał tylko danych z elektronicznego czujnika (Włączone), sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Auto) lub tylko danych GPS (Wyłączone).

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.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane 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 **Ustawienia** > **Czujniki** > **Kompas** > **Kalibruj** > **Start**.
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 **Ustawienia** > **Czujniki** > **Kompas** > **Odnies. półn.**.
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 **Ustawienia** > **Czujniki** > **Wysokościomierz**.

Autokalibr.: Samoczynna kalibracja wysokościomierza po każdym włączeniu funkcji śledzenia GPS.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki** > **Wysokościomierz**.
3 Wybierz opcję:
   - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz kolejno **Autokalibr.** > **Włączone**.
   - Aby wprowadzić bieżącą wysokość, wybierz **Kalibruj**.

Ustawienia barometru

Przytrzymaj UP i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki** > **Barometr**.

Wykres: Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widżecie barometru.

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

Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

Dostosowywanie funkcji mapy

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Nawigacja** > **Ekrany danych**.
3 Wybierz opcję:
   - Wybierz **Mapa**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
   - Wybierz **Przewodnik**, aby włączyć lub wyłączyć ekran przewodnika, wyświetlający namiar kompasu lub kurs, którym będziesz podążać podczas nawigowania.
   - Wybierz **Wykres wys.**, 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 **Ustawienia** > **Nawigacja** > **Wsk. kierunku**.

Ustawienia systemowe

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

Profil użytkownika: Otwiera osobiste statystyki oraz umożliwia ich dostosowanie (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 10).

Skróty klawiszowe: Umożliwiają przypisanie skrótów do klawiszy urządzenia (*Dostosowywanie przycisków dostępu*, strona 22).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu*, strona 23).

Podświetlenie: Dostosowuje ustawienia podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 23).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki klawiszy i dźwięki alertów, oraz wibracje.

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmiana jednostek miary*, strona 23).

GLONASS: Użycie opcji GLONASS zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji. Użycie opcji GPS wraz z GLONASS może znacząco zredukować czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Format pozycji: Umożliwia ustawienie formatu położenia geograficznego i opcje układu odniesienia.

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. dla tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także dla początku tygodnia.

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Oszczędnie (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 urządzenie w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień*, strona 25).

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express.

O systemie: Wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu i licencji.

Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcję przytrzymania przycisków START i BACK.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz **Ustawienia** > **System** > **Skróty klawiszowe** > **Przytrz. START**.
3 Wybierz funkcję.
4 Wybierz **Przytrzym. BACK**.
5 Wybierz funkcję.

Ustawienia czasu

Przytrzymaj UP i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Czas**.

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

Ustaw czas: Ustawianie strefy czasowej dla urządzenia. Opcja Auto automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

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

Ustawienia podświetlenia

Przytrzymaj UP i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Podświetlenie**.

Tryb: Pozwala na ustawienie automatycznego lub ręcznego włączania podświetlenia. Opcja Auto umożliwia oddzielne ustawianie podświetlenia dla przycisków, alertów i gestów.

UWAGA: Po ustawieniu Włączone dla opcji Gest, włączenie podświetlenia następuje po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, tak aby na niego spojrzeć.

Limit czasu: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności podświetlenia.

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości, wagi i temperatury.

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

Czujniki ANT+

Urządzenie jest zgodne z wymienionymi opcjonalnymi akcesoriami bezprzewodowymi ANT+.

- Czujnik tętna, taki jak HRM-Run (*Zakładanie czujnika tętna*, strona 2)
- Rowerowy czujnik prędkości i rytmu (*Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania*, strona 23)
- Czujnik na nogę (*Czujnik na nogę*, strona 23)
- Czujnik mocy, taki jak Vector™
- Bezprzewodowy czujnik temperatury tempe™ (*tempe*, strona 24)

Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie http://buy.garmin.com.

Parowanie czujników ANT+

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

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączony był czujnik tętna, jest on już sparowany z urządzeniem.

1. Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go (*Zakładanie czujnika tętna*, strona 2).

   Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przesyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
2. Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

   UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.
3. Przytrzymaj **UP**.
4. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki** > **Dodaj nowy**.
5. Wybierz opcję:
   - Wybierz **Szukaj wszystko**.
   - Wybierz typ posiadanego czujnika.

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

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

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

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23).
- Zaktualizuj dane w profilu fitness użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 10).
- Ustaw rozmiar kół (*Rozmiar i obwód kół*, strona 29).
- Idź pojeździć (*Jazda rowerem*, strona 7).

Czujnik na nogę

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

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

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23).

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

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

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

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23).

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

1. Przytrzymaj **UP**.
2. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki**.
3. Wybierz czujnik na nogę.
4. Wybierz **Współ. kalibr.** > **Ustaw wartość**.
5. Dostosuj współczynnik kalibracji:
   - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
   - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników ANT+*, strona 23).

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

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki**.
3 Wybierz czujnik na nogę.
4 Wybierz **Prędkość**.
5 Wybierz opcję:
   - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
   - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

tempe

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. 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 o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

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 **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności

1 W ustawieniach systemowych wybierz **O systemie**.
2 Naciskaj przycisk **DOWN**, aż do czasu ukazania się informacji prawnych.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 6 tygodni
Klasa wodoszczelności	10 atm*
Zakres temperatury roboczej	Od -20ºC do 55ºC (od -4ºF do 131ºF)
Zakres temperatury ładowania	Od 0ºC do 45ºC (od 32ºF do 113ºF)
Częstotliwość radiowa	2,4 GHz
Protokoły radiowe	Technologia bezprzewodowa ANT+, Wi-Fi, urządzenie Bluetooth Smart

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 100 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w urządzeniu funkcji, np. śledzenia aktywności, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników ANT+.

Czas działania baterii	Tryb
Do 20 godz.	Zwykły tryb GPS
Do 50 godz.	UltraTrac Tryb GPS z dwuminutowym interwałem skanowania
Do 6 tygodni	Tryb zegarka

Dane techniczne HRM-Run

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	1 rok (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz
Klasa wodoszczelności	5 atm*

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

Zarządzanie danymi

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

Odłączanie kabla USB

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

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

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.

Rozwiązywanie problemów

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.

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 tempe, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

1 Przytrzymaj **LIGHT** przez co najmniej 25 sekund.
2 Przytrzymaj **LIGHT** przez 1 sekundę, aby włączyć urządzenie.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

1 Przytrzymaj **UP**.
2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Przywróć domyślne** > **Tak**.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Skróć czas podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia*, strona 23).
- Zmniejsz jasność podświetlenia.
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac*, strona 21).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online*, strona 16).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy okres czasu, wybierz ustawienie wznowienia pracy w późniejszym czasie (*Zatrzymywanie aktywności*, strona 6).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Śledzenie aktywności*, strona 11).
- Korzystaj z tarczy zegarka Connect IQ, która nie jest aktualizowana co sekundę.

  Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka*, strona 21).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami*, strona 16).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin*, strona 2).
- Wyłącz nadgarstkowy czujnik tętna.

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

Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- Otwórz stronę support.garmin.com.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/outdoor.
- Odwiedź stronę http://buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Konserwacja urządzenia

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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 należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

Regulacja metalowego paska do zegarka

Jeśli do zegarka został dołączony metalowy pasek na nadgarstek, w celu dokonania regulacji długości paska należy zabrać go do jubilera lub do innej osoby potrafiącej dokonać regulacji.

Instrukcje dotyczące dbania o czujnik tętna

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

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

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

  UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruć.

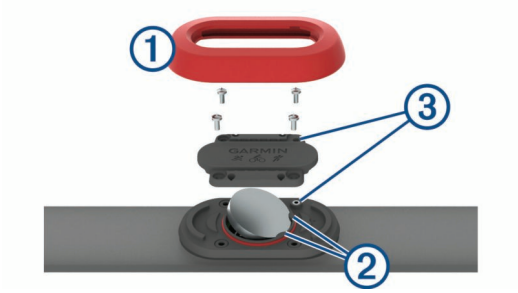
Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

Wymienianie baterii czujnika tętna

1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.
2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



4 Poczekaj 30 sekund.
5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.

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

   Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.
6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.

   Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywy. Pokrywę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.

   UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.
7 Załóż z powrotem osłonę.

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

Załącznik

Pola danych

% FTP: Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

% maks. rez. int.: Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

% maks. śr. tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

% maks. tęt. int.: Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

% maks. tęt. okr.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% maks. tętna: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% rez.tęt.okr.: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

% rez. tętna: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

% śr. maks. int.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

% śr. rezerwy int.: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

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

Alert Wysokość: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Balans CKP: Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Balans CKP okr.: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans okrążenia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Całk. spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całk. wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Cel Nazwa: Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Cel Pozycja: Pozycja celu podróży.

Ciśn. barometr.: Skalibrowane bieżące ciśnienie.

Ciśn. otoczenia: Nieskalibrowane ciśnienie panujące w otoczeniu.

CKP: Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

CKP okrążenia: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

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

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas odpocz.: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas ost. interw.: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego interwału.

Czas ost. okrąż.: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Doskon. do celu: Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dyst. okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dyst. ost. interw.: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego interwału.

Dyst. ost. okr.: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Dyst.-wys.: Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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

Dystans na ruch: Dystans pokonany podczas ruchu.

Dł. kroku okrąż.: Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.

Dług./szerokość: Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długosci interw.: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

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

Długość ruchu w interwale: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego interwału.

Długość ruchu w ostatnim interwale: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.

Efek. m. obr.: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

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

Intensity Factor: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Interwal Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Interwal SWOLF: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kierun. kompasu: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

Kierunek GPS: Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

Kroki: Liczba kroków zarejestrowana przez czujnik na nogę.

Kurs: Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Maks. moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maks. moc okr.: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Maks. prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maks. spadek: Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Maks. tętno int.: Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Maks. wysokość: Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Maks. wznios: Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Maks. z 24 godz.: Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

Mile morskie: Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Min. z 24 godzin: Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc ost. okrąż.: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc wzgl. masy: Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdych 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Namiar: Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Następny punkt: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

NP: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

NP okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

NP ost. okrąż.: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Odch. do dł. okr.: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.

Odch.pion.okr.: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

Odchyl. do długości: Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Odchyl. pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Odl.pion. do celu: Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Powtórz za: Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

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

Pozycja: Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

Pr. pion. do celu: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

PR. WYP.: Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Praca: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Pręd. ost. okrąż.: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Pręd. rejsowa: Bieżąca prędkość w węzłach.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrąż.: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość pion.: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Przygot. wydoln.: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

R./dł. interw.: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącego interwału.

Równomierność: Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.

Ruchy: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy interwału: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego interwału.

Ruchy ost. dług.: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Ruchy ostatniego interwału: Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego interwału.

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 okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

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

Rytm ost. okrąż.: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Rytm ost. okrąż.: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Spadek okrąż.: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

Spadek ost. okr.: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Śr. % rez. tęt.: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Śr. balans CKP: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.

Śr. bilans z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Śr. bilans z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Śr. bilans z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

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

Śr. dyst. na ruch: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Śr. moc z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Śr. moc z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Śr. moc z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Śr. odchyl. do dł.: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

Śr. odchyl. pion.: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

Śr. prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Śr. ruch./dł.: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.

Śr.t. o.okr.500m: Średnie tempo pływania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Śr. tempo/ 500 m: Średnie tempo pływania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Śr. tempo ruchów: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Śr. tętno interw.: Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Średnia dł. kroku: Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średni bilans: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Średni CKP: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

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

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

Średni spadek: Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Średni SWOLF: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie — terminologia*, strona 8). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

Średni wznios: Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Stoper: Bieżący czas stopera.

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

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

Styl ost. dług.: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Styl ost. interw.: Styl ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.

Styl ruchu inter.: Bieżący styl ruchu dla interwału.

SWOLF ost.dług.: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Swolf ost.inter.: Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego interwału.

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

T.ruch. ost.dług.: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tem.ruch.os.int.: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego interwału.

Temp.ruch.int.: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Bieżące tempo pływania na 500 m.

Tempo okr.500m: Średnie tempo pływania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ost. dług.: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ost. inter.: Średnie tempo w ramach ostatniego zakończonego interwału.

Tempo ost. okr.: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchu: Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

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

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ost. okrąż.: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Training Effect: Bieżący wpływ (od 1,0 do 5,0) na sprawność aerobową.

TSS: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

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

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wysokość GPS: Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

Wznios okrąż.: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

Wznios ost. okr.: Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zejście z kursu: Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

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

Rozmiar i obwód kół

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. Można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953

Rozmiar kół	D (mm)
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170

Rozmiar kół	D (mm)
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Trójklauzulowa licencja BSD

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Dalsza dystrybucja oraz używanie w formach źródłowych i binarnych, z wprowadzonymi modyfikacjami lub bez, jest dozwolone po spełnieniu następujących warunków:

- Każdy przypadek dalszej dystrybucji kodu źródłowego musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.
- Każdy przypadek dalszej dystrybucji w formie binarnej musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności w dołączonej dokumentacji i/lub innych materiałach.
- Bez uzyskania uprzedniej pisemnej zgody, nie wolno używać nazwisk autorów ani ich współpracowników do promowania produktów opartych na niniejszym oprogramowaniu.

NINIEJSZE OPROGRAMOWANIE JEST DOSTARCZANE PRZEZ WŁAŚCICIELI PRAW AUTORSKICH I ICH WSPÓŁPRACOWNIKÓW W POSTACI „TAKIE, JAKIE JEST”, BEZ UDZIELENIA JAKICHKOLWIEK WYRAŹNYCH LUB DOROZUMIANYCH GWARANCJI, W TYM M.IN. DOROZUMIANYCH GWARANCJI WARTOŚCI HANDLOWEJ I PRZYDATNOŚCI DO OKREŚLONEGO CELU. W ŻADNYM PRZYPADKU WŁAŚCICIEL PRAW AUTORSKICH ORAZ ICH WSPÓŁPRACOWNICY NIE PONOSZĄ ŻADNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK BEZPOŚREDNIE, POŚREDNIE, SPECJALNE, PRZYKŁADOWE LUB WYNIKOWE SZKODY (W TYM M.IN. ZAMÓWIENIA ZASTĘPCZYCH TOWARÓW LUB USŁUG; UTRATĘ DANYCH; UTRATĘ ZYSKÓW, ZAKŁÓCENIA W PROWADZENIU DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ), BEZ WZGLĘDU NA POWODY I PODSTAWY ODPOWIEDZIALNOŚCI GWARANCYJNEJ NA JAKICH POWSTAŁY, CZY TO NA PODSTAWIE UMOWY LUB ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA DZIAŁANIA, LUB TEŻ WSKUTEK DZIAŁAŃ NIEDOZWOLONYCH (W TYM ZANIEDBANIA I INNE), POWSTAŁE W JAKIKOLWIEK SPOSÓB ZWIĄZANY Z UŻYWANIEM NINIEJSZEGO OPROGRAMOWANIA, NAWET JEŚLI INFORMACJA O MOŻLIWOŚCI ZAISTNIENIA TAKICH SZKÓD ZOSTAŁA WCZEŚNIEJ UDZIELONA.

Znaczenie symboli

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

~	Prąd przemienny. Urządzenie jest przeznaczone do zasilania prądem przemiennym.
⎓	Prąd stały. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do zasilania prądem stałym.
⊟	Bezpiecznik. Wskazuje specyfikację lub lokalizację bezpieczników.
	Symbol utylizacji i recyclingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyclingu.

Indeks

A
akcesoria **25**
aktywności **6, 19**
  rozpoczynanie **6, 9**
  własne **9**
  zapisywanie **6, 7, 9**
aktywny sportowiec **11**
alarmy **14, 19**
alerty **14, 19, 20**
aplikacje **16, 17**
  smartfon **1**
Auto Lap **20**
Auto Pause **20**
automatyczna wspinaczka **20**
autoprzewijanie **21**

B
barometr **15, 22**
bateria **25**
  czas działania **24**
  ładowanie **1**
  maksymalizowanie **17, 21, 25**
  wymiana **25**
  wymienianie **26**
blokowanie, przyciski **1**

C
cel **13**
cele **13**
Celuj i idź **15**
Connect IQ **17, 18**
czas
  alerty **20**
  strefy i formaty **23**
  ustawienia **23**
czas kontaktu z podłożem **3, 4**
czujnik na nogę **23, 24**
czujniki ANT+ **23**
  parowanie **23**
czujniki prędkości i rytmu **23**
czujniki rowerowe **23**
czyszczenie urządzenia **25**

Ć
ćwiczenia **8**

D
dane
  przesyłanie **17**
  strony **19**
  zapisywanie **17**
dane techniczne **24**
dane użytkownika, usuwanie **24**
długości **8**
długość basenu **8**
długość kroku **3**
dogleg **10**
dostosowywanie urządzenia **19, 22**
dynamika biegu **3, 4**
dystans **21**
  alerty **20**
dźwięki **7, 14**

E
ekran **23**

F
fitness **14**

G
Garmin Connect **1, 12, 16–18**
  zapisywanie danych **17**
Garmin Express **1, 17**
  aktualizowanie oprogramowania **1**
  rejestrowanie urządzenia **1**
GLONASS **22**
godziny wschodu i zachodu słońca **14**
GPS **21, 22**

H
historia **7–9, 15, 16**
  przesyłanie do komputera **17**
  usuwanie **16**

I
identyfikator urządzenia **24**
interwały **8**
  treningi **12, 13**

J
jazda rowerem **7**
jednostki miary **23**
język **22**

K
kalendarz **12**
kalibrowanie
  kompas **21**
  wysokościomierz **22**
kalorie, alerty **20**
kompas **15, 21, 22**
  kalibrowanie **21**
kursy
  odtwarzanie **9, 10**
  wybieranie **9**

L
lay-up **10**
licznik **10, 16**

Ł
ładowanie **1**
łączenie **17**

M
mapy **19, 22**
  nawigacja **15**
  przeglądanie **15**
menu **1**
menu główne, dostosowywanie **18**
metronom **7**
mierzenie uderzenia **10**
moc (siła)
  alerty **20**
  metry **5**
  strefy **11**
Multisport **9, 16**

N
narciarstwo **6**
  alpejskie **6, 7**
  snowboarding **6, 7**
natężenie wysiłku **4, 6**
nawigacja **19, 22**
  Celuj i idź **15**

O
odchylenie do długości **3**
odchylenie pionowe **3**
odniesienie północne **22**
odpoczynek **4, 5**
opaski **25**
oprogramowanie
  aktualizowanie **1**
  licencja **24**
  wersja **24**
osobiste rekordy **13**
  usuwanie **14**

P
parowanie urządzenia
  ANT+czujniki **2**
  czujniki ANT+ **23**
  smartfon **1**
piesze wędrówki **7**
pilot VIRB **18**
pływanie **8**
pływanie na otwartym akwenie **8**
podświetlenie **1, 23**
pola danych **7, 17**
powiadomienia **16**
powiększanie **1**
pozycje **15**
  edytowanie **14, 15**
  usuwanie **14, 15**
  zapisywanie **14**
prędkość **21**
profil użytkownika **10**
profile **6**
  użytkownik **10**
próg mleczanowy **5**
przesyłanie danych **17**
przewidywany czas zakończenia **5**
przyciski **1, 22**
  blokowanie **1**
  dostosowywanie **21**
przygotowanie wydolnościowe **4–6**
pułap tlenowy **4, 5, 29**
punkty, odwzorowanie **14**

R
rejestracja produktu **1**
rejestrowanie urządzenia **1**
resetowanie urządzenia **25**
rozmiary kół **29**
rozwiązywanie problemów **2–4, 24, 25**
ruchy **8**
rytm **3, 7**
  alerty **20**
  czujniki **23**

S
smartfon **17, 18**
  aplikacje **16, 17**
  parowanie urządzenia **1**
snowboarding **6, 7**
stoper **7–9, 14, 15**
  odliczanie **14**
strefy
  moc **11**
  tętno **10, 11**

Ś
ślady **7, 15**
śledzenie aktywności **11, 12**

T
tablica wyników **10**
tarcze zegarka **17, 21**
technologia Bluetooth **16, 17**
tempe **24**
temperatura **24**
tętno **1, 2**
  alerty **20**
  czujnik **2–5, 23, 25, 26**
  parowanie czujników **2**
  strefy **10, 11, 16**
TracBack **6, 15**
Training Effect **14**
trasy **15**
trening **12, 13, 16**
  plany **12**
  strony **7**
trening do triatlonu **9**
trening w pomieszczeniu **9**
treningi **12**
  ładowanie **12**
tryb snu **12**
tryb zegarka **21**

U
UltraTrac **21**
USB, odłączanie **24**
ustawienia **18, 19, 21–23, 25**
ustawienia kierunku **22**
ustawienia systemowe **22**
usuwanie
  historia **16**
  osobiste rekordy **14**
  wszystkie dane użytkownika **24**

V
Virtual Partner **13**

W
Wi-Fi, łączenie **17**
widżety **2, 17, 18**
wiosłowanie na stojąco **8**
wiosłowanie na stojąco (stand up paddle boarding – SUP) **8**
wioślarstwo **9**
wodoszczelność **25**
współrzędne **15**
wymienianie baterii **26**
wynik SWOLF **8**
wysokościomierz **15, 22**
kalibrowanie **22**
wyścig **13**

Z
zapisywanie aktywności **7–9**
zapisywanie danych **17**
zegar **14**

support.garmin.com

1800 235 822	+43 (0) 820 220230
+ 32 2 672 52 54	0800 770 4960
1-866-429-9296	+385 1 5508 272 +385 1 5508 271
+420 221 985466 +420 221 985465	+ 45 4810 5050
+ 358 9 6937 9758	+ 331 55 69 33 99
+ 39 02 36 699699	(+52) 001-855-792-7671
0800 427 652	0800 0233937
+47 815 69 555	00800 4412 454 +44 2380 662 915
+35 1214 447 460	+386 4 27 92 500
0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9800	+34 93 275 44 97
+ 46 7744 52020	+886 2 2642-9199 ext 2
0808 238 0000 +44 870 850 1242	+49 (0) 89 858364880 zum Ortstarif - Mobilfunk kann abweichen
913-397-8200 1-800-800-1020	

Styczeń 2017
190-01840-40_0E