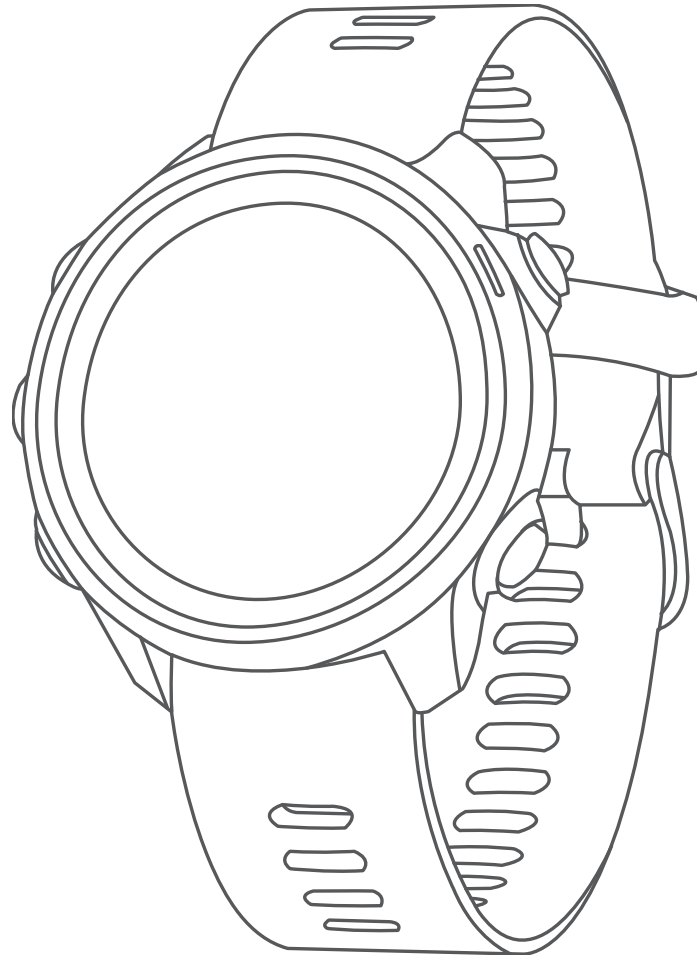


GARMIN®



# FORERUNNER® 245/245 MUSIC

---

Podręcznik użytkownika

© 2019 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

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

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. iTunes® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Oprogramowanie Spotify® podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>
Przyciski.....	1
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	1
Parowanie smartfonu z urządzeniem.....	1
Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect.....	1
Włączenie powiadomień Bluetooth.....	1
Wyświetlanie powiadomień.....	1
Zarządzanie powiadomieniami.....	1
Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności.....	2
Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth.....	2
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	2
Wyświetlanie menu elementów sterujących.....	2
Bieganie.....	2
<b>Aktywności i aplikacje</b> .....	<b>2</b>
Rozpoczynanie aktywności.....	3
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	3
Zatrzymywanie aktywności.....	3
Dodawanie aktywności.....	3
Tworzenie własnych aktywności.....	3
Aktywności w pomieszczeniu.....	3
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	3
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego.....	4
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	4
Pływanie.....	4
Pływanie w basenie.....	4
Pływanie — terminologia.....	4
Styl pływania.....	4
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	4
Odpoczynek w trakcie pływania na basenie.....	4
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	4
Aktywności na powietrzu.....	5
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności.....	5
<b>Trening</b> .....	<b>5</b>
Treningi.....	5
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	5
Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect.....	5
Wysyłanie własnego treningu do urządzenia.....	5
Rozpoczynanie treningu.....	5
Informacje o kalendarzu treningów.....	5
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	6
Adaptacyjne plany treningowe.....	6
Rozpoczynanie dzisiejszego treningu.....	6
Trening interwałowy.....	6
Tworzenie treningu interwałowego.....	6
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	6
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	6
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	6
Ustawianie celu treningowego.....	7
Anulowanie celu treningowego.....	7
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	7
Osobiste rekordy.....	7
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	7
Przywracanie osobistego rekordu.....	7
Usuwanie osobistego rekordu.....	7
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	7
Korzystanie z metronomu.....	7
Ustawianie profilu użytkownika.....	8
Cele fitness.....	8

Informacje o strefach tętna.....	8
Ustawianie stref tętna.....	8
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	8
Obliczanie strefy tętna.....	8
<b>Śledzenie aktywności</b> .....	<b>8</b>
Cel automatyczny.....	9
Korzystanie z alertów ruchu.....	9
Włączanie alertu ruchu.....	9
Monitorowanie snu.....	9
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	9
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	9
Minut intensywnej aktywności.....	9
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	9
Zdarzenia Garmin Move IQ™.....	9
Ustawienia śledzenia aktywności.....	9
Wyłączanie śledzenia aktywności.....	9
<b>Funkcje telefoniczne</b> .....	<b>10</b>
Funkcje online Bluetooth.....	10
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	10
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect.....	10
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego.....	10
Widżety.....	10
Wyświetlanie widżetów.....	11
O widżecie Mój dzień.....	11
Wyświetlanie widżetu pogody.....	11
Connect IQ funkcje.....	11
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	11
Funkcje online Wi-Fi.....	11
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	11
Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....	11
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	11
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	12
Wzywanie pomocy.....	12
<b>Funkcje związane z tętnem</b> .....	<b>12</b>
Czujnik tętna na nadgarstek.....	12
Noszenie urządzenia.....	12
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	12
Wyświetlanie widżetu tętna.....	12
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin.....	12
Przesyłanie danych tętna podczas aktywności.....	12
Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna.....	13
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna.....	13
Dynamika biegu.....	13
Trening z informacjami o dynamice biegu.....	13
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	13
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	14
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	14
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	14
Pomiary efektywności.....	14
Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	15
Automatyczne wykrywanie tętna.....	15
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	15
Stan wytrenowania.....	15
Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	15
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	15
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	16
Czas odpoczynku.....	16
Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	16
Tętno odpoczynku.....	16
Obciążenie treningowe.....	16

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów .....	16	<b>Dostosowywanie urządzenia .....</b>	<b>24</b>
Przygotowanie wydolnościowe .....	16	Dostosowywanie listy aktywności .....	24
Informacje o funkcji Training Effect .....	17	Dostosowywanie pętli widżetów .....	24
Pulsoksymetr .....	17	Dostosowywanie menu elementów sterujących .....	24
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru .....	17	Ustawienia aktywności .....	24
Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu .....	17	Dostosowywanie ekranów danych .....	25
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru .....	18	Alerty .....	25
Zmienność tętna i poziom wysiłku .....	18	Ustawianie alertu .....	25
Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku .....	18	Auto Lap .....	25
Body Battery .....	18	Oznaczenie okrążeń wg dystansu .....	25
Wyświetlanie widżetu Body Battery .....	18	Włączanie funkcji Auto Pause .....	26
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery .....	18	Korzystanie z funkcji autoprzewijania .....	26
Widżet statystyk zdrowia .....	18	Zmiana ustawień GPS .....	26
<b>Muzyka .....</b>	<b>19</b>	System GPS i inne systemy satelitarne .....	26
Łączenie się z dostawcą zewnętrznym .....	19	UltraTrac .....	26
Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych .....	19	Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii .....	26
Odłączanie od dostawcy zewnętrznego .....	19	Usuwanie aktywności lub aplikacji .....	26
Spotify® .....	19	Ustawienia tarczy zegarka .....	26
Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify .....	19	Dostosowywanie tarczy zegarka .....	27
Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych .....	19	Ustawienia systemowe .....	27
Słuchanie muzyki .....	19	Ustawienia czasu .....	27
Sterowanie odtwarzaniem muzyki .....	20	Zmiana ustawień podświetlenia .....	27
Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu .....	20	Zmiana jednostek miary .....	27
Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth .....	20	Tryb dodatkowego wyświetlacza .....	27
<b>Historia .....</b>	<b>20</b>	Zegar .....	27
Wyświetlanie historii .....	20	Synchronizowanie czasu przez GPS .....	27
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna .....	20	Ręczne ustawianie czasu .....	28
Wyświetlanie podsumowania danych .....	20	Ustawianie alarmu .....	28
Usuwanie historii .....	20	Usuwanie alarmu .....	28
Zarządzanie danymi .....	21	Włączanie minutnika .....	28
Usuwanie plików .....	21	Korzystanie ze stopera .....	28
Odłączanie kabla USB .....	21	Pilot VIRB .....	28
Garmin Connect .....	21	Sterowanie kamerą sportową VIRB .....	28
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect .....	21	Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności .....	28
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze .....	21	<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>29</b>
<b>Nawigacja .....</b>	<b>21</b>	Wyświetlanie informacji o urządzeniu .....	29
Kursy .....	22	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami .....	29
Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia .....	22	Ładowanie urządzenia .....	29
Zapisywanie pozycji .....	22	Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia .....	29
Edytowanie zapisanych pozycji .....	22	Noszenie urządzenia .....	29
Usuwanie wszystkich zapisanych pozycji .....	22	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	29
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności .....	22	Czyszczenie urządzenia .....	29
Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności .....	22	Wymiana pasków .....	29
Podróż do zapisanej pozycji .....	22	Dane techniczne .....	30
Mapa .....	23	<b>Rozwiązywanie problemów .....</b>	<b>30</b>
Dodawanie punktu do aktywności .....	23	Aktualizacje produktów .....	30
Przesuwanie i powiększanie mapy .....	23	Konfigurowanie Garmin Express .....	30
Ustawienia mapy .....	23	Źródła dodatkowych informacji .....	30
<b>Czujniki bezprzewodowe .....</b>	<b>23</b>	Śledzenie aktywności .....	30
Parowanie czujników bezprzewodowych .....	23	Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana .....	30
Czujnik na nogę .....	23	Liczba kroków jest niedokładna .....	30
Bieganie z czujnikiem na nogę .....	23	Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna .....	30
Kalibracja czujnika na nogę .....	23	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności .....	31
Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę .....	23	Odbieranie sygnałów satelitarnych .....	31
Ręczna kalibracja czujnika na nogę .....	23	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS .....	31
Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę .....	24	Ponowne uruchamianie urządzenia .....	31
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania .....	24	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień .....	31
Świadomość sytuacyjna .....	24	Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect .....	31
tempe .....	24	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express .....	31
		Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język .....	31
		Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem? .....	31
		Mój telefon nie łączy się z urządzeniem .....	31

Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	32
Pomiar temperatury nie jest dokładny .....	32
Jak ręcznie sparować czujniki ANT+? .....	32
Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem? .....	32
Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączość .....	32
<b>Załącznik .....</b>	<b>32</b>
Pola danych .....	32
Informacje o strefach tętna .....	34
Obliczanie strefy tętna .....	34
Standardowe oceny pułapu tlenowego .....	35
Rozmiar i obwód kół .....	35
Znaczenie symboli .....	36
<b>Indeks .....</b>	<b>37</b>



# 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 urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
②	START STOP	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③	BACK	Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie podczas aktywności.
④	DOWN	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ( <i>Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 20</i> ).
⑤	UP	Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu.

## Stan sygnału GPS i ikony stanu

Pierścien i ikony stanu sygnału GPS są tymczasowo widoczne na każdym ekranie danych. Gdy sygnał GPS zostanie odebrany podczas wykonywania aktywności na powietrzu, pierścien stanu zmieni się na zielony. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania baterii
	Stan połączenia ze smartfonem
	Wi-Fi®Stan funkcji
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego

	tempe™Stan czujnika
	VIRB®Stan kamery

## Parowanie smartfonu z urządzeniem

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

1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.

2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).

3 Wybierz **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

**PORADA:** Przytrzymaj LIGHT i wybierz , aby ręcznie przejść do trybu parowania.

4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:

- Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu lub wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz lub .

2 Wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**.

## Włączenie powiadomień Bluetooth

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

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włącz**.

3 Wybierz **Podczas aktywności**.

4 Wybierz preferencje powiadomień.

5 Wybierz preferencje dźwięku.

6 Wybierz **Poza aktywnością**.

7 Wybierz preferencje powiadomień.

8 Wybierz preferencje dźwięku.

9 Wybierz **Limit czasu**.

10 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.

11 Wybierz **Podpis**.

12 Wybierz dodawanie podpisu w odpowiedziach na wiadomości tekstowe.

## Wyświetlanie powiadomień

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

2 Wybierz **START**.

3 Wybierz powiadomienie.

4 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić więcej opcji.

5 Wybierz **BACK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

## Zarządzanie powiadomieniami

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



Wybierz opcję:

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

### **Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności**

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

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

**UWAGA:** Jeśli masz urządzenie Forerunner 245 Music, możesz włączyć monity dźwiękowe w urządzeniu przez połączone słuchawki bez korzystania z połączonego smartfonu (*Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności, strona 5*).

**UWAGA:** Funkcja Alert okrążenia i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie włączona.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ☰ lub ⋮.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 3 Wybierz urządzenie.
- 4 Wybierz kolejno **Opcje aktywności > Monity dźwiękowe**.

### **Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth**

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

### **Włączanie i wyłączenie alertów połączenia ze smartfonem**

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

**UWAGA:** Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Alerty**.

### **Wyświetlanie menu elementów sterujących**

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

**UWAGA:** W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 24*).

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



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

### **Bieganie**

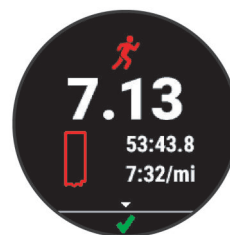
Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia (*Ładowanie urządzenia, strona 29*).

- 1 Wybierz **START** i wybierz aktywność.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Idź pobiegać.



**UWAGA:** W urządzeniu Forerunner 245 Music przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką (*Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 20*).

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



- Wybierz **Wznów później**, aby zawiesić bieg i kontynuować zapis później.
- Wybierz **Okrążenie**, aby oznaczyć okrążenie.
- Wybierz **Wróć do startu**, aby urządzenie wskazało drogę z powrotem do punktu startowego.
- Wybierz kolejno **Odrzuć > Tak**, aby usunąć bieg.

### **Aktywności i aplikacje**

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



Możesz również dodać do urządzenia Connect IQ™ aktywności i aplikacje za pomocą strony internetowej Connect IQ ([Connect IQ Funkcje](#), strona 11).

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie [garmin.com/ataaccuracy](#).

## Rozpoczynanie aktywności


Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Jeśli korzystasz z dodatkowego czujnika bezprzewodowego, możesz sparować go z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 23).

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Aktywności oznaczone jako ulubione pojawiają się na początku listy ([Dostosowywanie listy aktywności](#), strona 24).

3 Wybierz opcję:

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

4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba.

5 Poczekaj, aż wyświetli się ikona **GPS**.

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

6 Naciśnij **START**, aby włączyć licznik aktywności.

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

**UWAGA:** W urządzeniu Forerunner 245 Music przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Sterowanie odtwarzaniem muzyki](#), strona 20).

## Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie urządzenia](#), strona 29).
- Wybierz **BACK**, aby rejestrować okrążenia.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

## Zatrzymywanie aktywności

1 Wybierz **STOP**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz > Gotowe**.
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu > TracBack**.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu > Po linii prostej**.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć > Tak**.

**UWAGA:** Urządzenie automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

## Dodawanie aktywności

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

1 Wybierz **START**.

2 Wybierz **Dodaj**.

3 Wybierz aktywność z listy.

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

5 Wybierz lokalizację z listy aktywności.

6 Naciśnij **START**.

## Tworzenie własnych aktywności

1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Dodaj**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
- Wybierz **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.

3 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.

4 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

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

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

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

## Aktywności w pomieszczeniu

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

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

## Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.

1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Siła**.

Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.

2 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper serii.

3 Rozpocznij pierwszą serię.

Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.

**PORADA:** Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.

4 Naciśnij **BACK**, aby zakończyć serię.

Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.

- 5 W razie potrzeby naciśnij **DOWN**, aby edytować liczbę powtórzeń.  
**PORADA:** Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.
- 6 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij **BACK**, aby rozpocząć nową serię.
- 7 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 8 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij **START**, aby zatrzymać stoper serii.
- 9 Wybierz **Zapisz**.

#### Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

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

#### Kalibrowanie dystansu na bieżni

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

- 1 Rozpocznij aktywność biegania na bieżni (**Rozpoczynanie aktywności, strona 3**) i przebiegnij na niej co najmniej 1,5 km (1 milę).
- 2 Po zakończeniu biegu **STOP**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.  
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
  - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > Tak**.
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

#### 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.

#### Pływanie w basenie

Korzystając z profilu aktywności dla pływania na basenie, można zapisywać takie dane dotyczące pływania, jak dystans, tempo, liczba ruchów i styl pływania.

- 1 Wybierz kolejno **START > Basen**.

Po pierwszym wybraniu profilu pływania na basenie konieczne jest wybranie długości basenu lub wprowadzenie długości niestandardowej.

- 2 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 3 Zaczynając i kończąc każdy odpoczynek, wybierz **BACK**.
- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **START > 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. 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 25**).

Kraul	Styl dowolny
Wróc	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motyłk	Styl motylkowy (delfin)
Zmienny	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie	Używany z dziennikiem ćwiczeń ( <b>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 4</b> )

#### Porady dotyczące aktywności pływackich

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

#### 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 **BACK**, 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 **BACK**, 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 jakkolwiek

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

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

## Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Forerunner znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności (*Tworzenie własnych aktywności*, strona 3).

## Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować urządzenie Forerunner 245 Music, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzało motywacyjne powiadomienia w telefonie. Monity dźwiękowe odtwarzane są na podłączonych słuchawkach za pośrednictwem technologii Bluetooth, jeśli jest ona dostępna. W innym przypadku monity dźwiękowe będą odtwarzane na telefonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego urządzenie lub telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Monity dźwiękowe**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby odtwarzać monity po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.  
**UWAGA:** Funkcja **Alert okrążenia** i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie włączona.
  - Aby dodać do monitów dane o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa/prędkości**.
  - Aby dodać do monitów dane o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
  - Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu minutnika, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
  - Aby odtwarzać alerty aktywności jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty aktywności**.
  - Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.

## Trening

### 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 przysyłać 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 21).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Odłącz urządzenie.

### Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect



Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 21).

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

**UWAGA:** Możesz wysłać ten trening do urządzenia (*Wysyłanie własnego treningu do urządzenia*, strona 5).

### Wysyłanie własnego treningu do urządzenia

Do urządzenia można również wysyłać własne treningi utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect (*Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect*, strona 5).

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

### Rozpoczynanie treningu

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Moje treningi**.
- 5 Wybierz trening.  
**UWAGA:** Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.
- 6 Wybierz **Zaczynaj trening**.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić minutnik.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), 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 pobrać plan treningowy z serwisu Garmin Connect, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 21) i sparować urządzenie Forerunner ze zgodnym smartfonem.

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

## Adaptacyjne plany treningowe

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

## Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

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

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

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



- 2 Wybierz **START**.
- 3 Wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).
- 4 Wybierz **Zacznij trening**.
- 5 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 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 5 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.

**PORADA:** Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając **Otwarty**.

- 6 W razie potrzeby wybierz **Czas trwania** i podaj wartość lub czas interwału treningu, a następnie wybierz .
- 7 Wybierz **BACK**.
- 8 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.
- 9 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
- 10 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 11 Wybierz **BACK**.
- 12 Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtóż**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włącz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćwiczenia rozluźniające > Włącz**.

## Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Zacznij trening**.
- 5 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 6 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz **BACK**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 7 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

## Zatrzymywanie treningu interwałowego

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

## Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

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

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności](#), strona 3).
- 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 umożliwi 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 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
  - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
  - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

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

- 6 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.

## Anulowanie celu treningowego

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

## Wyścig z poprzednią aktywnością

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

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
  - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **START > Zapisz**.

## Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg,

przejazd lub przepłynięcie oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

## Wyświetlanie osobistych rekordów

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

## Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

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

## Usuwanie osobistego rekordu

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

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

## Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

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

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

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

## Korzystanie z metronomu

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

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włącz**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
  - Wybierz **Częstotliwość alertów**, aby dostosować częstotliwość uderzeń.
  - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Idź pobiegać (*Bieganie*, strona 2)

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.

## Ustawianie profilu użytkownika

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

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > 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.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 8*), 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. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Tętno**.

3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie tętna, strona 15*).

4 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.

Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez urządzenie lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.

5 Wybierz kolejno **Strefy > Według**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderz./min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.

• Wybierz **% maksymalnego tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

• Wybierz **% r. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

8 Wybierz **Dodaj tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).

#### 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 8*).

• 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

## Śledzenie aktywności

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

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

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



## 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.

## Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibrację (*Ustawienia systemowe, strona 27*).

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

### Włączanie alertu ruchu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledz. aktywn. > Alert ruchu > Włącz**.

## Monitorowanie snu

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

**UWAGA:** Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 9*).

### Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 21*).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

### Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

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

**UWAGA:** W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Można włączyć opcję Czas zaśnięcia w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączony był tryb Nie przeszkadzać (*Ustawienia systemowe, strona 27*).

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

## Minut intensywnej aktywności

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

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnej i intensywnej 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.

### Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

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

## Zdarzenia Garmin Move IQ™

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

## Ustawienia śledzenia aktywności

Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno **Ustawienia > Śledz. aktywn.**

**Stan:** Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

**Alert ruchu:** Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibrację (*Ustawienia systemowe, strona 27*).

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

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

**SpO2 podczas snu:** Pozwala urządzeniu na zapisanie do czterech godzin odczytów pulsoksymetru podczas snu.

### Wyłączanie śledzenia aktywności

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.



- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Śledz. aktywn.** > **Stan** > **Wyłącz**.

## Funkcje telefoniczne

### Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner zapewnia kilka funkcji Bluetooth, z których można korzystać za pomocą aplikacji Garmin Connect.

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

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

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

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

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

**Znajdź mój zegarek:** Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Forerunner sparowane z Twoim smartfonem.

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

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

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

**Aktualizacje oprogramowania:** Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

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

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


### Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu z urządzeniem](#), strona 1).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect](#), strona 10).


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

### Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

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

## 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 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

## Widżety

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

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie ([Dostosowywanie pętli widżetów](#), strona 24).

**Body Battery™:** Wyświetla bieżący poziom Body Battery i wykres poziomów Body Battery dla ostatnich kilku godzin.

**Kalendarz:** Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

**Kalorie:** Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

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

**Statystyki zdrowia:** Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiar obejmuje między innymi tętno, poziom Body Battery i wysiłek.

**Tętno:** Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna.

**Historia:** Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.

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

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

**Ostatnia dyscyplina sportowa:** Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio uprawianego sportu.

**Sterowanie muzyką:** Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w urządzeniu.

**Mój dzień:** Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem czasu, minuty intensywnej aktywności, kroki, spalone kalorie i wiele innych.

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

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

**Pulsoksymetr:** Wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi oraz wykres odczytów.

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

**Wysiłek:** Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu wysiłku. Może również pomóc w wykonaniu aktywnej oddechowacji, która ułatwia zrelaksowanie się.

**Sterowanie VIRB:** Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem Forerunner.

**Pogoda:** Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

### Wyświetlanie widżetów

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

- Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżety.  
Dostępne widżety wyświetlają informacje dotyczące tętna i śledzenia aktywności. Widżet efektywności treningu wymaga kilku aktywności z tętnem i biegów na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.
- Wybierz **START**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu.

### O widżecie Mój dzień

Widżet Mój dzień zawiera zestawienie dziennej aktywności. Jest to dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Dane obejmują ostatnio zapisaną dyscyplinę sportową, minuty intensywnej aktywności w danym tygodniu, kroki, spalone kalorie i wiele innych parametrów. Możesz wybrać opcję **START**, aby wyświetlić dodatkowe statystyki.

### Wyświetlanie widżetu pogody

Funkcja Pogoda wymaga połączenia Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

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

## Connect IQFunkcje

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez Garmin i innych producentów za pomocą strony internetowej Connect IQ. Możesz dostosować tarcze, pola danych, widżety i aplikacje w urządzeniu.

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

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

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

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

### Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

## Funkcje online Wi-Fi

### Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect:

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

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


**Aktualizacje oprogramowania:** Urządzenie automatycznie pobiera i instaluje najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu dostępności sieci Wi-Fi.

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

### Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

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

Aby zsynchronizować urządzenie z zewnętrznym dostawcą muzyki, musisz połączyć się z Wi-Fi. Połączenie urządzenia z siecią Wi-Fi pomaga w zwiększeniu prędkości przesyłania większych plików.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu sieci Wi-Fi.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub **...**.
- 3 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 4 Wybierz kolejno **Ogólne > Sieci Wi-Fi > Dodaj sieć**.
- 5 Wybierz dostępną sieć Wi-Fi i wprowadź dane logowania.

## Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

### PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń i wzywanie pomocy to funkcje uzupełniające i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

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

### NOTYFIKACJA

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

**Pomoc:** Umożliwia wysyłanie wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz pozycją GPS do kontaktów alarmowych.

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


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

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

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

### Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń i pomoc > Dodaj kontakt alarmowy**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

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

**UWAGA:** Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko dla marszu, biegu lub aktywności rowerowych na świeżym powietrzu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Forerunner z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wysła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. Zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po upływie 30 sekund. Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

## Wzywanie pomocy

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe ([Dodawanie kontaktów alarmowych](#), strona 11).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT**.
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy.

Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

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

## Funkcje związane z tętnem

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

## Czujnik tętna na nadgarstek

### Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

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



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

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku zawiera [Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna](#), strona 12.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze zawiera [Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru](#), strona 18.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### 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 odstrasającym 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.

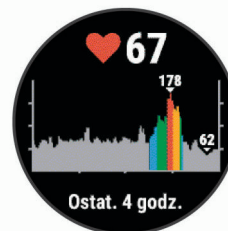
### Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet tętna.

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów](#), strona 24).

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



### Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

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

**UWAGA:** Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj tętno**.  
Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona **♥**.  
**UWAGA:** Podczas przysyłania danych z widżetu tętna można wyświetlać tylko jego ekran.
- 3 Sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.  
**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.  
**PORADA:** Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, wybierz dowolny przycisk i wybierz Tak.

### Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

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

**UWAGA:** Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj podczas aktyw..**
- 3 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności](#), strona 3).  
Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.



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

- 4 W razie konieczności sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

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

**PORADA:** Aby zakończyć przesyłanie danych tętna, przerwij aktywność (*Zatrzymywanie aktywności, strona 3*).

### Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

Urządzenie można ustawić, aby ostrzegало, gdy tętno przekroczy określoną liczbę uderzeń na minutę (bpm) po okresie bezczynności.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Alert nietypowego tętna > Stan > Włącz**.
- 3 Wybierz **Próg alarmu**.
- 4 Wybierz wartość progu tętna.

Za każdym razem, gdy przekroczysz wartość progu, urządzenie wyświetli komunikat i zawibruje.

### Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

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

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

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

### Dynamika biegu

Czujnika można używać razem ze zgodnym urządzeniem w celu przekazywania bieżących danych o kondycji biegowej. Czujnik jest wyposażony w akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

**UWAGA:** Funkcje dynamiki biegu są dostępne tylko w określonych urządzeniach Garmin.

**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. Wyświetla pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, 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.

### Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

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

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

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

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

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

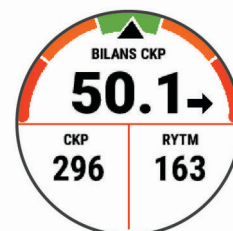
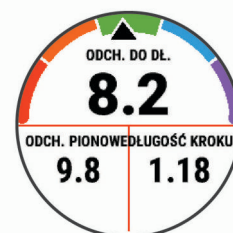
**Odchylenie do długości:** Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

### Trening z informacjami o dynamice biegu

Aby wyświetlać informacje o dynamice biegu, najpierw należy założyć akcesorium HRM-Run™, HRM-Tri™ lub Running Dynamics Pod, a następnie sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 23*).

Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono czujnik tętna, urządzenia są już sparowane, a urządzenie Forerunner jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu.

- 1 Wybierz **START**, a następnie wybierz bieganie.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Idź pobiegać.
- 4 Przewiń do ekranów dynamiki biegu, aby wyświetlić wskaźniki.



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

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

### Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

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

Kolorowa strefa	Czerwony	Pomarańczowy	Zielony	Pomarańczowy	Czerwony
Symetria	Słaba	Nieźła	Dobra	Nieźła	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 wznieścień 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.


### Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

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

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

### Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

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

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem HRM-Run. Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu znaczkiem .
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.
 

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

### Pomiary efektywności

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

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



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

**Stan wytrenowania:** Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu.

**pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłoniąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Urządzenie dopasowuje wartości pułapu tlenowego w zależności od temperatury i wysokości nad poziomem morza w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

**Czas odpoczynku:** Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

**Obciążenie treningowe:** Obciążenie treningowe to łączna wartość określająca powysiłkową konsumpcję tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) w ciągu ostatnich 7 dni. EPOC to szacunkowa wartość energii, jaką Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować po wysiłku.

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

**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.

### Wyłączanie powiadomień o wynikach

Powiadomienia o wynikach są domyślnie włączone. Niektóre powiadomienia o wynikach to alerty wyświetlane po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > Powiadomienia o wynikach**.
- 3 Wybierz opcję.

### Automatyczne wykrywanie tętna

Funkcja Autom. wykrywanie jest domyślnie włączona. Urządzenie może automatycznie wykrywać maksymalne tętno podczas aktywności.

**UWAGA:** Urządzenie wykrywa maksymalne tętno tylko w przypadku, jeśli tętno jest wyższe niż maksymalna wartość tętna ustawiona w profilu użytkownika.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > Autom. wykrywanie > Maksymalne tętno**.

**UWAGA:** W profilu użytkownika można ręcznie ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 8*).

### Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności, osobiste rekordy i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na własne urządzenie Forerunner za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą urządzenia Edge i wyświetlić szczegóły aktywności i ogólne obciążenie treningowe na urządzeniu Forerunner.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność, osobiste rekordy i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na urządzeniu Forerunner.

### Stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

**Szczytowy:** Stan szczytowy oznacza, że znajdujesz się w idealnym stanie do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

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

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

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

**Bezproduktywne:** Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia, w tym na wysiłek, odżywianie i odpoczynek.

**Roztrenowanie:** Roztrenowanie zdarza się, gdy przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle i ma to wpływ na poziom sprawności. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

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

**Brak stanu:** Aby określić stan wytrenowania, urządzenie potrzebuje historii treningów z jednego lub dwóch tygodni, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

### Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po biegach na świeżym powietrzu, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów po szlakach i w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności.

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

- Co najmniej dwa razy w tygodniu biegaj na świeżym powietrzu i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.  
Twój status wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać urządzenia przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj aktywności fitness lub włącz funkcję Physio TrueUp™, aby urządzenie mogło ocenić Twoją wydolność (*Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 15*).

### Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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



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



Fioletowy	Doskonała
Niebieski	Świetna
Zielony	Dobry
Pomarańczowy	Nieźła
Czerwony	Słaba

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 35](#)) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 23](#)). Jeśli do urządzenia Forerunner dołączony został czujnik tętna, urządzenie są już sparowane.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 8](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 8](#)). 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 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 4 Wybierz **START**, aby przewijać pomiary efektywności.

### Czas odpoczynku

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

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

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

### Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu](#)

[użytkownika, strona 8](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 8](#)).

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

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

**UWAGA:** Na tarczy zegarka można wybrać **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu, a następnie wybrać **START**, aby przewijać pomiary efektywności i wyświetlić czas odpoczynku.

### Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzić 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.

### Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe to pomiar objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni. Jest to łączna wartość pomiarów powysiłkowej konsumpcji tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) z ostatnich 7 dni. Wskaźnik pokazuje, czy obecne obciążenie treningowe jest zbyt niskie, zbyt wysokie, czy w optymalnym zakresie, aby utrzymać lub poprawić sprawność fizyczną. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

### Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 8](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 8](#)).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 15](#)) oraz historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Urządzenie analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

**PORADA:** Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Garmin, możesz włączyć funkcję Physio TrueUp, która pozwala zsynchronizować w urządzeniu aktywności, historię oraz dane z innych urządzeń ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 15](#)).

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

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

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

### Przygotowanie wydolnościowe

Podczas aktywności biegania funkcja przygotowania wydolnościowego analizuje tempo, tętno i jego zmienność, aby



zbadać w czasie rzeczywistym przygotowanie wydolnościowe w porównaniu z ogólnym poziomem kondycji. Jest to przybliżona wartość procentowa bieżącego odchylenia od Twojego bazowego szacowanego pułapu tlenowego.

Zakres wartości przygotowania wydolnościowego waha się od -20 do +20. Po pierwszych 6–20 minutach aktywności urządzenie wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że biegacz jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu. 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 treningowego.

**UWAGA:** Należy wykonać kilka biegów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe użytkownika (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 15*).

### Informacje o funkcji Training Effect





Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect różnie 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.



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

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

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

Efekt treningu można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Kolorowa strefa	Training Effect	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
	Od 0,0 do 0,9	Brak korzyści.	Brak korzyści.
	Od 1,0 do 1,9	Niewielka korzyść.	Niewielka korzyść.
	Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.	Utrzymanie sprawności beztlenowej.
	Od 3,0 do 3,9	Poprawa sprawności aerobowej.	Poprawa sprawności beztlenowej.

Kolorowa strefa	Training Effect	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
	Od 4,0 do 4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej.	Znaczna poprawa sprawności beztlenowej.
	5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

### Pulsoksymetr

Urządzenie Forerunner jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. Urządzenie określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO<sub>2</sub>.

W urządzeniu odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO<sub>2</sub>. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni (*Włączanie monitorowania SpO<sub>2</sub> podczas snu, strona 17*). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru na urządzeniu w dowolnym momencie. Dokładność odczytu zależy od przepływu krwi, umiejscowienia urządzenia na nadgarstku i pozostania w bezruchu.

- 1 Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru.
- 3 Wybierz **START**.
- 4 Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- 5 Nie ruszaj się.

Urządzenie wyświetli natlenienie krwi jako wartość procentową.



**UWAGA:** Możesz dostosować ustawienia pulsoksymetru na koncie Garmin Connect.

### Włączanie monitorowania SpO<sub>2</sub> podczas snu

Możesz ustawić ciągłe mierzenie natlenienia krwi podczas snu.

**UWAGA:** Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO<sub>2</sub> podczas snu.

- 1 W widżecie pulsoksymetru naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **SpO<sub>2</sub> podczas snu** > **Włącz**.

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- Używaj silikonowego paska.
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu urządzenia.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

## Zmienność tętna i poziom wysiłku

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

### Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku

Widżet poziomu wysiłku wyświetla bieżący poziom wysiłku oraz wykres poziomu wysiłku z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.
- 2 Wybierz **START**.
  - Jeśli poziom wysiłku jest na niskim lub średnim poziomie, wyświetlany jest wykres pokazujący poziom wysiłku z ostatniej godziny.
  - PORADA:** Aby rozpocząć aktywność relaksacyjną z wykresu, wybierz kolejno **DOWN > START**, a następnie wprowadź czas trwania aktywności relaksacyjnej w minutach.
  - Jeśli poziom wysiłku jest na wysokim poziomie, wyświetlana jest wiadomość zalecająca rozpoczęcie aktywności relaksacyjnej.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wyświetl wykres poziomu wysiłku.
  - UWAGA:** Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.
  - Wybierz **Tak**, aby rozpocząć aktywność relaksacyjną, i podaj jej czas trwania w minutach.
  - Wybierz **Nie**, aby pominąć aktywność relaksacyjną i wyświetlić wykres poziomu wysiłku.

## Body Battery

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

do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje (*Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 18*).

### Wyświetlanie widżetu Body Battery

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

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Body Battery.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 24*).



- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić połączony wykres Body Battery i poziomu wysiłku.

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



- 3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić swoje dane Body Battery od północy.



### Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

### Widżet statystyk zdrowia

Widżet Statystyki zdrowia zapewnia podgląd danych dotyczących zdrowia. Jest to dynamiczne podsumowanie

aktualizowane w ciągu dnia. Pomiary obejmują między innymi tętno, poziom stresu i poziom Body Battery. Możesz wybrać START, aby wyświetlić dodatkowe statystyki.

## Muzyka

**UWAGA:** Ta sekcja zawiera trzy opcje odtwarzania muzyki.



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

Urządzenie Forerunner 245 Music umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką smartfona. Aby móc słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w urządzeniu, należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w sparowanym smartfonie za pośrednictwem urządzenia.

### Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zgodnego zegarka, należy najpierw połączyć się z nim za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 3 Wybierz **Muzyka**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby połączyć się z zainstalowanym dostawcą, wybierz dostawcę i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Aby połączyć się z nowym dostawcą, wybierz **Pobierz aplikacje muzyczne**, znajdź dostawcę i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.



### Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 11*).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz **Dostawcy nagrań**.
- 4 Wybierz dostawcę połączonego z siecią.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do urządzenia.
- 6 W razie potrzeby wybierz **BACK**, aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą, a następnie wybierz **Tak**.

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

### Odcłanianie od dostawcy zewnętrznego

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

## Spotify®

Spotify to cyfrowy serwis muzyczny, który daje dostęp do milionów utworów.

**PORADA:** Integracja z serwisem Spotify wymaga zainstalowania w telefonie aplikacji Spotify. Wymagane jest zgodne cyfrowe urządzenie mobilne oraz płatna subskrypcja (jeśli jest dostępna). Odwiedź stronę [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Ten produkt zawiera oprogramowanie Spotify, które podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Podróżuj z muzyką dzięki Spotify. Odtwarzaj utwory ulubionych artystów lub pozwól wybrać muzykę serwisowi Spotify.

### Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące z Spotify, należy najpierw musisz połączyć się z siecią Wi-Fi (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 11*).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz kolejno **Dostawcy nagrań > Spotify**.
- 4 Wybierz **Dodaj muzykę i podcasty**.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do urządzenia.

**UWAGA:** Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie akumulatora. Jeśli pozostała energia baterii jest niewystarczająca, podłącz urządzenie do zewnętrznego źródła zasilania.


Wybrane listy odtwarzania i inne elementy zostaną pobrane do urządzenia.

### Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

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

Osobiste pliki .mp3 i .aac można wgrywać do urządzenia Forerunner 245 Music z komputera.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadane urządzenie i **Muzyka**.

**PORADA:** W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple® aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.

- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście Forerunner 245 Music wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

### Słuchanie muzyki

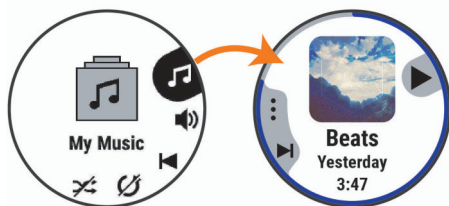
- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Podłącz słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth (*Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth, strona 20*).
- 3 Przytrzymaj **UP**.



- Wybierz **Dostawcy nagrań**, a następnie jedną z opcji:
  - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 19*).
  - Aby słuchać muzyki ze smartfona, wybierz **Steruj telefonem**.
  - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy.
- Wybierz **:**, aby otworzyć elementy sterujące muzyką.

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki

**UWAGA:** Niektóre funkcje sterowania odtwarzaniem muzyki są dostępne wyłącznie w urządzeniu Forerunner 245 Music.



Zarządzaj	Wybierz, aby zarządzać materiałami od niektórych dostawców zewnętrznych.
:	Wybierz, aby przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
🔊	Wybierz, aby dostosować głośność.
▶	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
▶	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
◀	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
🔄	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
⌘	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfona

- Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- Wybierz opcję:
  - W urządzeniu Forerunner 245 Music przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
  - W urządzeniu Forerunner 245 wybierz **DOWN**, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu sterowania muzyką do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 24*).
- W urządzeniu Forerunner 245 Music wybierz kolejno **Źródło > Steruj telefonem**.
- Ikony służą do wstrzymywania i wznowiania odtwarzania, przechodzenia do kolejnych utworów oraz regulacji poziomu głośności (*Sterowanie odtwarzaniem muzyki, strona 20*).

## Podłączanie słuchawek przy użyciu technologii Bluetooth

Aby słuchać muzyki z urządzenia Forerunner 245 Music należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.

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

## Historia

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

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

### Wyświetlanie historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz opcję:
  - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Wszystkie statystyki**.
  - Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Training Effect** (*Informacje o funkcji Training Effect, strona 17*).
  - Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Tętno** (*Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 20*).
  - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
  - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
  - Aby wyświetlić czas i liczbę powtórzeń dla każdej serii treningu siłowego, wybierz **Serie**.
  - Aby wyświetlić czas i pokonany dystans dla każdego interwału pływania, wybierz **Interwały**.
  - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

### Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

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

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

- Naciśnij i przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz **Tętno**.

### Wyświetlanie podsumowania danych

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

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

### Usuwanie historii

- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.

### 3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Usuń wszystkie aktywności**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
- Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.  
**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Zarządzanie danymi

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

### Usuwanie plików

#### NOTYFIKACJA

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

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

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

### Odlączenie kabla USB

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

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

## Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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

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



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

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

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

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

**Odwiedź sklep Connect IQ:** Możesz pobierać stąd aplikacje, tarcze zegarków, pola danych i widżety.

### Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect

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

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

### Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

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

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

## Nawigacja

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

## Kursy

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

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

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

### Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Utwórz nowy**.
- 5 Wpisz nazwę kursu i wybierz **✓**.
- 6 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby powtórz kroki 4 i 5.
- 9 Wybierz kolejno **Gotowe > Zacznij kurs**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 10 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

### Zapisywanie pozycji

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

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **📍**.  
**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 24*).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Edytowanie zapisanych pozycji

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

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 5 Wybierz zapisaną pozycję.
- 6 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

### Usuwanie wszystkich zapisanych pozycji

Możesz usunąć wszystkie zapisane pozycje na raz.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje > Usuń wszystko**.

## Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

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

- 1 Podczas aktywności wybierz kolejno **STOP > Wróć do startu**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
  - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.



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

### Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności

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

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Przytrzymaj **UP**.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja > Aktywności**.
- 4 Wybierz ostatnio zapisaną aktywność.
- 5 Wybierz **Wróć do startu**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**®.
  - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.

### Podróż do zapisanej pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, urządzenie musi odszukać satelity.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przytrzymaj **UP**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 5 Wybierz pozycję, a następnie **Nawiguj do**.
- 6 Przesuń się do przodu.  
Strzałka kompasu wskazuje drogę do zapisanej lokalizacji.  
**PORADA:** Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj górną część urządzenia w stronę miejsca, do którego zmierzasz.
- 7 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

## 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 23*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 23*)

## Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

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

## Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas nawigacji wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Naciśnij i 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**.

## Ustawienia mapy

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

Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP** i wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa**.

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

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

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

## Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Parowanie czujników bezprzewodowych

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

- 1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.  
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).  
**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

3 Naciśnij i przytrzymaj **UP**.

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

5 Wybierz opcję:

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

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

## Czujnik na nogę

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

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

## Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 23*).

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

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

## Kalibracja czujnika na nogę

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

### Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników bezprzewodowych, 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 nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

### Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników bezprzewodowych, 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 znany.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.



- Wybierz czujnik na nogę.
- Wybierz kolejno **Kalibracja kalibracji > Ustaw wartość**.
- 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 bezprzewodowych, strona 23*).

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

- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- Wybierz czujnik na nogę.
- Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 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.

### Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

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

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 23*).
- Ustaw rozmiar kół (*Rozmiar i obwód kół, strona 35*).
- Idź pojeździć (*Rozpoczynanie aktywności, strona 3*).

### Świadomość sytuacyjna

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

**UWAGA:** Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner, aby można było sparować urządzenia Varia (*Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 31*).

### 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.

## Dostosowywanie urządzenia

### Dostosowywanie listy aktywności

- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.
  - Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej aktywności lub utworzyć własne aktywności.

### Dostosowywanie pętli widżetów

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

- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Widżety**.
- Wybierz widżet.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- Wybierz **Dodaj widżety**.
- Wybierz widżet.  
Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

### Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 2*).

- Dotknij i przytrzymaj **LIGHT** na dowolnym ekranie, aby uruchomić menu elementów sterujących.
- Przytrzymaj **UP**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj elem. steruj.**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.
  - Wybierz **Uporządkuj elementy sterujące**, aby zmienić lokalizację skrótów w menu elementów sterujących.
  - Wybierz **Usuń elementy sterujące**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.

### Ustawienia aktywności

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

Wybierz **START**, wybierz aktywność, przytrzymaj **UP** i wybierz ustawienia aktywności.

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

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

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap® (*Oznaczenie okrążeń wg dystansu, strona 25*).

**Auto Pause:** Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause, strona 26*).

**Autoprzewijanie:** Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 26*).

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

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

**Ekran danych:** Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).

**Edytuj masę:** Umożliwia dodawanie i edytowanie ciężaru użytego podczas aktywności z liczeniem powtórzeń.

**GPS:** Umożliwia ustawienie trybu anteny GPS. Użycie opcji GPS + GLONASS lub GPS + GALILEO zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji (*System GPS i inne systemy satelitarne, strona 26*). Użycie jednej z tych opcji może znacząco skrócić czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS. Użycie opcji UltraTrac umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 26*).

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

**Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.

**Czas do osz. energii:** Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii, strona 26*).

**Zmień nazwę:** Ustaw nazwę aktywności.

**Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

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

### Dostosowywanie ekranów danych

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

- Wybierz **START**.
- Wybierz aktywność.
- Przytrzymaj **UP**.
- Wybierz ustawienia aktywności.
- Wybierz **Ekran danych**.
- Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
  - Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.

Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

### 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 określonego dystansu.

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

**Alert cykliczny:** Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie rejestruje określoną wartość lub

interwał. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby alert uruchamiał się co 30 minut.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <i>Informacje o strefach tętna, strona 8</i> i <i>Obliczanie strefy tętna, strona 8</i> .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

### Ustawianie alertu

- Przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz ustawienia aktywności.
- Wybierz **Alerty**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
  - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 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 okrążeń. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

- Przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz ustawienia aktywności.
- Wybierz **Auto Lap**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.

- Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrężeniami.

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 27*).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).

#### Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
 

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 7 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 > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
 

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Auto Pause**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
  - Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

#### 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 > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
 

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Autoprzewijanie**.
- 6 Wybierz prędkość wyświetlania.

#### Zmiana ustawień GPS

Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **GPS**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Zwykły (tylko GPS)**, aby włączyć system GPS.
- Wybierz **GPS + GLONASS** (rosyjski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz **GPS + GALILEO** (europejski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz UltraTrac, aby włączyć rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 26*).

**UWAGA:** Użycie GPS wraz z innym satelitą może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS (*System GPS i inne systemy satelitarne, strona 26*).

#### System GPS i inne systemy satelitarne

Opcje GPS + GLONASS lub GPS + GALILEO zapewniają zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak użycie GPS wraz z innym systemem satelitarnym może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

#### 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 > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do osz. 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.

#### Usuwanie aktywności lub aplikacji

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

#### Ustawienia tarczy zegarka

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



## Dostosowywanie tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ (*Connect IQ Funkcje, strona 11*).

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

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

## Ustawienia systemowe

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

**Język:** Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

**Czas:** Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 27*).

**Podświetlenie:** Dostosowuje ustawienia podświetlenia (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 27*).

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

**Nie przeszkadzać:** Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Wybierz opcję Czas zaśnięcia, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect.

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

**Jednostki:** Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmiana jednostek miary, strona 27*).

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

**Zapis danych:** Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności.

Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

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

**Zeruj:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 31*).

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

## Ustawienia czasu

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

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

**Ustaw czas:** Pozwala ustawić strefę czasową dla urządzenia. Opcja Auto automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

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

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk.

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

## Zmiana ustawień podświetlenia

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

## Zmiana jednostek miary

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

## Tryb dodatkowego wyświetlacza

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

## Zegar

### Synchronizowanie czasu przez GPS

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

- Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Synchronizuj przez GPS**.
- Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 31*).

### Ręczne ustawianie czasu

- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Ustaw czas > Ręcznie**.
- Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

### Ustawianie alarmu

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

- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz kolejno **Budzik > Dodaj alarm**.
- Wybierz **Czas** i podaj godzinę alarmu.
- Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).
- Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- Wybierz kolejno **Podświetlenie > Włącz**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.
- Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

### Usuwanie alarmu

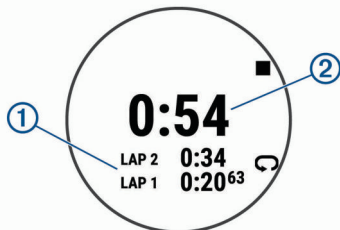
- Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- Wybierz **Budzik**.
- Wybierz alarm.
- Wybierz **Usuń**.

### Włączanie minutnika

- Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- Wybierz **Stoper**.  
**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 24*).
- Podaj godzinę.
- W razie potrzeby wybierz kolejno **Restart > Włącz**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
- W razie potrzeby wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia.
- Wybierz **Włącz minutnik**.

### Korzystanie ze stopera

- Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- Wybierz **Stoper**.  
**UWAGA:** Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 24*).
- Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- Wybierz **BACK**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- Wybierz **START**, aby zatrzymać oba stopery.

- Wybierz **:**.
- Zapisz zarejestrowany czas jako aktywność w historii (opcjonalnie).

### 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](http://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 24*).

- Włącz kamerę VIRB.
- W urządzeniu Forerunner wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- Wybierz **START**.
- Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
  - 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**.

### Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 24*).

- Włącz kamerę VIRB.
- W urządzeniu Forerunner wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.  
Gdy kamera jest podłączona, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aplikacji aktywności.
- Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- Przytrzymaj **UP**.
- Wybierz **Pilot VIRB**.
- Wybierz opcję:
  - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Wł./zatrz.stoper..**  
**UWAGA:** Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
  - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Ręcznie**.
  - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
  - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, wybierz **STOP**.
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.

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

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

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

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

### Ładowanie urządzenia

#### **OSTRZEŻENIE**

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

#### **NOTYFIKACJA**

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

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



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

### Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia

- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB (*Ładowanie urządzenia*, strona 29).  
Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdką elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- 2 Gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%, odłącz ładowarkę od urządzenia.

### Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

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



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

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku zawiera *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 12.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze zawiera *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 18.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### **NOTYFIKACJA**

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

### Czyszczenie 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Wymiana pasków

Do urządzenia pasują standardowe paski o szerokości 20 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania. Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

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



## Rozwiązywanie problemów



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

### Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Forerunner 245 — czas działania baterii w trybie zegarka	Do 7 dni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 245 — czas działania baterii w trybie aktywności	Do 24 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 245 Music — czas działania baterii w trybie zegarka	Do 7 dni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 245 Music — czas działania baterii w trybie zegarka z muzyką	Do 8 godz. z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu, nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Forerunner 245 Music — czas działania baterii w trybie aktywności	Do 24 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Forerunner 245 Music — czas działania baterii w trybie aktywności z muzyką	Do 6 godz. w trybie GPS, z nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*
Forerunner 245 Music — pamięć	3,5 GB (około 500 utworów)
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Forerunner 245Częstotliwość radiowa/protokół Forerunner 245	2,4 GHz przy 2 dBm (nominalna) <ul style="list-style-type: none"><li>• Protokół komunikacji bezprzewodowej</li><li>• Bluetooth 4.2</li></ul>
Forerunner 245 Music — częstotliwość radiowa/protokół	2,4 GHz <ul style="list-style-type: none"><li>• przy 2 dBm (nominalna), protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+</li><li>• przy 10 dBm (nominalna), technologia Bluetooth 4.2</li><li>• przy 13,6 dBm (nominalna), technologia bezprzewodowa Wi-Fi</li></ul>

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

### Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

### Konfigurowanie Garmin Express

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

### Źródła dodatkowych informacji

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

### Śledzenie aktywności

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

### Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

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

### Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

- 1 Wybierz opcję:
  - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 21*).
  - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne zsynchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 10*).
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.  
Synchronizacja może potrwać kilka minut.



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

### Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

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

### Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

**PORADA:** Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

**2** Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

### Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

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

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

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

### Ponowne uruchamianie urządzenia

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

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

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

Urządzenie wyłączy się.

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

### Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

**1** Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

**2** Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zeruj**.

**3** Wybierz opcję:

- Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Przywróć ust. domyśl.**

- Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Usuń wszystkie aktywności**.
- Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
- Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia i usunąć muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.

### Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

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

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 10*).

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

### Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

**1** Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

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

**2** Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

**3** Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

**UWAGA:** Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

### Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

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

**1** Przytrzymaj **UP**.

**2** Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i wybierz **START**.

**3** Wybierz **START**.

**4** Wybierz język.

### Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?




Urządzenie Forerunner jest zgodne z telefonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

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

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.

- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect Mobile do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect Mobile, aby ponowić proces parowania.  
Jeśli korzystasz z urządzenia Apple, usuń je również z ustawień Bluetooth na swoim smartfonie.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect Mobile, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Przytrzymaj **LIGHT**, a następnie wybierz , aby włączyć technologię Bluetooth i przejść do trybu parowania.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz czas podświetlania (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 27*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online Bluetooth, strona 10*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 3*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 9*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.

Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 27*).

- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 1*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 12*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 13*).

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

- Wyłącz funkcję pulsometru (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 13*).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac, strona 26*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** (*Ustawienia systemowe, strona 27*).

## 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.

## Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?

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

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

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

## Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

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

- 1 Przytrzymaj **UP**.
  - 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
  - 3 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Szukaj wszystko**.
    - Wybierz typ posiadanego czujnika.
- Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).

## Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z urządzenia Forerunner 245 Music podłączonego do słuchawek za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najmocniejszy, jeśli pomiędzy słuchawkami i urządzeniem nie ma żadnych przeszkód.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Zaleca się nosić słuchawki z odbiornikiem po tej samej stronie, co urządzenie Forerunner 245 Music.

## Załącznik

### Pola danych

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

- % **maks. tętna ostat. okrążenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
- % **maksymalnego tętna okrążenia**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
- % **rez. tętna ost. okrążenia**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
- % **rezerwy tętna**: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- % **rezerwy tętna okrążenia**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

- Aktualny czas:** Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
- Balans CKP:** Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
- Bilans CKP okrążenia:** Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
- CKP okrążenia:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
- Czas do następnego:** 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 kontaktu z podłożem:** Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.
- Czas odpoczynku:** Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).
- Czas okrążenia:** Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
- Czas ost. okrążenia:** 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.
- Dystans:** Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
- Dystans do następnego:** Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Dystans interwału:** Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
- Dystans okrążenia:** Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
- Dystans ost. okrążenia:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Długość/szerokość:** Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.
- Długości:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.
- Długości interwału:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
- Długość kroku:** Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
- Długość kroku okrążenia:** Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
- Efekt treningu aerobowego:** Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
- Efekt treningu beztlenowego:** Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
- ETA - następny:** Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
- Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.
- 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.
- Maksymalna prędkość:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Maksymalne tętno %:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.
- Najniższa temp. ostatnich 24 h:** Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- Najwyższa temp. z ost. 24 h:** Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.
- 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.
- Odchylenie do długości:** Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.
- Odchylenie do długości okrążenia:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
- Odchylenie pionowe:** Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
- Odchylenie pionowe okrążenia:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
- Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- Powtórzenia:** Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
- Powtóż za:** Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
- Poziom baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
- Pozostały dystans:** Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Pozycja:** Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
- Pozycja docelowa:** Pozycja celu podróży.
- Prędkość:** Bieżące tempo podróży.
- Prędkość okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Prędkość ost. okrążenia:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Prędkość wypadkowa:** Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Przygotowanie wydolnościowe:** Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
- Punkt miejsca docelowego:** Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- Ruchów w inter-wale na długość:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
- Ruchy:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
- Ruchy okrążenia:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
- Ruchy ostatniego okrążenia:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Ruchy ostatniej długości:** Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
- Rytm:** Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
- Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korbki. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- Rytm okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.



**Rytm ostatniego okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Rytm ostatniego okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Śr. czas kontaktu z podłożem:** Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

**Średni % rezerwy tętna:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

**Średni % tętna maksymalnego:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

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

**Średnia prędkość:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

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

**Średnie odchylenie do długości:** Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

**Średnie odchylenie pionowe:** Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

**Średnie tempo:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

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

**Średnie tętno:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

**Średnio ruchów na długość:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.

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

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

**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 4*).

**Stoper:** Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

**Styl ostatniej długości:** Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

**Styl w interwale:** Bieżący styl ruchu dla interwału.

**Swolf interwału:** Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

**Swolf ostatniej długości:** Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

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

**Szacowany całkowity dystans:** Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

**Tempo:** Bieżące tempo.

**Tempo interwału:** Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

**Tempo okrążenia:** Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

**Tempo ostatniego okrążenia:** Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Tempo ostatniej długości:** Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

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

**Tempo ruchów okrążenia:** Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

**Tempo ruchów ost. okrążenia:** Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Tempo ruchów ostatniej długości:** Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Tempo ruchów w interwale:** Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

**Tempo ruchu:** Pływanie. 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 ostatniego okrążenia:** Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**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.

**Ustaw czasomierz:** Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

**Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

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

## 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.

### 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



Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

## Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Rozmiar i obwód kół

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

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





Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

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

# Indeks

## A

akcesoria **23, 30, 32**  
aktualizacje, oprogramowanie **10, 31**  
aktywności **2–5, 24, 26**  
rozpoczynanie **3, 22**  
własne **3, 5, 24**  
zapisywanie **3**  
alarmy **25, 28**  
alert **5**  
alerty **9, 25, 26**  
czas **25**  
dystans **25**  
rytm **25**  
tętno **5, 13, 25**  
ANT+czujniki **23**  
aplikacje **10, 11**  
smartfon **1**  
Auto Lap **25, 26**  
Auto Pause **26**  
autoprzewijanie **26**

## B

bateria  
ładowanie **29**  
maksymalizowanie **2, 26, 32**  
bieżnia **4**  
Bluetoothczujniki **23**  
Body Battery **18**

## C

cel **7**  
cele **7**  
Connect IQ **11**  
czas **28**  
alerty **25**  
strefy i formaty **27**  
ustawienia **27**  
czas kontaktu z podłożem **13, 14**  
części zamienne **29**  
czujnik na nogę **23, 24**  
czujniki ANT+ **24**  
parowanie urządzenia **32**  
czujniki prędkości i rytmu **24**  
czujniki rowerowe **24**  
czyszczenie urządzenia **29**

## Ć

ćwiczenia **4**

## D

dane  
przesyłanie **10, 21**  
strony **25**  
udostępnianie **27**  
zapisywanie **21**  
dane techniczne **30**  
dane użytkownika, usuwanie **21**  
długości **4**  
długość basenu **4**  
długość kroku **13**  
dodatkowy wyświetlacz **27**  
dostosowywanie urządzenia **24, 25**  
dynamika biegu **13, 14**  
dystans, alerty **25**  
dźwięki **7, 28**

## E

ekran **27**

## F

fitness **17**

## G

Galileo **26**  
Garmin Connect **1, 2, 5, 6, 10, 11, 21, 31**  
zapisywanie danych **21**  
Garmin Express **11, 30**  
aktualizowanie oprogramowania **30**  
GLONASS **26, 27**

GPS **1, 26, 27**  
sygnał **3, 31**  
ustawienia **26**

## H

historia **20, 21**  
przesyłanie do komputera **21**  
usuwanie **20**

## I

identyfikator urządzenia **29**  
ikony **1**  
informacje o bezpieczeństwie **12**  
interwały **4**  
treningi **6**

## J

jednostki miary **27**  
język **27**

## K

kalendarz **5, 6**  
kalorie, alerty **25**  
komputer **19**  
kontakty, dodawanie **11**  
kontakty alarmowe **11, 12**  
kursy **22**  
tworzenie **22**

## L

LiveTrack **11**

## Ł

ładowanie **29**  
łączenie **2**

## M

mapa **23**  
mapy **20, 23**  
nawigacja **22, 23**  
przeglądanie **23**  
menu **1**  
menu elementów sterujących **2, 24**  
menu główne, dostosowywanie **24**  
metronom **7**  
minut intensywnej aktywności **9, 31**  
minutnik **20, 28**  
odliczanie **28**  
Move IQ **9**  
muzyka **19**  
ładowanie **19**  
odtworzenie **19**  
usługi **19**

## N

natężenie wysiłku **18**  
nawigacja **21–23**  
wróć do startu **2, 22**

## O

obciążenie treningowe **14, 16**  
odchylenie do długości **13, 14**  
odchylenie pionowe **13, 14**  
odpoczynek **14–16**  
okrążenia **1, 2, 20**  
oprogramowanie  
aktualizowanie **10, 30, 31**  
licencja **29**  
wersja **29**  
osobiste rekordy **7**  
usuwanie **7**

## P

parowanie urządzenia **1**  
ANT+czujniki **12**  
Bluetoothczujniki **32**  
czujniki **23**  
czujniki ANT+ **32**  
smartfon **1, 31**  
paski **29**  
pilot VIRB **28**  
pływanie **4**

podświetlenie **1, 27**  
pogoda **11**  
pola danych **11, 32**  
pomoc **11, 12**  
powiadomienia **1**  
poziom stężenia tlenu **17**  
poziom wysiłku **18**  
pozycje **22**  
edytowanie **22**  
usuwanie **22**  
zapisywanie **22**  
profil użytkownika **8, 15**  
profile **2**  
aktywność **2, 4**  
użytkownik **8**  
przesyłanie danych **10**  
przewidywany czas zakończenia **16**  
przyciski **1, 27, 29**  
przygotowanie wydolnościowe **2, 14–16**  
pulsoksymetr **9, 12, 17, 18, 29**  
pułap tlenowy **14–16, 35**

## R

resetowanie urządzenia **31**  
rozmiary kół **35**  
rozwiązywanie problemów **1, 4, 12, 14, 18, 29–31**  
ruchy **4**  
rytm **7, 13**  
alerty **25**  
czujniki **24**

## S

skrót **2, 24**  
słuchawki  
łączenie **20**  
technologia Bluetooth **20, 32**  
smartfon **10, 11, 31**  
aplikacje **2, 10, 11**  
parowanie urządzenia **1, 31**  
Spotify **19**  
stan wytrenowania **14, 15**  
statystyki **20**  
sterowanie muzyką **20**  
stoper **1–4, 28**  
strefy  
czas **27**  
tętno **8, 15, 20**  
strefy czasowe **27**  
sygnały satelitarne **26, 31**  
symulator wyścigu **14**

## Ś

śledzenie **11, 17**  
śledzenie aktywności **8, 9**

## T

tarcze zegarka **11, 26, 27**  
technologia Bluetooth **1, 2, 5, 10, 11, 31**  
słuchawki **20, 32**  
tempe **24, 32**  
temperatura **24, 32**  
tempo **25**  
tętno **1, 12, 18, 29**  
alerty **13, 25**  
czujnik **12–16**  
parowanie czujników **12**  
strefy **8, 15, 20, 34**  
TracBack **3, 22**  
Training Effect **15, 17, 20**  
trening **2, 3, 6, 7, 10**  
kalendarz **6**  
plany **5, 6**  
trening w pomieszczeniu **3, 4, 23**  
treningi **5, 6**  
ładowanie **5**  
tworzenie **5**  
tryb snu **9**  
tryb zegarka **26, 32**

## **U**

- udostępnianie danych **27**
- UltraTrac **26**
- ulubione **24**
- USB **31**
  - odłączanie **21**
- ustawienia **9, 17, 23, 24, 26, 27, 31**
  - urządzenie **1**
- ustawienia systemowe **27**
- usuwanie
  - historia **20**
  - osobiste rekordy **7**
  - osobistych rekordów **7**
  - wszystkie dane użytkownika **21**

## **V**

- Virtual Partner **6, 7**

## **W**

- Wi-Fi, łączenie **11**
- Wi-Fi **31**
  - łączenie **11**
- widżety **10–13, 17–20**
- wrót do startu, nawigacja **22**
- wykrywanie zdarzeń **11, 12**
- wynik SWOLF **4**
- wyścig **7**

## **Z**

- zapisywanie aktywności **2–4**
- zegar **1, 28**





