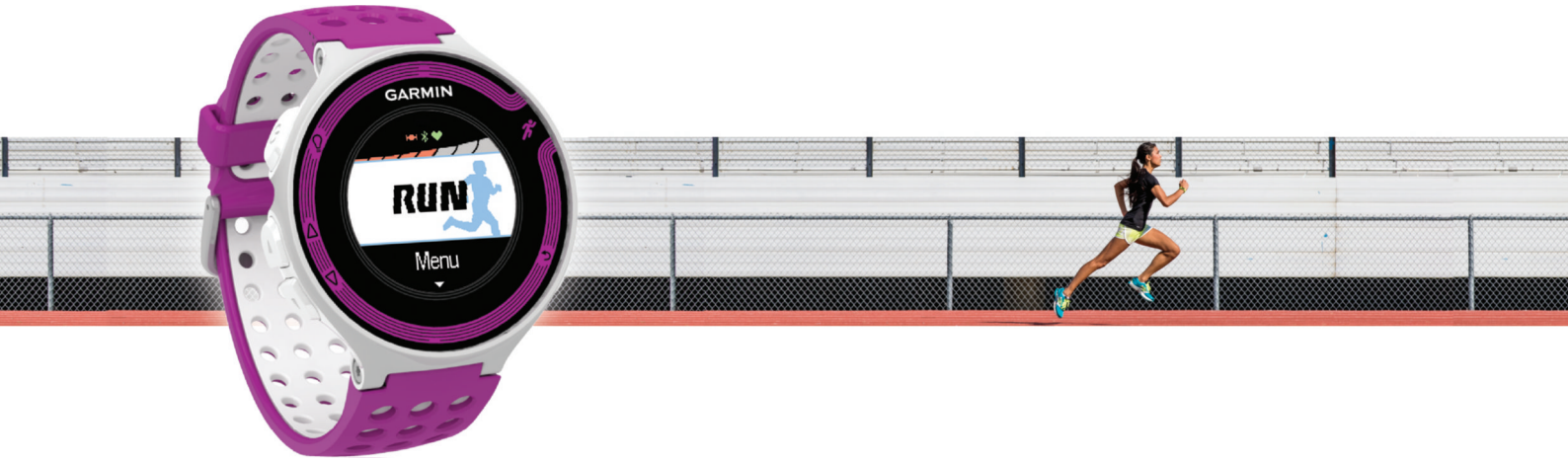
GARMIN

Forerunner® 220



Podręcznik użytkownika

© 2013 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ oraz Garmin Express™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Spis treści

Wstęp 1
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem 1
Klawisze 1
Ikony stanu 1
Bieganie 1
Korzystanie z funkcji Garmin Connect 1
Garmin Connect 1
Funkcje online Bluetooth 2
Ładowanie urządzenia 2
Trening 2
Treningi 2
Wykonywanie treningu ze strony internetowej 2
Rozpoczynanie treningu 2
Informacje o kalendarzu treningów 3
Trening interwałowy 3
Tworzenie treningu interwałowego 3
Rozpoczynanie treningu interwałowego 3
Zatrzymywanie treningu interwałowego 3
Osobiste rekordy 3
Wyświetlanie osobistych rekordów 3
Usuwanie osobistego rekordu 3
Przywracanie osobistego rekordu 3
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów 3
Czujniki ANT+® 3
Zakładanie czujnika tętna 3
Ustawianie stref tętna 4
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna 4
Parowanie czujników ANT+ 4
Czujnik na nogę 4
Bieganie z czujnikiem na nogę 5
Kalibracja czujnika na nogę 5
Historia 5
Wyświetlanie historii 5
Wyświetlanie podsumowania danych 5
Usuwanie historii 5
Zarządzanie danymi 5
Usuwanie plików 5
Odłączanie kabla USB 5
Dostosowywanie urządzenia 5
Ustawianie profilu użytkownika 5
Ustawienia aktywności 5
Dostosowywanie ekranów danych 5
Alerty 5
Korzystanie z aplikacji Auto Pause® 6
Oznaczanie okrążeń wg dystansu 6
Korzystanie z funkcji autoprzewijania 6
Ustawienia limitu czasu 6
Ustawienia systemowe 6
Zmiana języka urządzenia 6
Ustawienia czasu 6
Ustawienia podświetlenia 6
Ustawianie dźwięków urządzenia 6
Zmiana jednostek miary 7
Zmiana koloru motywu 7
Trening w pomieszczeniu 7
Ustawienia formatu 7
Informacje o urządzeniu 7
Dane techniczne 7
Dane techniczne Forerunner 7
Dane techniczne czujnika tętna 7
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia 7
Czyszczenie urządzenia 7
Dbanie o czujnik tętna 7
Bateria czujnika tętna 7
Rozwiązywanie problemów 8
Pomoc techniczna i aktualizacje 8
Aby uzyskać więcej informacji 8
Resetowanie urządzenia 8
Usuwanie danych użytkownika 8
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień 8
Wyświetlanie informacji o urządzeniu 8
Aktualizowanie oprogramowania 8
Maksymalizowanie czasu działania baterii 8
Przełączanie w tryb zegarka 8
Wyłączanie urządzenia 8
Załącznik 9
Obliczanie strefy tętna 9
Pola danych 9
Umowa licencyjna na oprogramowanie 9
Indeks 10

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.

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania go i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

1. Naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*, strona 2).
2. Załóż opcjonalny czujnik tętna (*Zakładanie czujnika tętna*, strona 3).
3. Idź pobiegać (*Bieganie*, strona 1).
4. Prześlij dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect™ (*Korzystanie z funkcji Garmin Connect*, strona 1).
5. Uzyskaj więcej informacji (*Aby uzyskać więcej informacji*, strona 8).

Klawisze

①	⏻ 💡	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②	🏃	Wybierz, aby odblokować urządzenie. Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.
③	↻ ↩	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
④	△▽	Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Przytrzymaj, aby przyspieszyć przewijanie.

Ikony stanu

Ikony są widoczne u góry ekranu głównego. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

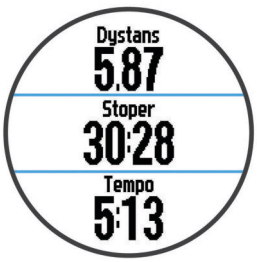
	Stan sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth®
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę

Bieganie

Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem biegu może być konieczne naładowanie urządzenia (*Ładowanie urządzenia*, strona 2).

1. Przytrzymaj ⏻, aby włączyć urządzenie.
2. Na ekranie wskazującym aktualny czas wybierz dowolny przycisk (z wyjątkiem 💡) i dotknij 🏃, aby odblokować urządzenie.
3. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

   Odebranie sygnałów z satelitów może zająć kilka minut. Słupek mocy sygnału satelitów stanie się zielony i zostanie wyświetlony ekran stopera.



4. Wybierz 🏃, aby uruchomić stoper.
5. Idź pobiegać.
6. Po zakończeniu biegu użyj przycisku 🏃, aby zatrzymać stoper.
7. Wybierz opcję:
   - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper.
   - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Zostanie wyświetlone podsumowanie.

   UWAGA: Po wykonaniu tych czynności możesz przesłać dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect.
   - Wybierz **Odrzuć**, aby usunąć bieg.

Korzystanie z funkcji Garmin Connect

Możesz przesłać wszystkie swoje dane dotyczące aktywności do serwisu Garmin Connect w celu przeprowadzenia ich kompleksowej analizy. Korzystając z serwisu Garmin Connect możesz wyświetlić mapę swojej aktywności oraz udostępnić swoje aktywności znajomym.

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

Garmin Connect

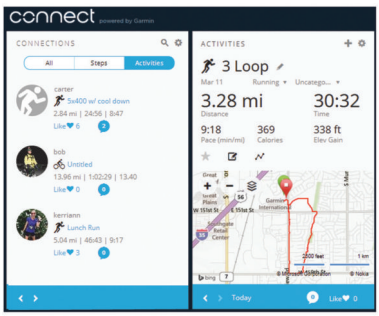
Możesz Połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacery, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych. Aby

założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, pułap tlenowy, dynamika 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.

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

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner zapewnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać ze zgodnego smartfonu za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile.

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

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.

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

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

Parowanie smartfona z urządzeniem Forerunner

1. Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
2. Umieść smartfon w pobliżu urządzenia Forerunner, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
3. Na ekranie głównym urządzenia Forerunner wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Paruj urządzenie mobilne**.
4. Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby połączyć urządzenie.

   Instrukcje są wyświetlane podczas wprowadzania ustawień początkowych lub po wybraniu kolejno ☰ > **Moje urządzenie**.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth

- Na ekranie głównym Forerunner wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Status** > **Wyłącz**.
- Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Ładowanie urządzenia

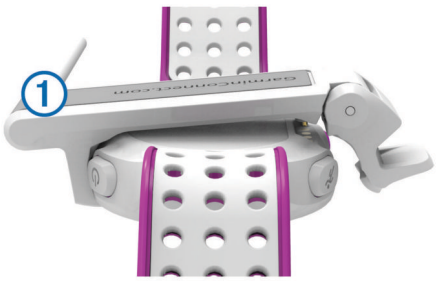
⚠ OSTRZEŻENIE

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 kabel USB do portu USB w komputerze.
2. Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę ①, aż się zatrzaśnie.



3. Całkowicie naładuj urządzenie.

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 przesyłać je do urządzenia.

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

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 1).

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

Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu należy pobrać trening z serwisu Garmin Connect.

1. Wybierz kolejno **Trening** > **Moje treningi**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Zacznij trening**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu.

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 1).

Serwis Garmin Connect umożliwia przeglądanie planów treningów, opracowywać harmonogramy treningów i pobierać plany do urządzenia.

1. Podłącz urządzenie do komputera.
2. Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
3. Wybierz kolejno **Plan** > **Plany treningów**.
4. Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
5. Wybierz kolejno **Plan** > **Kalendarz**.
6. Wybierz i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie zapisuje własny trening interwałowy użytkownika do momentu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Otwartych interwałów można używać podczas treningów na bieżni oraz biegów na znanym dystansie. Po wybraniu urządzenie rejestruje interwał i przechodzi do interwału odpoczynku.

Tworzenie treningu interwałowego

1. Wybierz kolejno **Trening** > **Interwały** > **Edytuj** > **Interwał** > **Typ**.
2. Wybierz kolejno **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.

   PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz Otwarty.
3. W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz ✓.
4. Wybierz **Odpoczynek**.
5. Wybierz kolejno **Dystans**, **Czas** lub **Otwarty**.
6. W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz ✓.
7. Wybierz jedną lub więcej opcji:
   - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
   - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włącz**.
   - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćwiczenia rozluźniające** > **Włącz**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

1. Wybierz kolejno **Trening** > **Interwały** > **Zacznij trening**.
2. Wybierz .
3. Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz , aby rozpocząć pierwszy interwał.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- Wybierz w dowolnym momencie, aby zakończyć interwał.
- Wybierz w dowolnym momencie, aby zatrzymać stoper.
- W przypadku dodania ćwiczeń rozluźniających do treningu interwałowego, wybierz , aby zakończyć trening interwałowy.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Rekordy**.
2. Wybierz rekord.
3. Wybierz **Pokaż rekord**.

Usuwanie osobistego rekordu

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Rekordy**.
2. Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
3. Wybierz kolejno **Usuń rekord** > **Tak**.

   UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Rekordy**.
2. Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
3. Wybierz kolejno **Poprzedni** > **Tak**.

   UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

Wybierz kolejno **Menu** > **Rekordy** > **Usuń wszystkie rekordy** > **Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Czujniki ANT+®

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

Zakładanie czujnika tętna

UWAGA: Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

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

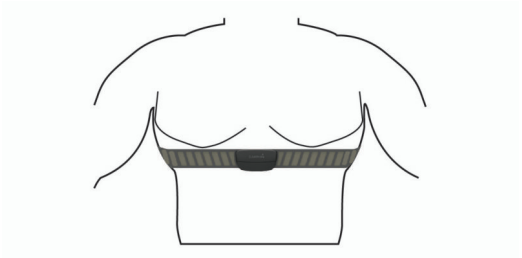
1. Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.

Loga firmy Garmin® (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

2 Zwilż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.

3 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.

UWAGA: Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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

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

PORADA: Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów www.garmin.com/HRMcare.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania poszczególnych stref tętna i wprowadzenia tętna spoczynkowego.

1 Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna** > **Według:**.

2 Wybierz opcję:

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

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

4 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

5 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj swoje tętno spoczynkowe.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna*, strona 9), 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.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytkę stykową.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie www.garmin.com/HRMcare.
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

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

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

Parowanie czujników ANT+

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

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin.

1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).

UWAGA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

2 Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.

3 Wybierz czujnik.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem zostanie wyświetlony komunikat. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

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 (*Parowanie czujników ANT+*, strona 4).

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. Jeśli zajdzie potrzeba, włącz funkcję GPS (*Trening w pomieszczeniu*, strona 7).
3. Wybierz , aby uruchomić stoper.
4. Idź pobiegać.
5. Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper.

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.

Historia

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

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

Wyświetlanie historii

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Historia** > **Aktywności**.
2. Użyj △ i ▽, aby wyświetlić zapisane aktywności.
3. Wybierz aktywność.
4. Wybierz opcję:
   - Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
   - Wybierz **Okrążenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.
   - Wybierz **Usuń**, aby usunąć wybraną aktywność.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Historia** > **Podsumowanie**.
2. W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
3. Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Usuwanie historii

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Historia** > **Opcje**.
2. 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.
3. Potwierdź swój wybór.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

Odłączanie kabla USB

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

1. Wykonaj poniższe czynności:
   - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
   - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
2. Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi i strefy tętna (*Ustawianie stref tętna*, strona 4). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

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

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych dla ustawień aktywności.

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Ekrany danych**.
2. Wybierz ekran.
3. W razie potrzeby włącz ekran danych.
4. W razie potrzeby wybierz pole danych.

Alerty

Możesz używać alertów podczas treningu do osiągania konkretnych celów, takich jak określone tętno lub tempo, a także do określania interwałów biegania i chodzenia.

Ustawianie alertów zakresowych

Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Dysponując opcjonalnym czujnikiem tętna, można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 90 uderzeń na minutę, jak i o każdym jego skoku powyżej 180 uderzeń na minutę.

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty**.
2. Wybierz **Tętno** lub **Tempo**.
3. Włącz alert.
4. Podaj wartości minimalną i maksymalną.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 6).

Ustawianie alertów przerw na chód

Niektóre programy biegów wyznaczają przerwy na chód w regularnych odstępach czasu. Na przykład podczas długiego biegu treningowego urządzenie może wydać polecenie biegu przez 4 minuty, a następnie chodu przez 1 minutę, po czym nastąpi powtórzenie. Funkcja Auto Lap® działa prawidłowo podczas korzystania z alertów biegu/chodu.

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Alerty** > **Bieg/chód** > **Status** > **Włącz**.
2. Wybierz **Czas biegu**, a następnie podaj czas.
3. Wybierz **Czas chodu**, a następnie podaj czas.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 6).

Korzystanie z aplikacji Auto Pause®

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy tempo spada poniżej określonej wartości. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

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

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Auto Pause**.
2. Wybierz opcję:
   - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
   - Wybierz **Własne**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy tempo spadnie poniżej określonej wartości.

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Auto Lap** > **Dystans**.
2. Wybierz dystans.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 6).

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

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Autoprzewijanie**.
2. Wybierz prędkość wyświetlania.

Ustawienia limitu czasu

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Ustawienia aktywności** > **Limit czasu**.

Normalna: 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.

Ustawienia systemowe

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

- Język (*Zmiana języka urządzenia*, strona 6)
- Ustawienia czasu (*Ustawienia czasu*, strona 6)
- Ustawienia podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia*, strona 6)
- Ustawienia dźwięku (*Ustawianie dźwięków urządzenia*, strona 6)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary*, strona 7)
- Kolor motywu (*Zmiana koloru motywu*, strona 7)
- GPS (*Trening w pomieszczeniu*, strona 7)
- Ustawienia formatu (*Ustawienia formatu*, strona 7)

Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Język**.

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Zegar**.

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

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

Strefy czasowe

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

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelity.

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Zegar** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
2. Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **Alarm** > **Status** > **Włącz**.
2. Wybierz **Czas** i podaj czas.

Ustawienia podświetlenia

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Podświetlenie**.

Tryb: Ustawianie ręcznego włączenia podświetlenia lub przypisanie go klawiszom i alertom.

Limit czasu: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Dźwięki urządzenia obejmują dźwięki klawiszy, dźwięki alertów i wibracje.

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

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości oraz wagi.

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Jednostki**.
2. Wybierz wielkość fizyczną.
3. Wybierz jednostkę miary.

Zmiana koloru motywu

1. Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Kolor motywu**.
2. Wybierz kolor.

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **GPS** > **Wyłącz**.

PORADA: Możesz także wybrać △, aby wyłączyć GPS.

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS. Przy następnym włączeniu lub odblokowaniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

Ustawienia formatu

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **Format**.

Biegi: Ustawienie urządzenia, aby wyświetlało prędkość lub tempo.

Początek tygodnia: Ustawienie pierwszego dnia tygodnia dla cotygodniowego podsumowania historii.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Dane techniczne Forerunner

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 6 tygodni w trybie zegarka Do 10 godzin w trybie GPS
Klasa wodoszczelności	5 atm*
Zakres temperatury roboczej	Od -20º do 60ºC (od -4º do 140ºF)
Zakres temperatury ładowania	Od 0º do 45ºC (od 32º do 113ºF)
Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart

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

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	3 atm* **UWAGA:** To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5° do 50°C (od 23° do 122°F)
Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

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.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyć.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Bateria czujnika tętna

⚠ OSTRZEŻENIE

Baterii nie wolno wyciągać przy użyciu ostro zakończonego przedmiotu.

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchloran — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Odwiedź stronę www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Wymiana baterii czujnika tętna

1. Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
2. Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.

3. Poczekaj 30 sekund.
4. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

   UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
5. Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

   UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

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

Rozwiązywanie problemów

Pomoc techniczna i aktualizacje

Aplikacja Garmin Express™ umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin. Niektóre funkcje mogą być niedostępne dla posiadanego urządzenia.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Mapy zwykłe i morskie, aktualizacje kursów
- Pojazdy, głosy i inne dodatki

Aby uzyskać więcej informacji

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

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk ⏻ przez 15 sekund.

   Urządzenie wyłączy się.
2. Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk ⏻, aby włączyć urządzenie.

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii.

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk ⏻, a następnie wybierz **Tak**, aby wyłączyć urządzenie.
2. Przytrzymując naciśnięty przycisk ↩, naciśnij i przytrzymaj przycisk ⏻, aby włączyć urządzenie.
3. Wybierz **Tak**.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

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

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, wersję GPS oraz informacje o oprogramowaniu.

Wybierz kolejno **Menu** > **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

Aktualizowanie oprogramowania

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

1. Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

   Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
3. Nie odłączaj urządzenia od komputera podczas pobierania oprogramowania przez aplikację Garmin Express.

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 6).
- Skróć czas poprzedzający przełączenie w tryb zegarka (*Ustawienia czasu*, strona 6).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Bluetooth (*Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth*, strona 2).

Przełączanie w tryb zegarka

Urządzenie można przełączyć w tryb zegarka charakteryzujący się niskim poborem mocy. Urządzenie zostanie wtedy zablokowane, a czas działania jego baterii zostanie maksymalnie wydłużony.

1. Wybieraj ↩, aż wyświetli się symbol 🔒.

   Urządzenie znajduje się w trybie działania samego zegarka.
2. Wybierz dowolny klawisz (z wyjątkiem 💡) i wybierz 🏃, aby odblokować urządzenie.

Wyłączanie urządzenia

Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy, można je wyłączyć w celu wydłużenia czasu działania jego baterii.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk ⏻, a następnie wybierz **Tak**, aby wyłączyć urządzenie.

Załącznik

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

Pola danych

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

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

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią cenną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje cenną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

Indeks

A
akcesoria **3, 8**
aktualizacje, oprogramowanie **8**
alarmy **6**
alerty **5**
aplikacje **2**
  smartfon **2**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**
Autoprzewijanie **6**

B
bateria
  ładowanie **2**
  maksymalizowanie **8**
  wydłużanie **2, 6, 8**
  wymiana **7, 8**
blokowanie, ekran **8**

C
czas **6**
  ustawienia **6**
czujnik na nogę **4, 5**
czujniki ANT+ **3**
  parowanie **4**
czyszczenie urządzenia **7**

D
dane
  przesyłanie **1**
  zapisywanie **1**
dane techniczne **7**
dane użytkownika, usuwanie **5**
dostosowywanie urządzenia **5**
dźwięki **6**

E
ekran **6**
  blokowanie **8**

G
Garmin Connect **2, 3**
  zapisywanie danych **1**
Garmin Express
  aktualizowanie oprogramowania **8**
  rejestrowanie urządzenia **8**
GPS **1**
  przerywanie **7**

H
historia **5, 7**
  przesyłanie do komputera **1**
  usuwanie **5**

I
identyfikator urządzenia **8**
ikony **1**
interwały, treningi **3**
interwały chodzenia **6**

J
jednostki miary **7**
język **6**

K
kalendarz **3**
klawisz zasilania **8**
klawisze **1, 7**
kolorowy ekran **7**

Ł
ładowanie **2**

M
mapy, aktualizowanie **8**
menu **1**

O
okrążenia **1**
oprogramowanie
  aktualizowanie **8**
  wersja **8**
osobiste rekordy **3**
  usuwanie **3**

P
parowanie, smartfon **2**
parowanie czujników ANT+ **4**
podświetlenie **1, 6**
pola danych **1, 5, 9**
prędkość **7**
profil użytkownika **5**
profile, użytkownik **5**

R
rejestracja produktu **8**
rejestrowanie urządzenia **8**
resetowanie urządzenia **8**
rozwiązywanie problemów **4, 8**

S
smartfon
  aplikacje **2**
  parowanie **2**
stoper **1, 5**
strefy
  czas **6**
  tętno **4**
strefy czasowe **6**

T
technologia Bluetooth **1, 2**
tempo **5, 7**
tętno **1**
  alerty **5**
  czujnik **3, 4, 7, 8**
  strefy **4, 9**
trening **2, 3, 6**
  plany **2, 3**
  strony **1**
trening w pomieszczeniu **7**
treningi **2**
  ładowanie **2**
tryb zegarka **6, 8**

U
umowa licencyjna na oprogramowanie **9**
USB **8**
  odłączanie **5**
ustawienia **5–8**
  urządzenie **6**
ustawienia systemowe **6**
usuwanie
  historia **5**
  osobiste rekordy **3**
  wszystkie dane użytkownika **5, 8**

W
wibracje **6**
wodoszczelność **7**
wymiana baterii **7, 8**

Z
zapisywanie aktywności **1**
zegar **6**

support.garmin.com

Wrzesień 2018
190-01632-00_0E