

**GARMIN®**

**Forerunner® 25**



Podręcznik użytkownika

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® oraz Forerunner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz Virtual Pacer™ 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. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym na podstawie licencji udzielonej przez firmę Apple Inc. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach, a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji.

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

Nr modelu: A02556

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>
Przyciski .....	1
Ikony stanu .....	1
Bieganie .....	1
Garmin Connect .....	1
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect .....	1
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile .....	1
Funkcje online Bluetooth .....	2
Parowanie smartfona .....	2
Wyłączanie funkcji Bluetooth .....	2
Wyświetlanie powiadomień .....	2
Wyłączanie powiadomień .....	2
Ładowanie urządzenia .....	2
<b>Trening</b> .....	<b>2</b>
Ustawianie trybu biegu .....	2
Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia .....	2
Virtual Pacer™ .....	2
Bieg z funkcją Virtual Pacer .....	2
Ustawianie alertów tętna .....	3
Trening w pomieszczeniu .....	3
Oznaczanie okrążeń .....	3
Automatyczne wstrzymywanie biegu .....	3
Zmiana pól danych .....	3
Wyświetlanie tempa lub prędkości .....	3
Śledzenie aktywności .....	3
Włączanie funkcji śledzenia aktywności .....	3
Monitorowanie snu .....	4
Używanie funkcji monitorowania snu .....	4
<b>Czujniki ANT+</b> .....	<b>4</b>
Zakładanie opcjonalnego czujnika tętna .....	4
Parowanie czujnika tętna .....	4
Ustawianie maksymalnego tętna .....	4
Informacje o strefach tętna .....	5
Cele fitness .....	5
Czujnik na nogę .....	5
Bieganie z czujnikiem na nogę .....	5
Kalibracja czujnika na nogę .....	5
<b>Historia</b> .....	<b>5</b>
Wyświetlanie historii .....	5
Usuwanie biegu z historii .....	5
Osobiste rekordy .....	5
Usuwanie osobistych rekordów .....	5
Zarządzanie danymi .....	5
Usuwanie plików .....	5
Odłączanie kabla USB .....	6
<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>6</b>
Ustawienia dźwięków powiadomień .....	6
Ustawienia systemowe .....	6
Zmiana języka urządzenia .....	6
Ustawianie czasu .....	6
Ustawianie dźwięków urządzenia .....	6
Zmiana jednostek miary .....	6
Ustawianie alarmu .....	6
<b>Informacje o urządzeniu</b> .....	<b>6</b>
Dane techniczne Forerunner .....	6
Dane techniczne czujnika tętna .....	6
Wymienianie baterii przez użytkownika .....	6
Wymienianie baterii czujnika tętna .....	7
Rozwiązywanie problemów .....	7
Aby uzyskać więcej informacji .....	7
Aktualizowanie oprogramowania .....	7
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS .....	7
Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	7
Resetowanie urządzenia .....	7
Usuwanie danych użytkownika .....	7
<b>Załącznik</b> .....	<b>7</b>
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	7
Czyszczenie urządzenia .....	8
Dbanie o czujnik tętna .....	8
Obliczanie strefy tętna .....	8
Umowa licencyjna na oprogramowanie .....	8
<b>Indeks</b> .....	<b>9</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		Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.	
②		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać podświetloną opcję w menu.	
③		Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia.	
④		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, gdy włączona jest funkcja klawisza okrążenia, aby oznaczyć nowe okrążenie. 	Wybierz, aby przewinąć opcje wyświetlacza.

## Ikony stanu

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
	Stan funkcji LiveTrack

## Bieganie

Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem biegu może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia, strona 2](#)). Jeśli do modelu Forerunner dołączono czujnik ANT+®, urządzenia te są już sparowane.

- 1 Załóż opcjonalny czujnik tętna ([Zakładanie opcjonalnego czujnika tętna, strona 4](#)).
- 2 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 3 Wybierz .
- 4 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje sygnał GPS.  
Odebranie sygnału GPS może zająć kilka minut. Po zlokalizowaniu sygnału GPS wyświetli się ikona i ekran stopera.
- 5 W przypadku korzystania z czujnika tętna poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikiem.  
Gdy urządzenie wykryje czujnik tętna, zostanie wyświetlony komunikat, a na ekranie pojawi się ikona .

- 6 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 7 Idź pobiegać.
- 8 Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper.
- 9 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 do serwisu Garmin Connect™. ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 1](#))
  - Wybierz **Odrzuc**, aby usunąć bieg.

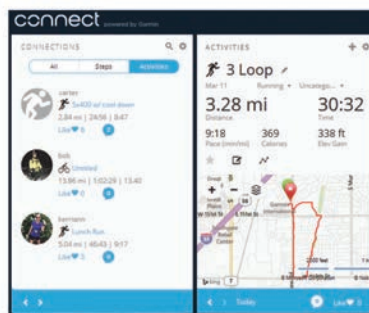
## Garmin Connect

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. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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

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



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

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

## Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

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

## Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby automatycznie zsynchronizować dane za pomocą zgodnego urządzenia przenośnego, należy najpierw sparować urządzenie Forerunner bezpośrednio przez aplikację Garmin Connect Mobile.

**UWAGA:** Zgodne urządzenie Android™ lub urządzenie mobilne iOS® musi obsługiwać standard Bluetooth 4.0, aby można było je sparować z urządzeniem Forerunner i zsynchronizować dane.

- 1 W urządzeniu przenośnym przejdź do aplikacji Garmin Connect Mobile.

- Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby sparować to urządzenie i zaktualizować swoje preferencje.

## Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner oferuje kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia mobilnego z aplikacją Garmin Connect Mobile. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

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

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

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

## Parowanie smartfona

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia Forerunner, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W urządzeniu Forerunner wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Paruj smartfon**.
- Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby połączyć urządzenie.

Instrukcje są wyświetlane podczas wprowadzania ustawień początkowych, a także są dostępne w menu pomocy aplikacji Garmin Connect Mobile.

## Wyłączanie funkcji Bluetooth

Wybierz **V** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Wylacz**.

## Wyświetlanie powiadomień

Gdy w urządzeniu Forerunner wyświetli się powiadomienie, wybierz opcję **V**, aby je odczytać.

## Wyłączanie powiadomień

W urządzeniu Forerunner wybierz opcję **V** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Powiadomienia z telefonu** > **Wylacz**.

## 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.

### UWAGA

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.

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



- Całkowicie naładuj urządzenie.

## Trening

### Ustawianie trybu biegu

- Wybierz kolejno **⚙** > **Opcje biegu** > **Tryb biegu**.

- Wybierz opcję:

- Wybierz **Podstawowy**, aby biegać na powietrzu (*Bieganie, strona 1*) lub w pomieszczeniu (*Trening w pomieszczeniu, strona 3*).

**UWAGA:** To jest domyślny tryb biegu.

- Wybierz **Bieg/chod**, aby ustawić interwały dla biegu i chodu (*Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia, strona 2*).
- Wybierz funkcję **VirtualnPacer**, która ułatwia poprawianie wyników (*Bieg z funkcją Virtual Pacer, strona 2*).
- Wybierz **Czas** i wprowadź wartość, aby trenować w celu osiągnięcia określonego czasu.
- Wybierz **Dystans** i wprowadź odległość, aby trenować w celu osiągnięcia określonego dystansu.
- Wybierz **Kalorie** i wprowadź wartość, aby trenować w celu osiągnięcia określonej liczby spalonych kalorii.

- Wybierz **↩**.

Kiedy uda Ci się osiągnąć czas, dystans lub liczbę spalonych kalorii, zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 6*).

### Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia

**UWAGA:** Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić funkcję biegu/chodu. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- Wybierz kolejno **⚙** > **Opcje biegu** > **Tryb biegu** > **Bieg/chod**.
- Ustaw czas biegu dla każdego interwału.
- Ustaw czas chodzenia dla każdego interwału.
- Idź pobiegać.

Po włączeniu funkcja biegu/chodu jest wykorzystywana zawsze podczas biegu, o ile nie zostanie ona wyłączona lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

### Virtual Pacer™

Virtual Pacer to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby pomóc Ci poprawić swoje wyniki poprzez zachęcenie Cię do biegu w tempie, które sam ustawisz.

### Bieg z funkcją Virtual Pacer

**UWAGA:** Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić funkcję Virtual Pacer. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

1 Wybierz kolejno **⚙** > **Opcje biegu** > **Tryb biegu** > **Virtual InPacer**.

2 Podaj tempo.

3 Idź pobiegać (*Bieganie, strona 1*)

Po włączeniu funkcja Virtual Pacer jest wykorzystywana zawsze podczas biegu, o ile nie zostanie wyłączona lub nie zostanie włączony inny tryb biegu.

## Ustawianie alertów tętna

Dysponując opcjonalnym czujnikiem tętna, można ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej. Można na przykład ustawić urządzenie, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 150 uderzeń na minutę (uderzenia/min).

1 Wybierz kolejno **⚙** > **Opcje biegu** > **Alert tętna**.

2 Wybierz opcję:

- Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
- Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własne** > **Wysoki** > **Włącz** i podaj wartość.
- Aby dostosować wartość minimalną, wybierz kolejno **Własne** > **Niski** > **Włącz** i podaj wartość.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna bądź spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika w urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Ustawienia systemowe, strona 6*).

## Trening w pomieszczeniu

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

1 Wybierz kolejno **⚙** > **Opcje biegu** > **Używaj w budynku**.

Urządzenie przełączy się w tryb stopera.

2 Wybierz **Start**, aby uruchomić stoper.

3 Idź pobiegać.

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.

## Oznaczanie okrążeń

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

1 Wybierz kolejno **⚙** > **Ustawienia** > **Ustawienia biegu** > **Okrażenia**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włącz**, aby skorzystać z funkcji Auto Lap.

**UWAGA:** To jest domyślny tryb biegu.

- Wybierz kolejno **Klawisz okrażenia** > **Włącz**, aby skorzystać z funkcji **⏸** do oznaczania okrążenia podczas aktywności.

3 Idź pobiegać (*Bieganie, strona 1*)

## Automatyczne wstrzymywanie biegu

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

**UWAGA:** Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.

Wybierz kolejno **⚙** > **Ustawienia** > **Ustawienia biegu** > **Auto Pause** > **Włącz**.

## Zmiana pól danych

Istnieje możliwość zmiany pól występujących razem na stronach wyświetlanych podczas działania stopera.

1 Wybierz kolejno **⚙** > **Ustawienia** > **Ustawienia biegu** > **Pola danych**.

2 Wybierz **Strona 1**.

3 Wybierz pola danych, które mają być wyświetlane na pierwszej stronie.

4 Wybierz **↶**.

5 Wybierz **Strona 2**.

6 Wybierz pola danych, które mają być wyświetlane na drugiej stronie.

## Wyświetlanie tempa lub prędkości

Użytkownik może zmienić typ danych wyświetlanych w polu tempa i prędkości.

1 Wybierz kolejno **⚙** > **Ustawienia** > **Ustawienia biegu** > **Tempo/prędkosc**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Tempo**, aby wyświetlić tempo biegu.
- Wybierz **Prędkosc**, aby wyświetlić prędkość biegu.

## Śledzenie aktywności

### Włączanie funkcji śledzenia aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans, liczbę spalonych kalorii w każdym zarejestrowanym dniu i statystyki dotyczące snu.

Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

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

Wybierz kolejno **⚙** > **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Włącz**.

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

Pod porą dnia zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

**PORADA:** Na ekranie wskazującym aktualny czas wybierz **⌚**, aby wyświetlić dane śledzenia aktywności.

### Informacje o celu kroków

Przed skorzystaniem z funkcji celu kroków należy włączyć funkcję śledzenia aktywności.

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o liczbę kroków z poprzedniego dnia. Ustawienie spersonalizowanego celu kroków można przeprowadzić w serwisie Garmin Connect. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu **①**.



### Ukrywanie celu kroków

Cel kroków można ukryć, tak aby nie był widoczny na ekranie.

Wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **Sledzenie aktywności** > **Cel** > **Ukryj**.

### Korzystanie z alertów ruchu

Aby móc korzystać z alertu ruchu, musisz włączyć śledzenie aktywności (**Włączanie funkcji śledzenia aktywności**, strona 3).

Dłuższe siedzenie może spowodować szkodliwe zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat **Rusz się!** oraz zostaje wyświetlony pasek ruchu ①. Jeśli w urządzeniu włączono dźwięki alertów, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (**Ustawianie dźwięków urządzenia**, strona 6). Dodatkowe segmenty pojawiają się na pasku ruchu po każdym 15 minutach bezczynności.



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

## Monitorowanie snu

W trybie snu urządzenie monitoruje odpoczynek użytkownika. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy ruchu i spokojnego snu.

### Używanie funkcji monitorowania snu

Aby korzystać z funkcji monitorowania snu, musisz nosić na sobie urządzenie.

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące monitorowania snu na stronę Garmin Connect (**Korzystanie z aplikacji Garmin Connect**, strona 1). Możesz sprawdzić statystyki dotyczące snu na koncie Garmin Connect.

## 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 opcjonalnego czujnika tętna

### UWAGA

Czujnik tętna może spowodować otarcia, jeśli korzysta się z niego przez dłuższy czas. Aby temu zapobiec, należy nałożyć środek nawilżający lub żel w środku modułu, w miejscu, w którym styka się ze skórą. Nie należy nakładać żelu ani

środku nawilżającego na elektrody. Nie należy używać żeli ani środków nawilżających zawierających filtry przeciwsłoneczne.

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 Prześciśnij jeden koniec ① paska przez otwór ② w czujniku tętna.



- 2 Dociśnij koniec paska.
- 3 Zwilż elektrody ③ z tyłu czujnika, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a modułem czujnika tętna.



- 4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i przymocuj go z drugiej strony czujnika tętna.



Logo firmy Garmin® powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 5 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.

## Parowanie czujnika tętna

Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem należy sparować oba urządzenia. Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu biegu, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

**UWAGA:** Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane.

- 1 Załóż czujnik tętna (**Zakładanie opcjonalnego czujnika tętna**, strona 4).
- 2 Wybierz **⚙**.
- 3 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 1 cm od czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.

Gdy urządzenie wykryje czujnik tętna, zostanie wyświetlony komunikat, a na ekranie pojawi się ikona **♥**.

## Ustawianie maksymalnego tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najbardziej precyzyjne dane dotyczące



kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 Wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Maksymalne tętno**.
- 2 Podaj swoje maksymalne tętno.

### 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 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.

### 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

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 **🏃**.
- 3 Jeśli zajdzie potrzeba, włącz funkcję GPS (**Trening w pomieszczeniu, strona 3**).
- 4 Włącz czujnik na nogę, robiąc kilka kroków.
- 5 Umieść urządzenie blisko czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.  
Gdy urządzenie wykryje czujnik na nogę, zostanie wyświetlony komunikat. Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu biegu, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.
- 6 Wybierz **Start**, aby uruchomić stoper.
- 7 Idź pobić.
- 8 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

W urządzeniu Forerunner możesz wyświetlić ostatnich siedem sesji biegania i dane śledzenia aktywności z siedmiu dni. Na urządzenie Garmin Connect można przesyłać nieograniczoną liczbę sesji biegania i danych śledzenia aktywności. Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

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

### Wyświetlanie historii

- 1 Wybierz **V** > **Historia**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję **Biegi**, aby wyświetlić datę, czas, dystans, tempo, spalone kalorie i dane okrążenia dla zapisanych sesji biegania.  
**UWAGA:** Można również wyświetlić średnie tętno i strefę tętna dla zapisanych sesji biegania, korzystając z opcjonalnego czujnika tętna.
  - Wybierz opcję **Kroki dziennie**, aby wyświetlić liczbę kroków, cel, przebyty dystans i liczbę spalonych kalorii w każdym zarejestrowanym dniu.
  - Wybierz **Rekordy**, aby wyświetlić swój rekordowy czas i dystans dla różnych odległości.

### Usuwanie biegu z historii

**UWAGA:** Usunięcie biegu z historii nie powoduje jego usunięcia z urządzenia Garmin Connect.

- 1 Wybierz **V** > **Historia**.
- 2 Wybierz **Biegi**.
- 3 Wybierz bieg.
- 4 Wybierz kolejno **🏃** > **Odrzuc** > **Tak**.

### 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.

### Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno **V** > **Historia** > **Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 3 Wybierz kolejno **Wyczyszczyć?** > **Tak**.

### 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

#### UWAGA

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.

## 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.

- 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.
- Odłącz kabel od komputera.

## Dostosowywanie urządzenia

### Ustawienia dźwięków powiadomień

- Wybierz **V** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Powiadomienia z telefonu** > **Dźwięki**.
- Wybierz **Ciągle włączony**, **Włącz podczas biegu**, **Wylączony**.

### Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **System**.

**Jezyk:** Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu (*Zmiana języka urządzenia, strona 6*).

**Czas:** Umożliwia ustawienie godziny (*Ustawianie czasu, strona 6*).

**Dźwięki:** Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki klawiszy i alertów (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 6*).

**Jednostki:** Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmiana jednostek miary, strona 6*).

**Aktualizacja oprogramowania:** Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express™ (*Aktualizowanie oprogramowania, strona 7*).

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

### Zmiana języka urządzenia

Wybierz **V** > **System** > **Ustawienia** > **Jezyk**.

### Ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelity. Czas można także ustawić ręcznie.

- Wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **System** > **Czas**.
- Wybierz **Format czasu**, aby wyświetlać czas w systemie 12- lub 24-godzinnym.
- Wybierz **Ustaw czas**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Auto**, aby urządzenie ustawiało czas automatycznie po odebraniu sygnałów satelitarnych.
  - Wybierz **Recznie** i podaj godzinę.

### Ustawianie dźwięków urządzenia

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

- Wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **System** > **Dźwięki**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dźwięki klawiszy** > **Włącz**, aby włączyć dźwięki klawiszy.
  - Wybierz **Sygn. alarmowe** > **Włącz**, aby włączyć dźwięki alertów.

## Zmiana jednostek miary

Jednostki miary można zmieniać.

- Wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **System** > **Jednostki**.
- Wybierz jednostkę miary.

## Ustawianie alarmu

- Wybierz kolejno **V** > **Ustawienia** > **Alarm**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Edytuj alarm**, jeśli alarm jest już ustawiony i jeśli chcesz zmienić jego ustawienie.
  - Wybierz **Włącz**, jeśli alarm nie jest jeszcze ustawiony.
- Ustaw czas i wybierz **✓**, aby zaakceptować.

## Informacje o urządzeniu

### Dane techniczne Forerunner

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii (mały rozmiar)	Do 8 tygodni w trybie niskiego poboru mocy i śledzenia aktywności Do 8 godzin w trybie pracy
Czas działania baterii (duży rozmiar)	Do 10 tygodni w trybie niskiego poboru mocy i śledzenia aktywności Do 10 godzin w trybie pracy
Zakres temperatury roboczej	Od -15°C do 60°C (od 5°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	5 atm*

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

### Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Około 3 lata (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10° do 50°C (od 14° do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 atm* <b>UWAGA:</b> To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Wymienianie baterii przez użytkownika

### **⚠ OSTRZEŻENIE**

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

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

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchlorań. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## ⚠ PRZESTROGA

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

### Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii na spodzie czujnika tętna.



- 2 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję **OPEN**).
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.
- 4 Poczekać 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.  
**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję **CLOSE**).

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

### Rozwiązywanie problemów

#### Aby uzyskać więcej informacji

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://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.

#### 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.

#### 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 smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

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.



#### Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Wyłącz powiadomienia na telefon ([Wyłączanie powiadomień, strona 2](#)).
- Wyłącz bezprzewodową funkcję Bluetooth ([Wyłączanie funkcji Bluetooth, strona 2](#)).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności ([Śledzenie aktywności, strona 3](#)).

#### Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.







**UWAGA:** Zresetowanie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub 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 oraz historii.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Tak**, aby włączyć urządzenie.
- 3 Przytrzymaj jednocześnie przyciski  i .
- 4 Przytrzymując naciśnięte przyciski, naciśnij i przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 5 Po usłyszeniu pierwszego dźwięku puść przycisk .
- 6 Po usłyszeniu drugiego dźwięku puść przycisk .

## Załącznik

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### UWAGA

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

### UWAGA

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

### UWAGA

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

- Oplucz pasek po każdym użyciu.
- Od czasu do czasu umyj pasek małą ilością delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

**UWAGA:** Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

## 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

## 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 ceną 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 4, 7  
aktualizacje, oprogramowanie 7  
aktualny czas 6  
alarm 6  
alerty 3  
aplikacje 2  
    smartfon 2  
Auto Lap 3  
Auto Pause 3

## B

bateria  
    ładowanie 2  
    maksymalizowanie 2, 7  
    wymiana 6, 7

## C

czujnik na nogę 1, 5  
czujniki ANT+ 4  
czyszczenie urządzenia 7, 8

## D

dane  
    przesyłanie 1  
    zapisywanie 1  
dane techniczne 6  
dane użytkownika, usuwanie 5  
dźwięki 6

## F

Funkcja Virtual Pacer 2

## G

Garmin Connect 1, 2  
    zapisywanie danych 1  
GPS 1  
    przerywanie 3  
    sygnał 7

## H

historia 5  
    przesyłanie do komputera 1  
    usuwanie 5  
    wyświetlanie 5

## I

ikony 1  
interwały 2  
interwały chodzenia 2

## J

jednostki miary 6  
język 6

## Ł

ładowanie 2

## O

okrażenia 1, 3  
oprogramowanie, aktualizowanie 7  
osobiste rekordy 5  
    usuwanie 5

## P

parowanie, smartfon 2  
parowanie urządzenia, czujniki ANT+ 4  
podświetlenie 1  
poła danych 1, 3  
powiadomienia 2, 6  
prędkość, strefy 3  
przyciski 1, 7

## R

resetowanie urządzenia 7  
rozwiązywanie problemów 7

## S

sesje 5

smartfon 2  
    aplikacje 2  
    parowanie 2  
stoper 1, 5  
strefy  
    prędkość 3  
    tętno 4  
sygnały satelitarne 7

## Ś

śledzenie aktywności 3, 4

## T

technologia Bluetooth 2  
tempo 2, 3  
tętno 1  
    alerty 3  
    czujnik 1, 4, 7, 8  
    strefy 4, 5, 8  
trening 2  
    strony 1  
    tryby 2  
trening w pomieszczeniu 3  
tryb snu 4  
tryb zegarka 7

## U

umowa licencyjna na oprogramowanie 8  
USB 7  
    odłączanie 6  
ustawienia 6  
ustawienia systemowe 6  
usuwanie  
    historia 5  
    osobiste rekordy 5  
    wszystkie dane użytkownika 5

## V

Virtual Pacer 2

## W

wibracje 6  
wymiana baterii 7

## Z

zapisywanie aktywności 1  
zapisywanie danych 1

# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

