

GARMIN®



VENU® X1 WATCH

Podręcznik użytkownika

© 2025 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, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google LLC. Apple®, iPhone® oraz iTunes® 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. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc., używanym w ramach licencji Apple Inc. Iridium® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. Overwolf™ jest znakiem towarowym firmy Overwolf Ltd. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. STRAVA oraz Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

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

M/N: A04702

Spis treści

Wstęp.....	1
Pierwsze kroki.....	1
Przegląd.....	1
Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	2
Blokowanie i odblokowywanie urządzenia.....	2
Przegląd ikon.....	3
Aplikacje i aktywności.....	3
Aplikacje.....	4
Health Snapshot.....	6
Korzystanie z zapisanej aplikacji.....	6
Nagrywanie notatki głosowej.....	7
Korzystanie z poleceń głosowych.....	7
Polecenia głosowe zegarka.....	8
Garmin Pay.....	9
Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	9
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	10
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	10
Zarządzanie kartami Garmin Pay.....	11
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay.....	11
Aktywności.....	11
Rozpoczynanie aktywności.....	12
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	13
Zatrzymywanie aktywności.....	13
Ocenianie aktywności.....	13
Biegi.....	14
Bieganie.....	14
Bieg lekkoatletyczny.....	14
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	14
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	15
Kalibrowanie dystansu na bieżni..	15
Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego.....	15
Kolarstwo.....	16

Rozpoczęcie jazdy.....	16
Korzystanie z trenażera rowerowego.....	16
Przewodnik mocy.....	17
Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy.....	17
Pływanie.....	18
Pływanie w basenie.....	18
Pływanie – terminologia.....	18
Styl pływania.....	18
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	19
Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania.....	19
Trening z dziennikiem ćwiczeń....	19
Aktywności na siłowni.....	20
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	20
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego..	20
Rejestracja aktywności HIIT.....	21
Rejestrowanie aktywności mobilności.....	21
Golf.....	22
Granie w golfa.....	22
Menu gry w golfa.....	23
Ustawienia golfa.....	24
Ikony dystansu PlaysLike.....	24
Przesuwanie chorągiewki.....	25
Wirtualny caddie.....	25
Wyświetlanie kierunku do dołka...	25
Hazardy i lay-upy.....	26
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń.....	26
Ręczne mierzenie uderzenia....	27
Ręczne dodawanie uderzenia...	27
Zachowaj wyniki.....	27
Ustawienia punktacji.....	27
Ustawianie metody punktacji....	27
Śledzenie statystyk gry w golfa.....	28
Rejestrowanie statystyk gry w golfa.....	28
Wyświetlanie historii uderzeń.....	28
Wyświetlanie podsumowania rundy.....	29
Kończenie rundy.....	29

Dostosowywanie listy kijów golfowych.....	29	Ustawienia tarczy zegarka.....	42
Aktywności na powietrzu.....	29	Dostosowywanie tarczy zegarka.....	42
Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering.....	29	Podglądy.....	42
Rozpoczęcie ekspedycji.....	30	Wyświetlanie podglądów.....	45
Ręczna rejestracja punktu śladu.....	30	Dostosowywanie listy podglądów.....	45
Wyświetlanie punktów śladu....	30	Body Battery.....	45
Wędkowanie.....	30	Wyświetlanie podglądów Body Battery.....	46
Polowanie.....	31	Porady dotyczące uzyskiwania lepszyc danych Body Battery.....	46
Sporty zimowe.....	31	Korzystanie z podglądu poziomu stresu.....	46
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	31	Stan zdrowia kobiet.....	47
Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego.....	31	Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	47
Inne aktywności.....	32	Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym.....	47
Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych.....	32	Śledzenie ciąży.....	47
Rejestrowanie medytacji.....	32	Rejestrowanie informacji o ciąży.....	48
Gry.....	33	Personalizacja podglądu pogody.....	48
Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™.....	33	Korzystanie z asystenta jet lagu.....	49
Ręczne rejestrowanie aktywności grania.....	33	Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect.....	49
Dostosowywanie aktywności i aplikacji.....	33	Dodawanie akcji.....	49
Personalizacja listy aplikacji.....	33	Sterowanie.....	50
Dostosowywanie listy ulubionych aktywności.....	34	Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	53
Przypinanie ulubionej aktywności do listy.....	34	Korzystanie z latarki LED.....	53
Dostosowywanie ekranów danych...	34	Edytowanie własnego światła błyskowego.....	53
Tworzenie własnych aktywności.....	35	Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	54
Ustawienia aktywności.....	35	Konfigurowanie skrótu.....	54
Alerty aktywności.....	38	Trening.....	54
Ustawianie alertu.....	39	Śledzenie aktywności.....	54
Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności...	39	Cel automatyczny.....	54
Ustawienia trasowania.....	40	Alert ruchu.....	55
Korzystanie z funkcji ClimbPro.....	40	Włączanie alertu ruchu.....	55
Ustawienia satelitów.....	41	Dostosowywanie alertów ruchu...	55
Segmenty.....	41	Monitorowanie snu.....	55
Strava™ Segmenty.....	41	Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	55
Wyścig na segmencie.....	41	Zaburzenia oddychania.....	56
Wygląd.....	41	Minut intensywnej aktywności.....	56

Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	56	Określanie współczynnika FTP	71
Move IQ®.....	56	Próg mleczanowy	71
Treningi.....	57	Sprawdzanie staminy na bieżąco....	72
Rozpoczynanie treningu.....	57	Wyświetlanie krzywej mocy	72
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	58	Stan wytrenowania.....	73
Trening interwałowy.....	58	Poziomy stanu wytrenowania.....	74
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	58	Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	74
Dostosowywanie treningu interwałowego.....	59	Duże obciążenie.....	75
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	59	Charakter obciążenia treningowego.....	75
Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania.....	59	Wskaźnik obciążenia.....	75
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	60	Informacje o funkcji Training Effect.....	76
Ustawianie celu treningowego.....	60	Wynik wytrzymałości.....	77
Wyścig z poprzednią aktywnością...	61	Ocena formy na podbiegach.....	77
Informacje o kalendarzu treningów....	61	Gotowość do treningu.....	78
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	61	Czas odpoczynku.....	79
Adaptacyjne plany treningowe....	61	Tętno odpoczynku.....	79
Rozpoczynanie dzisiejszego treningu.....	62	Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	79
Wyświetlanie harmonogramu treningów.....	62	Historia.....	79
Włączanie samooceny.....	62	Korzystanie z historii.....	80
Kalendarz wyścigów i wyścig główny..	63	Historia funkcji Multisport.....	80
Trenowanie do wyścigu.....	63	Osobiste rekordy.....	80
Dodawanie pozycji dla prognozy pogody.....	63	Wyświetlanie osobistych rekordów	80
Trening PacePro.....	64	Przywracanie osobistego rekordu....	81
Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect.....	64	Usuwanie osobistych rekordów	81
Rozpoczynanie planu PacePro.....	65	Wyświetlanie podsumowania danych.....	81
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	66	Ustawienia powiadomień i alertów..	81
Pomiary efektywności.....	66	Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	82
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	67	Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	82
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	68	Alert ruchu.....	82
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze...	68	Włączanie alertu ruchu.....	82
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	69	Dostosowywanie alertów ruchu...	83
Status zmienności tętna.....	70	Poranny raport.....	83
		Dostosowywanie raportu porannego.....	83
		Ustawianie alertów czasu.....	83
		Ustawianie alertu burzowego.....	84

Włączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	84	Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	94
Ustawienia Dźwięk i wibracje.....	84	Oznaczenie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”	95
Ustawienia wyświetlacza i jasności.....	84	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	95
Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie	85	Zapisywanie pozycji.....	95
Tętno z nadgarstka	85	Zapisywanie pozycji.....	95
Noszenie zegarka.....	86	Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji.....	95
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	86	Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect.....	96
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	87	Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji.....	96
Przesłanie danych tętna.....	87	Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności.....	96
Pulsoksymetr.....	87	Kursy.....	96
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	88	Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	97
Ustawianie trybu pulsoksymetru.....	89	Wysyłanie kursu do urządzenia....	97
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	89	Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą zegarka.....	97
Cel automatyczny.....	89	Tworzenie kursu trasy powrotnej.....	98
Minut intensywnej aktywności.....	89	Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	98
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	89	Ustawianie kursu kompasowego.....	98
Monitorowanie snu.....	90	Ustawianie punktu odniesienia.....	99
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	90	Łączność.....	99
Mapa.....	90	Czujniki i akcesoria.....	99
Wyświetlanie mapy.....	90	Czujniki bezprzewodowe.....	100
Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie.....	91	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	102
Ustawienia mapy.....	91	Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu.....	102
Zarządzanie mapami.....	91	Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu.....	103
Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+	92	Dynamika biegu.....	103
Pobieranie map TopoActive.....	92	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	104
Usuwanie map.....	92	Moc biegowa.....	104
Wyświetlanie i ukrywanie mapy.....	93	Piersiowy pomiar tętna podczas pływania.....	104
Nawigacja.....	93	Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia.....	105
Podróżowanie do celu.....	93		
Nawigacja do pobliskiego punktu szczególnego.....	94		

inReachPilot.....	105	Pobieranie funkcji Connect IQ....	113
Korzystanie z pilota inReach...	105	Pobieranie funkcji Connect IQ przy	
Funkcje łączności telefonu.....	105	użyciu komputera.....	113
Parowanie smartfonu.....	106	Aplikacja Garmin Messenger.....	114
Dzwonienie z zegarka.....	106	Korzystanie z funkcji	
Korzystanie z asystenta telefonu...	106	Messenger.....	114
Włączanie powiadomień		Aplikacja Garmin Golf.....	115
z telefonu.....	107	Tryby wyróżnienia.....	115
Wyświetlanie powiadomień.....	107	Dostosowywanie trybu wyróżnienia	
Odbieranie połączenia		snu.....	115
przychodzącego.....	107	Dostosowywanie trybu wyróżnienia	
Odpowiadanie na wiadomość		aktywności.....	115
tekstową.....	108	Profil użytkownika.....	115
Zarządzanie powiadomieniami..	108	Ustawianie profilu użytkownika.....	116
Wyłączanie połączenia z telefonem		Ustawienia płci.....	116
Bluetooth.....	108	Wyświetlanie wieku	
Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź		sprawnościowego.....	116
mój telefon.....	108	Informacje o strefach tętna.....	116
Lokalizowanie smartfona		Cele fitness.....	116
zgubionego podczas aktywności		Ustawianie stref tętna.....	117
GPS.....	108	Zezwolenie zegarkowi na określenie	
Funkcje łączności Wi-Fi.....	109	stref tętna.....	117
Nawiązywanie połączenia z siecią		Obliczanie strefy tętna.....	118
Wi-Fi.....	109	Ustawianie stref mocy.....	118
Garmin Share.....	109	Automatyczne wykrywanie pomiarów	
Udostępnianie danych za pomocą		efektywności.....	118
Garmin Share.....	110	Muzyka.....	119
Odbieranie danych za pomocą Garmin		Łączenie się z dostawcą	
Share.....	110	zewnętrznym.....	119
Ustawienia Garmin Share.....	110	Pobieranie materiałów dźwiękowych	
Aplikacje na telefon i na komputer....	110	od dostawców zewnętrznych.....	119
Garmin Connect.....	111	Pobieranie osobistych materiałów	
Subskrypcja Garmin Connect+...	111	dźwiękowych.....	120
Korzystanie z aplikacji Garmin		Słuchanie muzyki.....	120
Connect.....	112	Sterowanie odtwarzaniem muzyki....	121
Aktualizowanie oprogramowania		Podłączanie słuchawek Bluetooth....	121
kamery za pomocą aplikacji		Zmiana trybu dźwięku.....	121
Garmin Connect.....	112	Funkcje bezpieczeństwa	
Ujednolicony stan		i monitorowania.....	122
wytrenowania.....	112	Dodawanie kontaktów alarmowych...	122
Korzystanie z serwisu Garmin		Dodawanie kontaktów.....	122
Connect na komputerze.....	112	Włączanie i wyłączanie wykrywania	
Aktualizacja oprogramowania		zdarzeń.....	123
przy użyciu aplikacji Garmin			
Express.....	113		
Ręczne synchronizowanie danych			
z urządzeniem Garmin Connect.	113		
Funkcje Connect IQ.....	113		

Wzywianie pomocy	123	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień	133
Rozpoczynanie sesji GroupTrack	124	Wyświetlanie informacji o urządzeniu	133
Porady dotyczące sesji GroupTrack	124	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z etykietami	134
Zegary	124	Informacje o urządzeniu	134
Ustawianie alarmu	124	Informacje o wyświetlaczu AMOLED	134
Edycja alarmu	125	Ładowanie zegarka	134
Inteligentny budzik	125	Dbanie o urządzenie	135
Korzystanie ze stopera	125	Czyszczenie zegarka	135
Korzystanie ze stopera	126	Czyszczenie paska nylonowego	135
Alternatywne strefy czasowe	126	Wymiana pasków	136
Edytowanie alternatywnej strefy czasowej	127	Dane techniczne	136
Dodawanie odliczania do wydarzenia	127	Informacje o baterii	136
Edytowanie odliczania do wydarzenia	127	Rozwiązywanie problemów	137
Ustawienia menedżera zasilania	128	Aktualizacje produktów	137
Personalizacja opcji oszczędzania baterii	128	Źródła dodatkowych informacji	137
Ustawienia systemowe	129	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język	137
Dostosowywanie skrótów przycisków	129	Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii	138
Ustawianie kodu dostępu zegarka	129	Ponowne uruchamianie zegarka	138
Zmiana kodu dostępu zegarka	130	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?	138
Kompas	130	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem	138
Ustawianie kursu kompasowego ...	130	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?	139
Ustawienia kompasu	130	Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem	139
Ręczna kalibracja kompasu	131	Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność	139
Ustawianie odniesienia północnego	131	Głośnik lub mikrofon działa cicho po kontakcie z wodą	139
Wysokościomierz i barometr	131	Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?	139
Ustawienia wysokościomierza i barometru	131	Odbieranie sygnałów satelitarnych	140
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego	132	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	140
Ustawienia czasu	132	Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne	140
Synchronizacja czasu	132	Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny	140
Zaawansowane ustawienia systemowe	132		
Zmienianie jednostek miary	132		
Przywracanie i resetowanie ustawień	133		
Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect	133		

Opuszczanie trybu demonstracyjnego	140
Śledzenie aktywności	140
Liczba kroków jest niedokładna	140
Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna	141
Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe	141

Załącznik..... 141

Standardowe oceny pułapu tlenowego	142
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu	143
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem	144
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości	144
Oceny wyniku wytrzymałości	145
Współczynniki FTP	147
Rozmiar i obwód kół	147

Pola danych..... 148

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.

Pierwsze kroki

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

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji możesz sparować zegarek z telefonem, aby m.in. otrzymywać powiadomienia czy synchronizować aktywności ([Parowanie smartfonu, strona 106](#)). W przypadku zmiany sprzętu na nowy z kompatybilnego zegarka możesz przenieść ustawienia zegarka, zapisane kursy itp. po sparowaniu nowego zegarka Venu X1 z telefonem.
- 3 Naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 134](#)).
- 4 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Ustawienia systemowe, strona 129](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 5 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 12](#)).

Przegląd



 Przycisk START	• Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby włączyć zegarek. • Naciśnij, aby otworzyć menu aktywności i aplikacji, w tym ustawienia zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących, w tym włączania i wyłączania zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj, aż zegarek zawibruje 3-krotnie, aby wezwać pomoc (<i>Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 122</i>).
 Przycisk BACK	• Naciśnij, aby powrócić do poprzedniej strony. PORADA: Podczas aktywności pojawiają się wskazówki ekranowe, które objaśniają niedomyślny sposób działania przycisków. • Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć latarkę.
 Ekran dotykowy	• Przesuń palcem w górę, w dół, w lewo lub w prawo, aby przewijać podglądy, funkcje i menu (<i>Porady dotyczące ekranu dotykowego, strona 2</i>). • Dotknij, aby wybrać opcję w menu. • Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Przesuwaj palcem w górę lub w dół, aby powoli przewijać listy i menu.
- Dotknij, aby wybrać element.
- Dotknij, aby wybudzić zegarek.
- Przesuwaj palcem po tarczy zegarka w górę, aby przewijać podglądy dostępne w zegarku.
- Przesuń palcem po tarczy zegarka w lewo, aby wyświetlić menu aplikacji i aktywności, w tym ustawienia zegarka.
- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Dotknij i przytrzymaj element na tarczy zegarka, aby wyświetlić informacje kontekstowe, takie jak podglądy lub menu, jeśli są dostępne.
- Podczas aktywności przesuwaj palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić następny ekran danych.
- W trakcie aktywności przesuwaj palcem w prawo, aby wyświetlić menu zegarka, tarczę zegarka i podglądy.
- W trakcie aktywności przesuwaj palcem w lewo, aby wyświetlić odtwarzacz muzyki.
- Aby wyświetlić opcje menu, wybierz ikonę , jeśli jest dostępna, lub przewiń ekran.
- Każdy wybór w menu powinien stanowić odrębną czynność.

Blokowanie i odblokowywanie urządzenia

Możesz zablokować urządzenie, aby zapobiec niechcianym dotknięciom ekranu i naciśnięciom przycisków.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53*).

1 Przytrzymaj przycisk , aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

Urządzenie nie reaguje na dotknięcia ani naciśnięcia przycisków, dopóki go nie odblokujesz.

3 Aby odblokować urządzenie, przytrzymaj dowolny przycisk.

Przegląd ikon

Migająca ikona oznacza, że zegarek wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. Przekreślona ikona oznacza, że funkcja jest wyłączona.

Pełną listę kompatybilnych czujników można znaleźć w sekcji: [Czujniki bezprzewodowe, strona 100](#).

	Stan połączenia ze smartfonem (Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 84)
	Stan czujnika tętna Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 86
	Stan LiveTrack (Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 122)
	Stan czujnika prędkości i rytmu (Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102)

Aplikacje i aktywności

W zegarku znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.

Aplikacje: Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla zegarka, takich jak wyświetlanie treningów lub dzwonienie do kogoś z poziomu zegarka ([Aplikacje, strona 4](#)).

Aktywności: W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do śledzenia aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, gra w golfa i inne. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

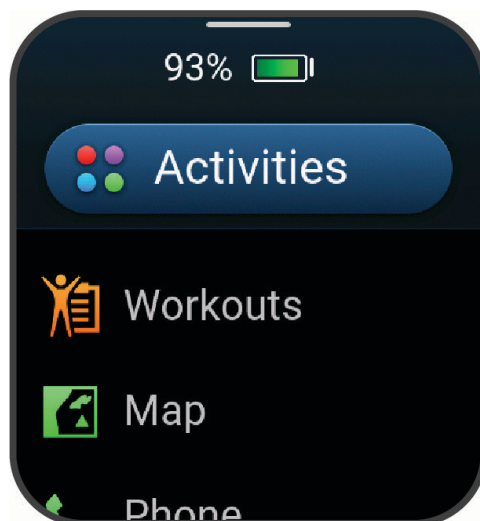
Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Aplikacje Connect IQ™: Do zegarka możesz dodawać funkcje poprzez instalowanie aplikacji ze sklepu Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 113](#)).

Aplikacje

Zegarek można spersonalizować za pomocą menu aplikacji, które umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym telefonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 42](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 50](#)).

Przeciągnij palcem w lewo na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji.



Nazwa	Więcej informacji
ABC	Wybierz, aby wyświetlić połączone informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alarmy	Wybierz, aby ustawić alarm.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.
Wysokościomierz	Wybierz, aby wyświetlić informacje wysokościomierza.
Barometr	Wybierz, aby wyświetlić informacje barometru.
Transmituj tętno	Wybierz, aby przysyłać dane tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 87</i>).
Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
Zegary	Wybierz, aby ustawić alarm, stoper, czasomierz, alternatywną strefę czasową lub odliczanie do wydarzenia (<i>Zegary, strona 124</i>).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczanie	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Connect IQ Store	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ Store w zegarku (<i>Funkcje Connect IQ, strona 113</i>).
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane (<i>Garmin Share, strona 109</i>).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych wskaźników zdrowia (<i>Health Snapshot, strona 6</i>).
Historia	Wybierz, aby wyświetlić zapisaną historię aktywności, rekordy i podsumowania (<i>Korzystanie z historii, strona 80</i>).
Mapa	Wybierz, aby wyświetlić mapę i nawigować do wybranej lokalizacji (<i>Podróżowanie do celu, strona 93</i>).
Menedżer map	Wybierz, aby wyświetlić pobrane mapy i zarządzać nimi (<i>Zarządzanie mapami, strona 91</i>).
Messenger	Wybierz, aby wyświetlić i wysyłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ na smartfon (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 114</i>).
Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem dźwięku za pomocą zegarka (<i>Słuchanie muzyki, strona 120</i>).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 107</i>).
Telefon	Wybierz, aby otworzyć elementy sterujące telefonu, takie jak kontakty i klawiatura telefonu.
Asystent telefonu	Wybierz, aby wymówić polecenie do asystenta głosowego telefonu.

Nazwa	Więcej informacji
Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru (Pulsoksymetr , strona 87).
Zapisane	Wybierz, aby wyświetlić zapisane lokalizacje, kursy i punkty trasy.
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
Akcje	Wybierz, aby wyświetlić listę akcji z możliwością dostosowania(XREF)
Stoper	Wybierz, aby korzystać ze stopera.
Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
Czasomierze	Wybierz, aby ustawić czasomierz.
Polecenie głosowe	Wybierz, aby wymówić polecenie do wykonania przez zegarek.
Notatki głosowe	Wybierz, aby nagrać notatkę głosową.
Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ (Garmin Pay , strona 9).
Tarcza zegarka	Wybierz, aby skonfigurować tarczę zegarka.
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi (Treningi , strona 57).

Health Snapshot

Funkcja Health Snapshot rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Możesz dodać funkcję Health Snapshot do listy ulubionych aplikacji ([Dostosowywanie aktywności i aplikacji](#), strona 33).

Korzystanie z zapisanej aplikacji

Możesz korzystać z zapisanej aplikacji, aby wyświetlać zapisane lokalizacje i kursy.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Zapisane**.
- 3 Wybierz zapisany element.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć podróż do pozycji, wybierz opcję .
 - Aby podążać kursem, wybierz opcję **Zaczynij kurs**.
 - Aby rozpocząć kurs od końca, wybierz **Więcej > Zaczynij kurs od końca**.
 - Aby wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące pozycji, wybierz **Więcej > Szczegóły**.
 - Aby edytować szczegóły pozycji lub kursu, wybierz **Więcej > Edytuj**.
 - Aby wyświetlić listę wniosków na kursie, wybierz **Więcej > Zobacz wniesienia**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie, nawet gdy nie nawigujesz, wybierz **Więcej > Pokaż na mapie**.
 - Aby udostępnić pozycję lub kurs za pomocą funkcji **Garmin Share**, wybierz **Więcej > Udostępnij** ([Garmin Share](#), strona 109).
 - Aby usunąć pozycję lub kurs, wybierz **Więcej > Skasuj**.

Nagrywanie notatki głosowej

Możesz nagrywać i odsłuchiwać notatki głosowe za pomocą wbudowanego głośnika i mikrofonu.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
 - Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Notatki głosowe**.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Lokalizacja**, aby zapisać notatkę głosową z pozycją GPS.
 - Wybierz **Głośność**, aby dostosować głośność głośnika.
- 5 Wybierz .
- 6 Wymów notatkę głosową.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby odtworzyć notatkę głosową.
 - Wybierz , aby zmienić nazwę notatki głosowej lub ją skasować.
 - Naciśnij przycisk , a następnie wybierz , aby wyświetlić bibliotekę notatek głosowych.

Korzystanie z poleceń głosowych

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Polecenie głosowe**.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Polecenie głosowe**.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53](#)).
- 2 Wypowiedz polecenie głosowe, aby zegarek je wykonał ([Polecenia głosowe zegarka, strona 8](#)).

Polecenia głosowe zegarka

System poleceń głosowych jest przeznaczony do rozpoznawania naturalnej mowy. Jest to lista często używanych poleceń głosowych, ale zegarek nie wymaga podawania tych dokładnych zwrotów. Użytkownik może spróbować wypowiedzieć różne warianty tych poleceń w sposób, który jest dla niego naturalny. Wskazówki dotyczące poleceń głosowych i rozwiązywania problemów znajdują się na stronie garmin.com/voicecommand/tips.

Polecenie pomocy głosowej	Funkcja
What can I say?	Wyświetla listę typowych poleceń głosowych

Funkcje urządzenia i ekranu

Polecenia głosowe	Funkcja
Find my phone	Odtwarza alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth.
Disable do not disturb	Umożliwia wyłączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.
Turn on airplane mode	Umożliwia włączenie trybu samolotowego w celu wyłączenia całej komunikacji bezprzewodowej.
Increase brightness	Umożliwia zwiększenie poziomu jasności.
Decrease brightness	Umożliwia zmniejszenie poziomu jasności.
Set brightness to 80	Umożliwia ustawienie poziomu jasności na określony poziom. Dostępne wartości: 0–100%.

Funkcje zegara

Polecenia głosowe	Funkcja
Set a timer for fifteen minutes	Umożliwia ustawienie czasomierza na określony czas.
Pause timer	Umożliwia wstrzymanie aktualnie uruchomionego czasomierza.
Resume timer	Umożliwia wznowienie działania wstrzymanego czasomierza.
Cancel timer	Umożliwia anulowanie aktualnie uruchomionego czasomierza.
Start stopwatch	Uruchamia stoper.
Stop stopwatch	Umożliwia zatrzymanie stopera.
Wake me up at 3:15 a.m.	Umożliwia ustawienie jednorazowego alarmu na określoną godzinę.

Funkcje aplikacji i aktywności

Polecenia głosowe	Funkcja
Show me the weather	Umożliwia otworenie aplikacji Pogoda.
Open the calendar	Umożliwia otworenie aplikacji Kalendarz.
Start a run	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Bieg.
Start hiking	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Wędrówka.
Open the triathlon app	Umożliwia rozpoczęcie aktywności Triathlon.

UWAGA: Wymienione aplikacje i aktywności są przykładowe, ale możesz sterować wszystkimi domyślnymi aplikacjami i aktywnościami za pomocą poleceń głosowych (*Aplikacje, strona 4*), (*Aktywności, strona 11*).

Funkcje nawigacyjne

Polecenia głosowe	Funkcja
Begin navigation	Umożliwia otworzenie menu Nawiguj i nawigowanie do celu.
Save location	Umożliwia zapisanie aktualnej pozycji.
Switch to the compass app	Umożliwia otworzenie kompasu.

Funkcje multimedialne

Polecenia głosowe	Funkcja
Change volume to 8	Umożliwia dostosowanie głośności do określonego poziomu. Dostępne wartości: 0–10 lub 0–100%.
Increase volume	Umożliwia zwiększenie poziomu głośności dźwięku.
Decrease volume	Umożliwia zmniejszenie poziomu głośności dźwięku.
Play music	Umożliwia odtworzenie aktualnie wybranego pliku multimedialnego.
Next song	Umożliwia odtworzenie następnej ścieżki multimedialnej.
Previous song	Umożliwia odtworzenie poprzedniej ścieżki multimedialnej.
Pause music	Umożliwia wstrzymanie aktualnie odtwarzanej ścieżki multimedialnej.
Mute	Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków.
Unmute	Umożliwia wyłączenie wyciszenia wszystkich dźwięków.

Garmin Pay

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

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

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

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

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

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

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

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

2 Wybierz **Portfel**.

3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

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

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, przesunąć palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).

5 W ciągu 60 sekund umieścić zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.

Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.

6 W razie potrzeby postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

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

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

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

1 W aplikacji Garmin Connect wybrać **...**.

2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **⋮** > **Dodaj kartę**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Venu X1, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz **🗑️**.

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka Venu X1, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

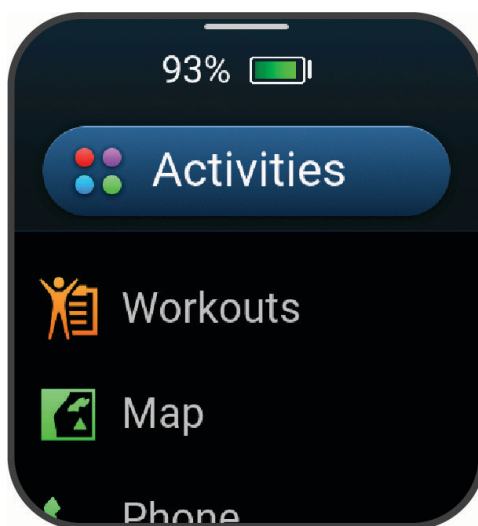
- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Venu X1 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Aktywności

Na tarczy zegarka przesunąć palcem w lewo i wybrać **Aktywności**. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 34](#)).

UWAGA: Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.



kategoria	Aktywności
Bieganie	Bieg na hali, Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Bieg przezsz., Ultrabieg, Wirtualny bieg
Rower	Rower, Dojazd do pracy, Rower stacjonarny, Wycieczka rowerowa, BMX, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Open water, Pływanie na basenie
Multisport	Swimrun, Triathlon
Siłownia	Boks, Kardio, Orbitrek, Pokonywanie pięt, HIIT, Skakanka, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Ergometr wiosłarski, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chodzenie w budynku, Joga
Na zewnątrz	Rajd przygodowy, Łucznictwo, Bouldering, Disc Golf, Ekspedycja, Wędkarstwo, Golf, Wędrówka, Jazda konna, Łowiectwo, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Rucking, Chodzenie
Sporty zimowe	Narciarstwo skitourowe, Snowboarding przełajowy, Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Skuter śnieżny, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	WodniactwoKajak, Wioślarstwo, Żeglarstwo, Rejs, Maski z rurką, SUP
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykiet, Hokej na trawie, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty rakietowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding
Inne	Oddech, Gry, Medytacja

Rozpoczynanie aktywności

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz opcję:

- Wybierz przypiętą aktywność ([Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 33](#)).
- Wybierz  i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.

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

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

4 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

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

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 134](#)).
- W przypadku niektórych aktywności naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrężenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrężenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 139](#)).
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Podczas wykonywania aktywności przesuń palcem w prawo i wybierz **Zmień sport**, aby przejść do aktywności innego typu.
Gdy aktywność obejmuje co najmniej dwie dyscypliny, jest rejestrowana jako aktywność wielodyscyplinowa.

Zatrzymywanie aktywności

Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz opcję:
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
 - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, a następnie wybierz jedną z opcji.
UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny ([Ocenianie aktywności, strona 13](#)).
 - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
 - Aby oznaczyć okrężenie, wybierz **Okrężenie**.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrężenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 139](#)).
 - 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** > **Trasa**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
 - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie ([Tętno odpoczynku, strona 79](#)).
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć** i naciśnij przycisk .
- UWAGA:** Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Włączanie samooceny, strona 62](#)).

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 13](#)).
- 2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.
UWAGA: Możesz wybrać **»**, aby pominąć samoocenę.
- 3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.
Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Biegi

Bieganie

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas biegu, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)).

- 1 Załóż czujniki, takie jak czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Bieg**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Idź pobiegać.
- 8 Naciśnij , aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).
- 9 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Bieg lekkoatletyczny

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

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

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Bieganie** > **Bieg na stadionie**.
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegiesz po torze 1, przejdź do punktu 8.
- 6 Wybierz **Numer toru**.
- 7 Wybierz numer toru.
- 8 Naciśnij przycisk .
- 9 Rozpocznij bieg po torze.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

Baza danych bieżni Garmin obejmuje ponad 10 000 bieżni z całego świata.

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż zegarek odbierze sygnał satelitarny.
- Jeśli zegarek nie rozpoznaje danej bieżni, przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.
UWAGA: Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub cztery okrążenia wokół bieżni.
- Jeśli biegasz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Wirtualny bieg**.
- 3 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 4 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni (*Rozpoczynanie aktywności, strona 12*).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > ✓**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

Podczas uczestnictwa w wyścigu po torze z przeszkodami możesz skorzystać z aktywności Bieg przeszk., aby rejestrować czas spędzony przy każdej przeszkodzie oraz czas biegu pomiędzy poszczególnymi przeszkodami.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg przeszk..**
- 3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.

UWAGA: Możesz skonfigurować **Śledzenie przeszkód**, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.

- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kolarstwo

Rozpoczęcie jazdy

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas jazdy, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)).

- 1 Sparuj czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna lub lampki rowerowe (opcjonalnie).
- 2 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Rower** > **Rower**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać z kompatybilnego trenażera rowerowego, musisz sparować go z zegarkiem za pomocą Bluetooth lub technologii ANT+® ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)).

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Rower** > **Rower stacjonarny**.
- 3 Przesuń w prawo.
- 4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenażera**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
 - Wybierz **Wykonaj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 57](#)).
 - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 96](#)).
 - Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
 - Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
 - Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.
Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

Przewodnik mocy

Aby zaplanować swój wysiłek na trasie, można utworzyć strategię mocy i jej używać. Urządzenie Venu X1 wykorzystuje wskaźnik FTP, wysokość kursu i przewidywany czas potrzebny na jego pokonanie, aby utworzyć spersonalizowany przewodnik mocy.

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie ([Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy, strona 17](#)). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.

Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w Garmin Connect i zsynchronizować ją ze zgodnymi urządzeniami Garmin. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Pola danych, strona 148](#)).



Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)). Kurs musi być również załadowany na koncie Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 97](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie** > **Przewodnik mocy** > **Utwórz strategię przewodnika mocy**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby utworzyć przewodnik mocy.
- 4 Wybierz
- 5 Wybierz posiadany zegarek.
- 6 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 7 W zegarku wybierz aktywność rowerową na powietrzu.
- 8 Przewiń palcem w dół, aby wybrać kolejno **Trening** > **Przewodnik mocy**.
- 9 Wybierz przewodnik mocy.
- 10 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Użyj planu**.

PORADA: Możesz wyświetlić podgląd map, wykresu wysokości, wysiłku, ustawień i czasów cząstkowych. Przed rozpoczęciem jazdy możesz również dostosować wysiłek, ukształtowanie terenu, pozycję jazdy i wagę sprzętu.

Pływanie

NOTYFIKACJA

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

UWAGA: Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również kompatybilny z piersiowymi czujnikami tętna, takimi jak akcesoria z serii HRM-Pro™. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

Pływanie w basenie

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Pływanie** > **Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Przed rozpoczęciem pływania sprawdź ustawienia aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 35*).
Na przykład w przypadku aktywności pływackich domyślnie włączone jest ustawienie blokady dotyku.
- 5 Naciśnij .
Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 6 Rozpocznij pływanie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości. Funkcja **Automatyczny odpoczynek** jest domyślnie włączona (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 19*).
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **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 założony jest zegarek, podczas pływania danym stylem.

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

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

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 34*).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używane z dziennikiem ćwiczeń (<i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 19</i>)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem pływania sprawdź ustawienia aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 35](#)).
Na przykład w przypadku aktywności pływackich domyślnie włączone jest ustawienie blokady dotyku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenie.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przesunąć palcem w dół, aby wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić długość.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość basenu i pływaj przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania w basenie ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 19](#)).
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń ([Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 19](#)).

Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania.

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

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 35](#)). Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

PORADA: Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzania czasu interwałów pływania.

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

- 1 Podczas pływania w basenie przesunij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij przycisk , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu interwału treningu naciśnij przycisk .
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij przycisk .
 - Aby powrócić do ekranów danych dotyczących pływania, przesunij palcem w górę lub w dół.

Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności, strona 35](#)).

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

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

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

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

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

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Ćwiczenia siłowe**.

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

3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

4 Rozpocznij pierwszą serię.

Domyślnie zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń. Liczenie powtórzeń można wyłączyć w ustawieniach aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 35](#)).

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

5 Naciśnij , aby zakończyć serię.

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

PORADA: Naciśnij , a następnie wybierz Edytuj ostatnią serię po pojawieniu się licznika czasu odpoczynku.

6 W razie potrzeby zmień liczbę powtórzeń i wybierz , aby dodać ciężar używany podczas serii.

7 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową serię.

8 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.

9 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Przerwij trening**.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.

Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.

- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.

- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.

- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.

Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.

UWAGA: Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.

- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.

- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.

Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

Rejestracja aktywności HIIT

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
 - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć pierwszą rundę.
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby wyłączyć minutnik aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie aktywności mobilności

Możesz zarejestrować aktywność mobilności, korzystając z interwałów aktywności i odpoczynku, lub pobrać treningi mobilności z aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > Mobilność**.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić interwały aktywności i odpoczynku, wybierz **Interwały**.
 - Aby pobrać i wykonać trening z aplikacji Garmin Connect, wybierz kolejno **Biblioteka treningów > Przeglądaj treningi** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
Zegarek pomoże Tobie w wykonaniu ćwiczeń mobilności.
- 6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

Golf

Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 134](#)).

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

Pola są aktualizowane automatycznie.

4 W razie potrzeby podaj odległość dla drivera.

5 Wybierz ✓, aby zapisać wynik.

6 Wybierz obszar tee.

Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Norma dla dołka
③	Mapa dołka
④	Odległość uderzenia od obszaru tee
⑤	Odległości do początku, środka i końca greena

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

7 Wybierz opcję:

- Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmienić pozycję chorągiewki ([Przesuwanie chorągiewki, strona 25](#)).
- Naciśnij , aby otworzyć menu gry w golfa ([Menu gry w golfa, strona 23](#)).

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

Menu gry w golfa

Podczas rundy możesz nacisnąć przycisk , aby wyświetlić dodatkowe funkcje w menu gry w golfa.

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania dokładniejszego pomiaru odległości ([Przesuwanie chorągiewki, strona 25](#)).

Wirtualny caddie: Żąda zalecenia dotyczącego kija od wirtualnego caddiego ([Wirtualny caddie, strona 25](#)).

Zmień dołek: Pozwala na ręczną zmianę dołka.

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 27](#)).

Wskaźnik znacznika: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

Wiatr: Otwiera wskaźnik pokazujący kierunek i prędkość wiatru względem chorągiewki.

Informacje o rundzie: Podczas rundy golfa możesz wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 26](#)). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 27](#)).

Ostatnie uderzenie: Wyświetl informację o ostatnim uderzeniu.

UWAGA: Możesz wyświetlić informacje na temat dystansu każdego uderzenia oddanego w trakcie bieżącej rundy. W razie potrzeby uderzenie możesz dodać ręcznie ([Ręczne dodawanie uderzenia, strona 27](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija golfowego, takie jak informacje o dystansie i dokładności. Pojawia się, gdy parujesz kompatybilne czujniki do śledzenia kijów Approach® CT10 lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

Wschód i zachód słońca: Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia golfa, strona 24](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Ustawienia golfa

Podczas rozgrywania rundy gry w golfa, naciśnij , a następnie wybierz Ustawienia, aby dostosować ustawienia i funkcje gry w golfa.

Punktacja: Umożliwia ustawienie preferencji dotyczącej punktacji i włączenie śledzenia statystyk.

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia.

PlaysLike: Umożliwia ustawienie preferencji dla funkcji dystansu „plays like”, która pokazuje dostosowany dystans do greena podczas gry w golfa (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 24*).

UWAGA: Ta funkcja wymaga posiadania subskrypcji Garmin Golf™.

Cieniowanie poziomicy: Umożliwia włączenie cieniowania poziomu wysokości lub współczynnika SR dla greenów na polach golfowych z danymi poziomicy greenów (*Aplikacja Garmin Golf, strona 115*).

Wirtualny caddie: Umożliwia włączenie automatycznych lub włączanych ręcznie porad wirtualnego caddiego dotyczących wyboru kija. Opcja pojawia się po rozegraniu pięciu rund golfa, śledzi użycie kijów i przesyła karty wyników do aplikacji Garmin Golf.

Duże cyfry: Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie widoku dołka.

Tryb turnieju: Umożliwia wyłączenie funkcji odległości PinPointer i PlaysLike. Te funkcje nie są dozwolone w trakcie turniejów objętych sankcjami lub rund obliczania handicapu.

Dystans dla golfa: Pozwala ustawić jednostkę pomiaru odległości.

Prędkość wiatru dla golfa: Ustawia jednostkę pomiaru prędkości wiatru używaną podczas gry w golfa.

Monit o kiju: Umożliwia wyświetlenie monitu, który umożliwia wybranie użytego kija po każdym wykrytym uderzeniu.

Satelite: Umożliwia ustawienie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 41*).

Rejestruj aktywność: Umożliwia rejestrowanie aktywności golfowych w pliku FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań aplikacji Garmin Connect.

Czujniki kijów: Umożliwia skonfigurowanie kompatybilnych czujników do monitorowania kijów Approach CT10.

Parowanie dalmierza: Umożliwia sparowanie zegarka z kompatybilnym dalmierzem.

Ikony dystansu PlaysLike

Funkcja dystansu PlaysLike uwzględnia zmiany wysokości na polu, prędkość wiatru, kierunek wiatru i gęstość powietrza, pokazując skorygowaną odległość do greena. Podczas partii, możesz dotknąć odległości do greena, aby wyświetlić dystans PlaysLike. Możesz przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć, jak bardzo zmieniła się odległość pod wpływem każdego czynnika.

PORADA: Możesz skonfigurować dane uwzględniane w dostosowaniach PlaysLike w ustawieniach aktywności (*Ustawienia golfa, strona 24*).

▲: Dystans jest dłuższy od oczekiwanego.

■: Dystans jest zgodny z oczekiwaniami.

▼: Dystans jest krótszy od oczekiwanego.

↗: Różnica odległości spowodowana zmianami wysokości.

▲: Różnica odległości spowodowana prędkością i kierunkiem wiatru.

☁: Różnica odległości spowodowana gęstością powietrza.

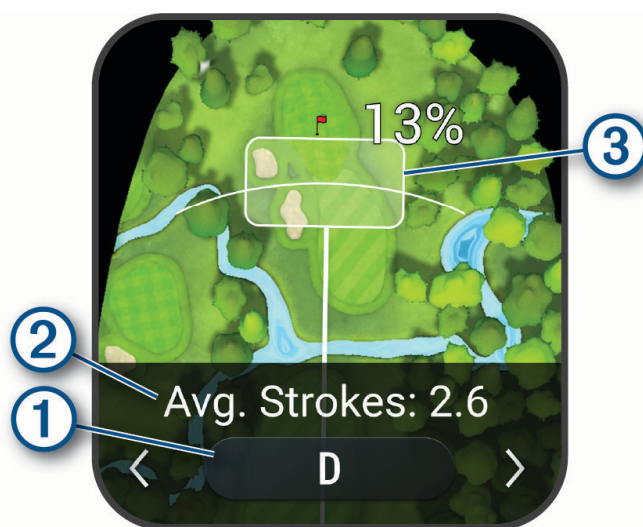
Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję **Pokaż green**.
- 3 Dotknij chorągiewki i przeciągnij ją do odpowiedniej pozycji.
 wskazuje wybraną pozycję chorągiewki.
- 4 Naciśnij przycisk , aby zaakceptować pozycję chorągiewki.
Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wirtualny caddie

Zanim będzie można skorzystać z wirtualnego caddie, musisz rozegrać pięć rund z czujnikami do śledzenia kijów Approach CT10 lub włączyć ustawienie Monit o kiju (*Ustawienia aktywności, strona 35*) i przesłać karty wyników. W każdej rundzie musisz połączyć się ze sparowanym smartfonem z aplikacją Garmin Golf. Wirtualny caddie przedstawia rekomendacje w oparciu o dołek, dane dotyczące wiatru i dotychczasową skuteczność każdego kija.



1	Wyświetla zalecany kij lub zalecaną kombinację kijów dla danego dołka. Możesz wybrać  lub  , aby wyświetlić inne opcje kija.
2	Wyświetla średnią liczbę uderzeń wymaganą do trafienia zalecanym kijem.
3	Wyświetla obszar dyspersji uderzenia dla następnego uderzenia zalecanym kijem na podstawie historii uderzeń danym kijem. UWAGA: Jeśli obszar dyspersji uderzenia nachodzi na greena, szansa na dotarcie uderzonej piłeczki do greena zostanie wyświetlona w procentach.

Wyświetlanie kierunku do dołka

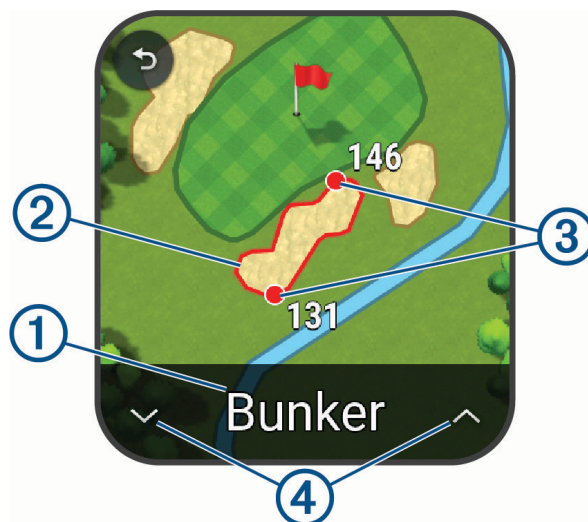
Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno .
- 2 Wybierz **Wskaźnik znacznika**.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Hazardy i lay-upy

Możesz dotknąć mapy i , aby wyświetlić hazardy i lay-upy dla bieżącego dołka.



①	Rodzaj hazardu lub dystans do lay-upa.
②	Miejsce hazardu lub lay-upa.
③	Odległość do lay-upa lub do przodu i tyłu hazardu.
④	Możesz dotknąć strzałek, aby wyświetlić inne hazardy lub lay-upy dla danego dołka.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Urządzenie jest wyposażone w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya urządzenie zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić.

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia urządzenia na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk .

2 Wybierz **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

UWAGA: W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję **Poprzednie uderzenia**, aby wyświetlić odległości wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

UWAGA: Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana w górnej części ekranu z informacjami dotyczącymi dołków.

Ręczne mierzenie uderzenia

Uderzenie można dodać ręcznie, jeśli zegarek go nie wykrył. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.
- 4 Wybierz przycisk .
- 5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie**.
- 6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.
- 7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

Podczas kolejnego uderzenia zegarek automatycznie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

Ręczne dodawanie uderzenia

Uderzenie możesz dodać ręcznie, jeśli urządzenie go nie wykryło. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ostatnie uderzenie** >  > **Dodaj uderzenie**.
- 3 Wybierz , aby rozpocząć oddanie nowego uderzenia w bieżącej pozycji.

Zachowaj wyniki

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij .
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
- 3 Wybierz dołek.
- 4 Wybierz  lub , aby ustawić wynik.

Ustawienia punktacji

Podczas rundy naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 27](#)).

Śledzenie statystyk: Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry.

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk gry w golfa, strona 28](#)).

Monit: Włącza funkcję wyświetlania monitu na początku rundy z pytaniem o zachowanie wyniku.

Ustawianie metody punktacji

Można wybrać metodę, której zegarek będzie używać do rejestrowania wyników.

- 1 Podczas rundy naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Punktacja** > **Metoda punktacji**.
- 3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawianie metody punktacji, strona 27](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

Śledzenie statystyk gry w golfa

Po włączeniu funkcji śledzenia statystyk w zegarku możliwe jest wyświetlanie statystyk dla obecnej rundy ([Wyświetlanie podsumowania rundy, strona 29](#)). Możesz porównywać wyniki z rund i śledzić postępy za pomocą aplikacji Garmin Golf.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

Pola są aktualizowane automatycznie.

4 Wybierz kolejno **[] > Ustawienia > Punktacja > Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk gry w golfa

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk, należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Śledzenie statystyk gry w golfa, strona 28](#)).

1 Na karcie wyników wybierz dołek.

2 Ustaw liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i wybierz **Zapisz**.

3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Zapisz**.

UWAGA: Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.

4 Wybierz opcję:

- Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz .
- Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz  or .

5 Wybierz **Zapisz**.

Wyświetlanie historii uderzeń

1 Po każdym rozegraniu dołka naciśnij .

2 Wybierz **Ostatnie uderzenie**, aby wyświetlić informacje o swoim ostatnim uderzeniu.

Wyświetlanie podsumowania rundy

Podczas rundy można wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Informacje o rundzie**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić więcej informacji.

Kończenie rundy

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Zakończ partię**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
 - Aby edytować kartę wyników, wybierz **Edytuj wynik**.
 - Aby odrzucić rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wstrzymać rundę i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wstrzymaj rundę**.

Dostosowywanie listy kijów golfowych

Po sparowaniu kompatybilnego zegarka dla golfistów z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Golf możesz korzystać z aplikacji do dostosowywania listy domyślnych kijów golfowych.

- 1 Otwórz aplikację Garmin Golf w telefonie.
- 2 Wybierz kolejno **Profil > Moja torba**.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać, edytować lub skasować kij golfowy albo oznaczyć go jako nieaktywny.
- 4 Zsynchronizuj kompatybilny zegarek dla golfistów Garmin z aplikacją Garmin Golf.
Zaktualizowana lista kijów golfowych pojawi się na zegarku dla golfistów.

Aktywności na powietrzu

Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki typu bouldering. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż głazu lub małej formacji skalnej.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Bouldering**.
- 3 Wybierz system ocen.
UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać przycisk , wybrać ustawienie aktywności, a następnie wybrać **System ocen**, aby zmienić system.
- 4 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik trasy.
- 6 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
- 7 Naciśnij przycisk , aby zakończyć trasę.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
 - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
 - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową trasę.
- 10 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 11 Po zakończeniu ostatniej trasy naciśnij przycisk , aby wyłączyć minutnik trasy.
- 12 Wybierz **Zapisz**.

Rozpoczęcie ekspedycji

Możesz użyć aktywności **Ekspedycja**, aby wydłużyć czas działania baterii podczas wykonywania wielodniowej aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Ekspedycja**.
- 3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Urządzenie przejdzie w tryb niskiego poboru energii i będzie zapisywać punkty śladu GPS raz na godzinę. Aby wydłużyć czas pracy baterii, urządzenie wyłączy wszystkie czujniki i akcesoria, w tym łączność ze smartfonem.

Ręczna rejestracja punktu śladu

Podczas podróży punkty śladu rejestrowane są automatycznie w oparciu o wybrany interwał rejestrowania. Możesz w każdej chwili zarejestrować punkt śladu ręcznie.

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Dodaj punkt**.

Wyświetlanie punktów śladu

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Pokaż punkty**.
- 3 Wybierz punkt śladu z listy.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranego punktu śladu, wybierz .
 - Aby wyświetlić szczegółowe informacje o punkcie śladu, wybierz **Szczegóły**.

Wędkowanie

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Wędkarstwo**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz **Zapisz rybę**.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz **Czasomierze wędkowania**.
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby wyświetlić zapisane pozycje, wybierz opcję **Zapisane lokalizacje**.
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
 - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz opcję ([Ustawienia aktywności, strona 35](#)).
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zakończ połów**.

Polowanie

Można zapisywać miejsca związane z polowaniem i wyświetlać na mapie zapisane miejsca. Podczas aktywności polowania urządzenie wykorzystuje tryb GNSS, który pozwala wydłużyć czas działania baterii.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Łowiectwo**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Zacznij polowanie**.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić pozycję zapisane podczas tej aktywności polowania, wybierz **Miejsca polowań**.
 - Aby wyświetlić wszystkie wcześniej zapisane pozycje, wybierz **Zapisane lokalizacje**.
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
 - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz opcję **Ustawienia** i wybierz opcję (*Ustawienia aktywności, strona 35*).
- 5 Po zakończeniu polowania naciśnij przycisk  i wybierz opcję **Zakończ polowanie**.

Sporty zimowe

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na nartach, gdy zaczynasz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Przesuń w prawo.
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 4 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły ostatniego zjazdu, aktualnego zjazdu oraz sumy zjazdów.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego

Aktywność narciarstwa lub snowboardingu przełajowego umożliwia przełączanie między trybem podjazdów a trybem zjazdów, dzięki czemu można dokładnie śledzić swoje statystyki. Ustawienie Śledzenie trybów można dostosować, aby automatycznie lub ręcznie przełączać między śledzonymi trybami (*Ustawienia aktywności, strona 35*).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Aktywności > Sporty zimowe > Narciarstwo skitourowe**.
 - Wybierz kolejno **Aktywności > Sporty zimowe > Snowboarding przełajowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli rozpoczynasz swoją aktywność na wzniesieniu, wybierz **Podjeżdżanie**.
 - Jeśli zaczynasz swoją aktywność, zjeżdżając ze wzniesienia, wybierz **Zjeżdżanie**.
- 4 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 5 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby przełączyć się między trybem podjazdów a trybem zjazdów.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Inne aktywności

Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Oddech**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Spójność**, aby osiągnąć stan spokojnej czujności.
 - Wybierz **Relaks i skupienie**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł.
 - Wybierz **Relaks i skupienie (krótkie)**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł w krótszym czasie.
 - Wybierz **Spokój**, aby obniżyć poziom stresu i przygotować się do snu.
- 4 Naciśnij , aby rozpocząć aktywność.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, gdy zegarek będzie instruował Cię, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.
Pojawi się średnia częstotliwość oddechu i tętno.
- 7 Naciśnij .
- 8 Wybierz **Wszystkie statystyki**.
Zostanie wyświetlone średnie tętno, maksymalne tętno, średnia częstotliwość oddechu i zmiany poziomu stresu.

Rejestrowanie medytacji

Możesz skorzystać z sesji ze wskazówkami lub utworzyć własną sesję medytacji.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
 - 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Medytacja**.
 - 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.
 - Wybierz **Sesja**, aby postępować zgodnie z odtwarzanymi wskazówkami dotyczącymi sesji.
 - Wybierz **Własne**, aby utworzyć niestandardową sesję z dźwiękiem.
 - 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  lub postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
 - 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby odtwarzać dźwięki powiązane z medytacją z zewnętrznego głośnika i ustawić jego głośność.
 - Podłącz słuchawki, aby słuchać dźwięków powiązanych z daną sesją medytacji ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 121](#)).
- UWAGA:** W trakcie medytacji powiadomienia są wyłączone.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Gry

Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™

Po sparowaniu zegarka z komputerem możesz rejestrować aktywności związane z grami na zegarku i na bieżąco wyświetlać wskaźniki wydajności na komputerze.

- 1 Na komputerze przejdź na stronę www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i pobierz aplikację Garmin GameOn.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić instalację.
- 3 Uruchom aplikację Garmin GameOn.
- 4 Gdy aplikacja Garmin GameOn wyświetli monit o sparowanie zegarka, naciśnij przycisk , a następnie na zegarku wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Gry**.

UWAGA: Gdy zegarek jest połączony z aplikacją Garmin GameOn, powiadomienia i inne funkcje Bluetooth są w nim wyłączone.

- 5 Wybierz **Paruj teraz**.
- 6 Wybierz posiadany zegarek z listy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Możesz kliknąć  > **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia, przeczytać ponownie samouczek lub usunąć zegarek. Aplikacja Garmin GameOn będzie pamiętać zegarek i ustawienia przy następnym uruchomieniu. W razie potrzeby możesz sparować zegarek z innym komputerem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102*).

- 7 Wybierz opcję:
 - Uruchom obsługiwaną grę na komputerze, aby automatycznie rozpocząć aktywność związaną z grami.
 - Na zegarku ręcznie rozpocznij aktywność związaną z grami (*Ręczne rejestrowanie aktywności grania, strona 33*).

Aplikacja Garmin GameOn będzie wyświetlać wskaźniki wydajności w czasie rzeczywistym. Po zakończeniu aktywności aplikacja Garmin GameOn wyświetli podsumowanie aktywności związanej z grami i informacje na temat rozegranego meczu.

Ręczne rejestrowanie aktywności grania

Możesz rejestrować na zegarku aktywność grania i ręcznie wpisywać statystyki dla każdego meczu.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Gry**.
- 3 Wybierz **Pomiń**.
- 4 Wybierz typ gry.
- 5 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 6 Naciśnij przycisk  na końcu meczu, aby zarejestrować jego wyniki i zajęty w nim pozycję.
- 7 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nowy mecz.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Dostosowywanie aktywności i aplikacji

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

Personalizacja listy aplikacji

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jedną aplikację, aby dodać ją do listy aplikacji.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aplikacji na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aplikacji, a następnie naciśnij  w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć aplikację z listy, wybierz ją, a następnie wybierz .
- 5 Wybierz **Gotowe**.

Dostosowywanie listy ulubionych aktywności

Lista ulubionych aktywności zapewnia szybki dostęp do aktywności, z których korzystasz najczęściej.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
Jeśli wybrano już ulubione aktywności, pojawią się one na górze listy.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aktywności na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aktywności, a następnie naciśnij  w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz ją, a następnie wybierz .
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz jedną lub więcej aktywności.

Przypinanie ulubionej aktywności do listy

Możesz przypiąć maksymalnie trzy ulubione aktywności do górnej części listy aplikacji i aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 34](#)).
- 4 Wybierz  obok ulubionej aktywności.

Następnym razem, gdy otworzysz listę aplikacji i aktywności, przypięta aktywność pojawi się na górze listy.

Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych**.
- 6 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Pola danych** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do [Pola danych, strona 148](#). Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 9 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz kolejno **Inne** > **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Możesz na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności. Niektóre typy aktywności mają osobne listy ustawień.

Na tarczy zegarka przesuń palcem w lewo, wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, a następnie wybierz ustawienia aktywności.

Dystans 3D: Umożliwia obliczenie przebytego dystansu na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Umożliwia obliczenie prędkości na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

Dodaj aktywność: Umożliwia dodanie typu aktywności do aktywności wielodyscyplinowej.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności ([Alerty aktywności](#), strona 38).

Wyjście dźwięku: Umożliwia ustawienie urządzenia audio jako urządzenia do odtwarzania alertów głosowych ([Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności](#), strona 39).

Automatyczna wspinaczka: Umożliwia wykrycie zmian w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza i automatyczne wyświetlanie odpowiednich danych dotyczących wspinaczki.

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości. Opcja oznacza okrążenia w miejscu, gdzie wcześniej naciśnięto przycisk . Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

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

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania](#), strona 19).

Autouruchamianie: Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdów na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru ([Wyświetlanie zjazdów na nartach](#), strona 31).

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

Automatyczna seria: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie i kończenie serii podczas treningu siłowego.

Aut. zm. dysc. sp.: Umożliwia automatyczne wykrywanie przejść do następnej dyscypliny sportowej w aktywności wielodyscyplinowej, takiej jak triathlon.

- Autostart:** Umożliwia automatyczne rozpoczęcie czasomierzu aktywności w momencie wykrycia ruchu (na przykład w przypadku aktywności Motocross).
- Transmituj tętno:** Umożliwia automatyczne przysyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna, strona 87*).
- Transmisja do GameOn:** Umożliwia włączenie automatycznej transmisji danych biometrycznych do aplikacji Garmin GameOn po rozpoczęciu aktywności związanej z grami (*Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™, strona 33*).
- ClimbPro:** Umożliwia wyświetlanie stosownych informacji temat nadchodzących i bieżących podjazdów podczas jazdy danym kursem (*Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 40*).
- Start odliczania:** Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.
- Ekran danych:** Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 34*).
- Edytuj obciążenie:** Wyświetla monit o dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.
- Kończenie alertów:** Umożliwia ustawienie alertu na dwie minuty lub pięć minut przed zakończeniem medytacji.
- Światło błyskowe:** Umożliwia ustawienie trybu błyskowego światła LED oraz jego szybkości błyskania i koloru światła.
- System ocen:** Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności aktywności wspinaczki.
- Tryb skoku:** Umożliwia ustawienie celu aktywności na skakance, np. określony czas aktywności, liczba powtórzeń lub czas nieokreślony skakania.
- Numer toru:** Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.
- Okrążenia:** Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji Auto Lap, Przycisk Lap i Alert okrążenia.
- Alert okrążenia:** Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrążeń.
- Przycisk Lap:** Umożliwia korzystanie z przycisku  do rejestrowania okrążenia lub przerwy na odpoczynek podczas aktywności.
- Ustawienia mapy:** Umożliwia określenie preferencji wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności (*Ustawienia mapy, strona 91*).
- Warstwy mapy:** Umożliwia ustawienie wyświetlanych danych na mapie (*Wyświetlanie i ukrywanie mapy, strona 93*).
- Śledzenie trybów:** Umożliwia ustawienie automatycznego lub ręcznego monitorowania trybów podjazdów lub zjazdów dla aktywności związanej z narciarstwem i snowboardem przełajowym.
- Śledzenie przeszkód:** Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrążenia. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów (*Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 15*).
- Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.
- Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględnia wartości zerowe dla danych z rowerowego miernika mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.
- Czas do oszczędzania energii:** Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji Normalna powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji Przedłużony powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.
- Zapisuj po zachodzie słońca:** Ustawia w zegarku rejestrowanie punktów śladu po zachodzie słońca w czasie podróży.
- Zapisz temperaturę:** Umożliwia rejestrowanie temperatury otoczenia wokół zegarka lub ze sparowanego czujnika temperatury.
- Rejestruj pułap tlenowy:** Umożliwia rejestrowanie szacowanego pułapu tlenowego podczas aktywności, która zazwyczaj nie jest aktywnością nastawioną na wydajność, np. Bieg przełajowy.

Interwał rejestrowania: Ustawia częstotliwość rejestrowania punktów śladu podczas ekspedycji. Domyślnie punkty śladu GPS są rejestrowane raz na godzinę i nie są rejestrowane po zachodzie słońca. Rzadsze rejestrowanie punktów śladu wydłuża czas działania baterii.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Liczenie powtórzeń: Umożliwia rejestrowanie liczby powtórzeń wykonanych podczas treningu. Opcja Tylko treningi rejestruje liczbę powtórzeń tylko podczas treningów z instrukcjami.

Powtórz: Umożliwia rejestrowanie powtórzeń wykonanych podczas aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Trasowanie: Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności ([Ustawienia trasowania, strona 40](#)).

Statystyki trasy: Umożliwia rejestrowanie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień ([Ustawienia mocy biegowej, strona 104](#)).

Przejazdy: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji przycisków Przycisk Lap oraz Alert okrążenia. Możesz włączyć lub wyłączyć Autouruchamianie.

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 41](#)).

Alerty segmentu: Umożliwia informowanie o zbliżających się zapisanych segmentach ([Segmenty, strona 41](#)).

Samooceń: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 13](#)).

Wykrywanie ruchów: Umożliwia automatyczne wykrywanie stylu pływania podczas pływania na basenie.

Blokada dotyku: Umożliwia włączenie przesuwania palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Jednost.: Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

Alerty wibracyjne: Umożliwia powiadamianie o konieczności wykonania wdechu lub wydechu podczas ćwiczeń oddechowych.

Filmy instruktażowe: Umożliwia odtwarzanie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

Alerty aktywności

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 zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.

Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 116 i Obliczanie strefy tętna, strona 118 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Alerty**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 6 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 7 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 8 W razie potrzeby włącz alert.

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

Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności

Zegarek może odtwarzać motywacyjne powiadomienia o stanie podczas biegu lub innej aktywności. Podczas odtwarzania powiadomienia głosowego zegarek lub telefon zmniejsza głośność wszystkich dźwięków, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność** > **Powiadomienia głosowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez głośnik zegarka, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Zegarek**.
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez telefon lub podłączone słuchawki Bluetooth, o ile są dostępne, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Podłączone urządzenia**.
 - Aby podczas nawigowania słyszeć szczegółowe wskazówki, wybierz **Alerty wskazówek nawigacyjnych**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
 - Aby dodać do alertów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
 - Aby odtwarzać alerty treningowe jako powiadomienia głosowe, wybierz **Alerty treningowe**.
 - Aby odtwarzać alerty aktywności jako powiadomienia głosowe, zaznacz **Alerty aktywności** ([Alerty aktywności, strona 38](#)).

Ustawienia trasowania

Można zmienić ustawienia wyznaczania tras, aby dostosować sposób obliczania tras przez zegarek.

UWAGA: Nie wszystkie ustawienia są dostępne we wszystkich typach aktywności.

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Trasowanie**.

Wyznaczanie tras wg popularności: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne biegi i przejazdy z Garmin Connect.

Kursy: Ustawia sposób nawigowania po kursach przy użyciu zegarka. Opcja Podążaj kursem umożliwia dokładną nawigację po wyświetlanym kursie bez przeliczania trasy. Opcja Użyj mapy pozwala nawigować po kursie za pomocą map z funkcją wyznaczania tras oraz przeliczyć trasę w przypadku zboczenia z kursu.

Metoda obliczeń: Pozwala ustawić sposób obliczania trasy, aby zminimalizować czas, dystans lub wznios na trasie.

Unikane: Pozwala ustawić typy dróg lub środków transportu, które będą unikane na trasach.

Typ: Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego podczas wyznaczania tras bezpośrednich.

Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Umożliwia wyświetlenie szczegółów dotyczących wzniesienia, takich jak nachylenie, dystans i wzrost wysokości, przed wyruszeniem w trasę lub na bieżąco w trakcie jej pokonywania. Kategorie podjazdów rowerowych, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.

4 Wybierz kolejno **ClimbPro** > **Stan** > **Podczas nawigacji**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Pole danych**, aby dostosować pole danych wyświetlane na ekranie ClimbPro.
- Wybierz **Alert**, aby ustawić alerty na początku wzniesienia lub w pewnej odległości przed nim.
- Wybierz **Spadki**, aby włączyć lub wyłączyć wyświetlanie spadków podczas biegania.
- Wybierz **Wykrywanie podjazdu**, aby wybrać typy podjazdów wykrytych podczas aktywności rowerowej.

6 Zapoznaj się ze szczegółami dotyczącymi wzniesień i trasy.

7 Rozpocznij poruszanie się po zapisanym polu ([Podróżowanie do celu, strona 93](#)).

Ustawienia satelitów

Można zmienić ustawienia satelity, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Satelity**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Użyj domyślnego: Umożliwia zegarkowi korzystanie z domyślnego trybu wyróżnienia aktywności dla satelitów (*Dostosowywanie trybu wyróżnienia aktywności, strona 115*).

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

Wszystkie systemy: Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

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

Segmenty

Można przysyłać segmenty biegowe i rowerowe z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect można również pobrać wszystkie dostępne w nim segmenty.

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Venu X1. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do menu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.strava.com.

Informacje zawarte w tym podręczniku dotyczą zarówno segmentów Garmin Connect, jak i segmentów Strava.

Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmencie i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, wynikami innych osób, danymi znajomych na koncie Garmin Connect lub wynikami innych członków społeczności biegowych lub rowerowych. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto Garmin Connect, aby zobaczyć, jak się plasujesz na danym segmencie.

UWAGA: Jeśli konto Garmin Connect i konto Strava są powiązane, aktywność jest automatycznie wysyłana do konta Strava, aby umożliwić sprawdzenie pozycji segmentu.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz aktywność.

3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.

Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.

4 Zaczynaj ścigać się na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wygląd

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

Ustawienia tarczy zegarka

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

Dostosowywanie tarczy zegarka

Możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 113](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd opcji tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby wybierać z dodatkowych opcji tarczy zegarka.
- 5 Wybierz tarczę zegarka, a następnie wybierz **[]**.
- 6 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich tarcz zegarka.

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- 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 danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
- Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

Podglądy

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie podglądów, strona 45](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 45](#)). Niektóre podglądy są grupą powiązanych ze sobą pomiarów, np. dotyczących stanu zdrowia lub wydajności w trakcie aktywności.

PORADA: Podglądy możesz też pobierać ze Connect IQ Store ([Funkcje Connect IQ, strona 113](#)).

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.
Aklimatyzacja wysokościowa	Na wysokości powyżej 800 m wyświetla wykres pokazujący wartości z uwzględnieniem wysokości dla Twojego średniego odczytu pulsoksymetru, częstotliwości oddechu i tętna spoczynkowego z ostatnich siedmiu dni.
Wysokościomierz	Informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia.
Barometr	Wyświetla dane ciśnienia otoczenia w zależności od wysokości.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (<i>Body Battery, strona 45</i>).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Elementy sterujące kamery	Umożliwia ręczne wykonywanie zdjęć lub nagrywanie klipów wideo po sparowaniu z kompatybilną kamerą z przednią lampą Varia™ lub tylną lampą (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 105</i>).
Wyzwania	Wyświetla aktualną tablicę wyników, jeśli bierzesz udział w wyzwaniu Garmin Connect.
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Wytrenowanie rowerowe	Wyświetla typ rowerzysty, wytrzymałość aerobową, wydolność tlenową i wydolność beztlenową.
Ocena wytrzymałości	Wyświetla wynik, wykres i krótki komunikat opisujący ogólną wytrzymałość określoną na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności.
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot (<i>Health Snapshot, strona 6</i>).
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Wynik na wzniesieniu	Wyświetla wynik, wykres, pomiary składowe i krótki komunikat opisujący zdolności do biegania pod górę określoną na podstawie zarejestrowanych biegów.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności (<i>Korzystanie z historii, strona 80</i>).

Nazwa	Opis
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 70</i>).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Sterowanie inReach®	Umożliwia wysyłanie wiadomości z urządzenia inReach (<i>Korzystanie z pilota inReach, strona 105</i>).
Asystent jet lagu	Wyświetla zegar biologiczny podczas podróży i zapewnia wskazówki, aby wspomóc użytkownika w dostosowaniu się do strefy czasowej celu podróży.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Światła	Umożliwia sterowanie światłami roweru po sparowaniu świateł Varia z zegarkiem Venu X1.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 114</i>).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi.
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień telefonu (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107</i>).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig, który został ustawiony jako wyścig główny w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 88</i>). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi zapisane w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące snu na podstawie historii snu i aktywności, statusu zmienności tętna i drzemek.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy. Możesz także wyświetlić zaburzenia oddychania z dowolnej nocy (<i>Monitorowanie snu, strona 55</i>).
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.

Nazwa	Opis
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Temperatura	Wyświetla dane temperatury z wewnętrznego czujnika temperatury.
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia.
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki.
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.
Stan zdrowia kobiet	Wyświetla aktualny cykl lub etap ciąży. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

Wyświetlanie podglądów

- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w górę.
Zegarek będzie przewijać dostępne podglądy.
- Wybierz podgląd, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Dostosowywanie listy podglądów

- 1 Przesunąć palcem w górę na tarczy zegarka.
Zegarek będzie przewijał listę podglądów.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz podgląd.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć z listy dany podgląd, wybierz .
 - Aby zmienić pozycję podglądu na liście, wybierz podgląd, a następnie przeciągnij go do odpowiedniej pozycji na ekranie.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać podgląd do listy.

Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 46](#)).

Wyświetlanie podglądów Body Battery

Podgląd Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

- 1 Przesuń w górę, aby wyświetlić podgląd Body Battery.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów (*Dostosowywanie listy podglądów, strona 45*).

- 2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić wykres najnowszych danych Body Battery.



Możesz dotknąć opcji ⓘ, aby uzyskać więcej informacji. Możesz wybrać ⓘ, aby wyświetlić opcje menu.

- 3 Przesuń w górę, aby wyświetlić połączony wykres poziomu Body Battery i poziomu stresu.

- 4 Przesuń w górę, aby wyświetlić listę czynników wpływających na poziom Body Battery.

UWAGA: Wybierz każdy czynnik, aby wyświetlić więcej szczegółów na jego temat.

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

Korzystanie z podglądu poziomu stresu

Podgląd poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub będąc w bezruchu, przewiń, aby wyświetlić podgląd poziomu stresu.

PORADA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu stresu, zamiast wartości poziomu stresu zostanie wyświetlony komunikat. Możesz sprawdzić poziom stresu ponownie po kilku minutach bezczynności.

- 2 Dotknij podglądu, aby wyświetlić wykres poziomu stresu z ostatnich czterech godzin.

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

- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić szczegóły oceny stresu i średnią dzienną ocenę stresu z ostatnich siedmiu dni.

- 4 Aby rozpocząć aktywność oddechową, przesuń palcem w lewo i wybierz ✓.

Stan zdrowia kobiet

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane ([Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym, strona 47](#)). Więcej informacji na temat tej funkcji oraz jej konfiguracji znajduje się w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect. Możesz zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 113](#)).

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać podglądy.

Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym

Zanim możliwe będzie zarejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym za pomocą zegarka Venu X1, musisz najpierw skonfigurować opcję monitorowania cyklu menstruacyjnego w aplikacji Garmin Connect, a następnie zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 113](#)).

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz **+**.
- 4 Jeśli ten dzień jest dniem okresu, wybierz **Dzień okresu** > ✓.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ocenić przepływ od słabego do silnego, wybierz **Krwawienie**.
 - Aby zarejestrować objawy fizyczne, takie jak trądzik, ból pleców i zmęczenie, wybierz **Objawy**.
 - Aby zarejestrować swój nastrój, wybierz **Nastrój**.
 - Aby zarejestrować upławy, wybierz **Wydzielina**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień owulacji**.
 - Aby zarejestrować aktywność seksualną, wybierz **Aktywność seksualna**.
 - Aby ocenić poziom libido, wybierz **Libido**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień okresu**.

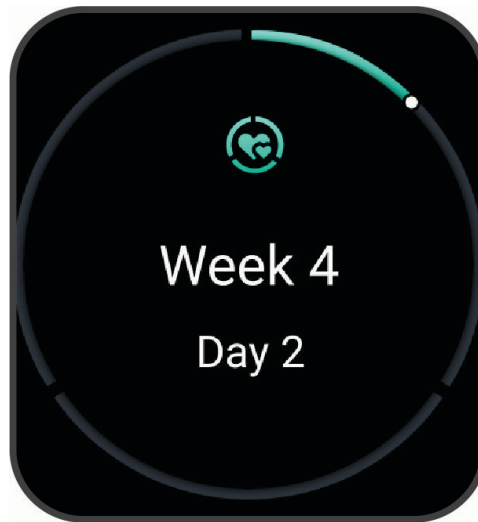
Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka ([Rejestrowanie informacji o ciąży, strona 48](#)). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

Rejestrowanie informacji o ciąży

Zanim możliwe będzie zarejestrowanie pożądanых informacji, musisz najpierw skonfigurować monitorowanie przebiegu ciąży w aplikacji Garmin Connect, a następnie zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 113](#)).

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.



- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Objawy**, aby rejestrować fizyczne objawy, nastrój i nie tylko.
 - Wybierz **Glukoza we krwi**, aby rejestrować poziomy glukozy we krwi przed i po posiłku oraz przed snem.
 - Wybierz **Ruch**, aby rejestrować ruchy dziecka za pomocą stopera lub minutnika.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Personalizacja podglądu pogody

- 1 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd pogody.
- 2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić aktualną pogodę dla swojej lokalizacji.
- 3 Przesuń w lewo.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zaktualizować informacje o pogodzie dla bieżącej lokalizacji GPS, wybierz kolejno **Opcje pogody > Zaktualizuj bieżącą lokalizację**.
PORADA: Poczekać, aż zegarek zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 140](#)).
 - Aby zmienić jednostki pomiaru temperatury, wybierz kolejno **Opcje pogody > Temperatura**, a następnie wybierz jednostkę.

Korzystanie z asystenta jet lagu

Przed użyciem podglądu Jet lag musisz zaplanować podróż w aplikacji Garmin Connect.

Podczas podróży możesz skorzystać z podglądu Jet lag, aby zobaczyć, w jakim stopniu Twój zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym, i otrzymać wskazówki dotyczące sposobów złagodzenia skutków zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.

- 1 Przesuń palcem po tarczy zegarka w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd **Jet lag**.
- 2 Wybierz ten podgląd, aby zobaczyć szczegóły dotyczące podróży i Twojego obecnego stanu doświadczania zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zobaczyć komunikat informacyjny o bieżącym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, dotknij .
 - Aby zobaczyć oś czasu z zalecanymi czynnościami, które pomogą złagodzić objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, przesuń palcem w górę.

Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Asystent jet lagu > Dodaj podróż**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji, dodaj podgląd akcji do listy podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 45](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd akcji.
- 2 Naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz kolejno **Edytuj > Dodaj**.
- 4 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz .
Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.
- 5 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.
- 6 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.
PORADA: Aby wyświetlić akcję na liście podglądów, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać Dodaj do Ulubionych.

Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53](#)).

Na dowolnym ekranie przytrzymaj .



Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby otworzyć aplikację Budzik (Ustawianie alarmu, strona 124).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Alternatywne strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżącą porę dnia w dodatkowych strefach czasowych.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (Wzywanie pomocy, strona 123).
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć funkcję oszczędzania baterii (Sterowanie, strona 50).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (Przesłanie danych tętna, strona 87).
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe (Zegary, strona 124).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlacz	Umożliwia wyłączenie ekranu dla alarmów, gestów i trybu Wyświetlacz zawsze włączony (Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Venu X1, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu. Wybierz, aby nawigować do telefonu zgubionego podczas aktywności GPS (Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS, strona 108).
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (Garmin Share, strona 109).
	Zablokuj ekran	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger (Korzystanie z funkcji Messenger, strona 114).

Ikona	Nazwa	Opis
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych – w zależności od ustawień powiadomień w telefonie (Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107).
	Asystent telefonu	Wybierz, aby połączyć z asystentem głosowym w telefonie (Korzystanie z asystenta telefonu, strona 106).
	Połączenie telefoniczne	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać ręczny odczyt pulsoksymetru (Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 88).
	Red Shift	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Punkt odniesienia	Wybierz, aby ustawić punkt odniesienia dla nawigacji (Ustawianie punktu odniesienia, strona 99).
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb wyciszenia	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć Tryb wyciszenia, ustawić minutnik drzemki oraz ręcznie rejestrować drzemki.
	Stoper	Wybierz, aby uruchomić stoper.
	Światło stroboskopowe	Wybierz, aby włączyć błyskowe światło LED. Możesz utworzyć własny tryb światła błyskowego (Edytowanie własnego światła błyskowego, strona 53).
	Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizuj	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym telefonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w telefonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić odliczanie minutnika.
	Asystent głosowy	Wybierz, aby połączyć z asystentem głosowym (Korzystanie z asystenta telefonu, strona 106).
	Polecenie głosowe	Wybierz, aby otworzyć aplikację poleceń głosowych i wypowiedzieć polecenie.
	Głośność	Wybierz, aby otworzyć menu elementów sterujących głośności.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (Garmin Pay, strona 9).

Ikona	Nazwa	Opis
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć komunikację Wi-Fi®.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty oraz zmieniać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 50](#)).

- 1 Przytrzymaj .
Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.
- 2 Przesuń w dół.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz skrót:
 - Aby zmienić pozycję skrótu w menu elementów sterujących, przeciągnij skrót do pożądanej pozycji na ekranie i wybierz .
 - Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz .
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać skrót do menu elementów sterujących.

Korzystanie z latarki LED

OSTRZEŻENIE

Urządzenie to może być wyposażone w latarkę, którą można zaprogramować, aby migłała w różnych odstępach czasu. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na epilepsję lub masz zwiększoną wrażliwość na jasne lub migające światło.

Korzystanie z latarki skraca czas działania baterii. W celu wydłużenia czasu działania baterii możesz zmniejszyć jasność.

- 1 Na dowolnym ekranie przytrzymaj .
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby dostosować jasność latarki.

Edytowanie własnego światła błyskowego

Korzystanie ze światła błyskowego skraca czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz .
- UWAGA:** Możesz spersonalizować menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53](#)).
- 2 Naciśnij , aby włączyć światło błyskowe (opcjonalnie).
- 3 Dotknij, aby wyświetlić tryby światła błyskowego, a następnie wybierz **Własne**.
- 4 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić własne ustawienia światła błyskowego.
- 5 Dotknij, aby zmienić opcje ustawienia.
 - UWAGA:** Możesz wybrać opcję „Wolne miganie”, by zmniejszyć wpływ światła na czas pracy baterii.
- 6 Naciśnij , aby zapisać.
 - PAMIĘTAJ:** Na dowolnym ekranie możesz przytrzymać , aby włączyć lub wyłączyć latarkę.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć wibracje i wyświetlacz dla alertów i powiadomień ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84](#)). Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

- Aby ręcznie włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, przytrzymaj , a następnie wybierz .
- Aby automatycznie włączyć tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu, otwórz ustawienia urządzenia w aplikacji Garmin Connect, a następnie wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty > Powiadomienia z telefonu > Podczas snu**.

Konfigurowanie skrótu

Możesz skonfigurować skrót do ulubionej aplikacji, podglądu lub elementu sterującego, takiego jak portfel Garmin Pay lub opcje sterowania muzyką.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skrót**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.

Trening

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 podglądzie 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.

Cel automatyczny

Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①. Zegarek tworzy również dzienny cel pokonywania pięter.



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

Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje, jeśli włączono sygnały dźwiękowe ([Ustawienia Dźwięk i wibracje, strona 84](#)). Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyczyszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyczyszczony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek ([Podglądy, strona 42](#)). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 54](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112](#)).

Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Venu X1 ([Podglądy, strona 42](#)).

Zaburzenia oddychania

OSTRZEŻENIE

Urządzenie Venu X1 nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Optyczny czujnik tętna urządzenia Venu X1 ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

UWAGA: W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 89*).

Podgląd oceny jakości snu wyświetla bieżące dane na temat zaburzeń oddychania.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Dostosowywanie listy podglądów, strona 45*).

Za pomocą konta Garmin Connect możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Venu X1 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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

Move IQ

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect. Aktywności te pojawiają się na liście Twoich aktywności.

Treningi

Zegarek może wyświetlać kolejne etapy wieloetapowych treningów obejmujące cele dla każdego etapu, takie jak dystans, czas, powtórzenia i inne pomiary. Zegarek jest wyposażony w wiele fabrycznie załadowanych treningów oraz aktywności, w tym treningi siłowe i wydolnościowe, bieganie i jazda na rowerze. Możesz tworzyć i wyszukiwać więcej treningów oraz planów treningowych za pomocą aplikacji Garmin Connect i przysyłać je do zegarka.

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 33*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przysyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 58*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twój zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

PORADA: Jeśli masz już zaplanowany lub sugerowany trening na dziś, możesz przewinąć ekran w dół i wybrać **Treningi**.

2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

3 Przesuń palcem w górę.

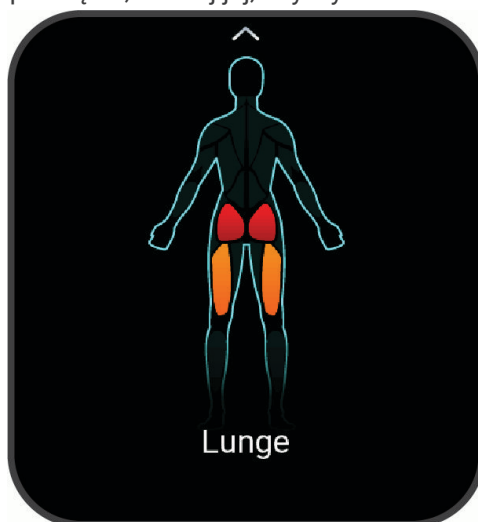
4 Wybierz **Trening**.

5 Wybierz trening.

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

6 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).

PORADA: Jeśli dostępna jest mapa mięśni, dotknij jej, aby wyświetlić docelowe grupy mięśni.



7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

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

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 111).

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

Trening interwałowy

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

PORADA: Wszystkie treningi interwałowe obejmują etap otwartych ćwiczeń rozluźniających.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, przytrzymując przycisk .
 - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
- 6 W razie potrzeby wybierz , aby do treningu dodać rozgrzewkę.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 10 W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
 - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
 - 3 Przesuń palcem w górę.
 - 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Szybki trening** > **Interwały** > **Usystematyzowane powtórzenia**.
 - 5 Przesuń palcem w górę.
 - 6 Wybierz **Więcej** > **Edytuj trening**
 - 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włączone**
 - 8 Przesuń w lewo, aby powrócić do aktywności.
- Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

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

Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Pływanie** > **Pływanie na basenie**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Biblioteka treningów** > **Krytyczna prędkość pływania** > **Wykonaj test krytycznej prędkości pływania**.
- 5 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Naciśnij przycisk .
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
UWAGA: Możesz zmieniać kolejność ekranów danych (opcjonalnie).
- 7 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 12*).
- 8 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.

Ustawianie celu treningowego

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność
- 3 Naciśnij , a następnie wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ustaw cel**.
 - Wybierz **Szybki trening**.**UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.
- 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.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

PORADA: Możesz przytrzymać przycisk , a następnie wybrać **Anuluj cel**, aby anulować cel treningu.

Wyścig z poprzednią aktywnością

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

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.
Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 111) i sparować zegarek Venu X1 ze zgodnym smartfonem.

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

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu podgląd trenera Garmin zostanie dodany do listy podglądów w zegarku Venu X1.

Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego do zegarka podgląd trenera Garmin pojawi się w pętli podglądów.

- 1 Przeciągnij palcem na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd trenera Garmin.
- 2 Wybierz podgląd.
Jeśli trening dla danej aktywności jest zaplanowany na dziś, zegarek wyświetli nazwę treningu i poprosi o jego rozpoczęcie.
- 3 Wybierz trening.
- 4 Wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić etapy treningu i przesun palcem w prawo po zakończeniu przeglądania etapów (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Zacznij trening**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie harmonogramu treningów

Możesz wyświetlić harmonogram treningów w kalendarzu treningów i rozpocząć ćwiczenie.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesun palcem w górę.
- 4 Wybierz **Kalendarz treningów**.
Zostanie wyświetlony harmonogram treningów posortowany według dat.
- 5 Wybierz trening.
- 6 Przewiń, aby wyświetlić etapy treningu.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć trening.

Włączanie samooceny

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

- 1 Przesun palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Samoocena**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby dokonywać samooceny tylko po ćwiczeniach, wybierz **Tylko treningi**.
 - Aby dokonywać samooceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy, strona 42](#)). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.



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

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

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro™ ([Trening PacePro, strona 64](#)).

Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 67](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Wyścigi i wydarzenia > Wyszukaj wydarzenie**.
- 3 Wyszukaj wydarzenie w swojej okolicy.
Możesz także wybrać **Utwórz wydarzenie**, by stworzyć własne wydarzenie.
- 4 Wybierz **Dodaj do kalendarza**.
- 5 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 6 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wyścigu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 7 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność biegową lub kolarską.

UWAGA: Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugestie treningowe.

Dodawanie pozycji dla prognozy pogody

- 1 Przesuń palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd pogody.
- 2 Na pierwszym ekranie podglądu przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 3 Wybierz **Dodaj pozycję**, i wyszukaj ją.
- 4 W razie potrzeby powtórz kroki 3 i 4, aby dodać więcej pozycji.

Trening PacePro

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

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

Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 111).

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

Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz bieganie na powietrzu.

3 Przesuń palcem w górę.

4 Wybierz kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.

5 Wybierz plan.

6 Naciśnij .

PORADA: Przed zaakceptowaniem planu PacePro możesz wyświetlić podgląd mapy, tempa i czasów cząstkowych.

7 Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.

8 W razie potrzeby wybierz , aby włączyć nawigację po kursie.

9 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.



①	Docelowe tempo cząstkowe
②	Bieżące tempo cząstkowe
③	Postęp ukończenia dla czasu cząstkowego
④	Dystans pozostały w czasie cząstkowym
⑤	Całkowita różnica między czasem bieżącym a docelowym

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 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 z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

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. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

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

Współczynnik FTP: Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power) (*Określanie współczynnika FTP, strona 71*).

Status zmienności tętna: Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 70*).

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 71*).

Przewidywane czasy dla wyścigów: Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 69*).

Krzywa mocy (kolarstwo): Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku (*Wyświetlanie krzywej mocy, strona 72*).

Wytrzymałość: Zegarek wykorzystuje dane dotyczące pułapu tlenowego i dane tętna w celu oszacowania wytrzymałości w czasie rzeczywistym. Funkcję tę można dodać jako ekran danych, aby widzieć swoją potencjalną i aktualną wytrzymałość podczas aktywności (*Sprawdzanie staminy na bieżąco, strona 72*).

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 (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 67*).

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 Venu X1 wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeźdź z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

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



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 142*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności, strona 35](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na zewnątrz z umiarkowaną lub wysoką intensywnością, osiągając co najmniej 70% maksymalnego tętna.
- 3 Po co najmniej 10 minutach wybierz **Zapisz**.
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pomiary efektywności.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Rozpocznij aktywność jazdy na rowerze.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pomiary efektywności.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 67](#)). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.
- 2 Naciśnij przycisk .
- 3 Przesuń ekran, aby wyświetlić przewidywany czas ukończenia wyścigu.
- 4 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej szczegółów.



- 5 Przesuń ekran, aby wyświetlić prognozy dla innych dystansów.

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

Status zmienności tętna

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



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

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

Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw sparuj miernik mocy z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)) oraz określ szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 68](#)).

Do określenia współczynnika FTP zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Zegarek automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP podczas równomiernych jazd o wysokiej intensywności za pomocą miernika mocy. Jeźdź również z czujnikiem tętna, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

- 1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić podgląd wydajności.
- 2 Wybierz ten podgląd, aby zobaczyć dane o swojej wydajności.
- 3 Przewiń, aby wyświetlić szacowany współczynnik FTP.

Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 147](#)).

Próg mleczanowy

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

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 117](#)). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

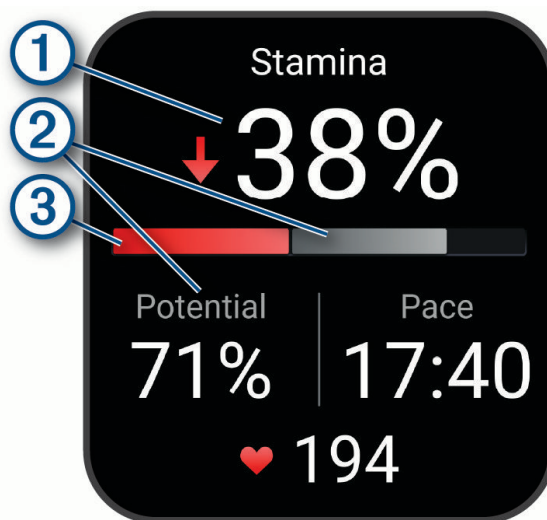
Sprawdzanie staminy na bieżąco

Zegarek może dostarczyć bieżące dane szacunkowe dotyczące staminy, oparte na danych tętna i szacowanej wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 67](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
- 4 Naciśnij .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Stamina**.

UWAGA: Możesz zmieniać kolejność ekranów danych i edytować pole podstawowych danych dotyczących staminy (opcjonalnie).

- 7 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 12](#)).
- 8 Przewiń do ekranu danych.



①	Pole danych podstawowej staminy. Pokazuje wartość procentową bieżącej staminy, pozostały dystans lub pozostały czas.
②	Potencjalna stamina.
③	Aktualna wytrzymałość.
	 Czerwony: stamina się wyczerpuje.
	 Pomarańczowy: stamina jest na stabilnym poziomie.
	 Zielony: stamina regeneruje się.

Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, w ciągu ostatnich 90 dni należy zarejestrować przejazd trwający co najmniej godzinę, korzystając z miernika mocy ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102](#)).

Treningi można tworzyć na swoim koncie Garmin Connect. Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Krzywa mocy**.

Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonywania aktywności przez dwa tygodnie z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.



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

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 67*). Zegarek wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości (*Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa, strona 79*).

HRV: HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni (*Status zmienności tętna, strona 70*).

Duże obciążenie: Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. (*Duże obciążenie, strona 75*).

Charakter obciążenia treningowego: Zegarek analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Zegarek wyświetla rozkład obciążenia treningowego w ciągu ostatnich 4 tygodni (*Charakter obciążenia treningowego, strona 75*).

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku (*Czas odpoczynku, strona 79*).

Poziomy stan wytrenowania

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziomu sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 67*). Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy (*Ustawienia aktywności, strona 35*).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegnij lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność (*Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 112*).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

Duże obciążenie

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

Charakter obciążenia treningowego

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

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności.

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

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

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

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

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

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

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

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest wyższe niż optymalne.

Wskaźnik obciążenia

Wskaźnik obciążenia to stosunek krótkotrwałego (krótkoterminowego) do długotrwałego (długoterminowego) obciążenia treningowego. Ułatwia on monitorowanie zmian obciążenia treningowego.

Stan działania	Wartość	Opis
Brak stanu	Brak	Wskaźnik obciążenia będzie widoczny po 2 tygodniach treningu.
Mało jasne	Poniżej 0,8	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest niższe niż długoterminowe.
Optymalny 	0,8–1,4	Krótko- i długoterminowe obciążenia treningowe są zrównoważone. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów.
Bardzo jasne	1,5–1,9	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest wyższe niż długoterminowe.
Bardzo wysoki	Co najmniej 2,0	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest znacznie wyższe niż długoterminowe.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego ([Charakter obciążenia treningowego, strona 75](#)). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

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

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

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

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

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie firstbeat.com.

Wynik wytrzymałości

Wynik wytrzymałości ułatwia zrozumienie ogólnej wytrzymałości określanej na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności z odczytem tętna. Możesz przeglądać zalecenia dotyczące poprawy wyniku wytrzymałości oraz najlepsze dyscypliny sportowe, które mogą z czasem przyczynić się do poprawy Twojego wyniku.

Kolorowa strefa	Opis
 Różowy	Elita
 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Ekspert
 Zielony	Dobrze wytrenowany
 Żółty	Wytrenowany
 Pomarańczowy	Średnio zaawansowany
 Czerwony	Rekreacyjny

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Oceny wyniku wytrzymałości, strona 145](#)).

Ocena formy na podbiegach

Ocena formy na podbiegach może pomóc w poznaniu obecnej zdolności do biegania pod górę, która jest określana na podstawie historii treningów i szacowanej wartości pułapu tlenowego na podstawie ostatnich dwóch miesięcy. Zegarek wykrywa położenie odcinków pod górę o nachyleniu wynoszącym 2% lub więcej podczas biegu na zewnątrz, chodu lub wędrowki. Wytrzymałość na wzniesieniu, siłę na wzniesieniu i zmiany w wyniku na wzniesieniu w miarę upływu czasu są dostępne do wyświetlenia.

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Różowy	95–100	Elita
 Fioletowy	85–94	Ekspert
 Niebieski	70–84	Wprawny
 Zielony	50–69	Wytrenowany
 Pomarańczowy	25–49	Rywal
 Czerwony	1–24	Rekreacyjny

Gotowość do treningu

Gotowość do treningu to wynik i krótka wiadomość, która pomaga określić gotowość do treningu każdego dnia. Wynik jest stale obliczany i aktualizowany w ciągu dnia na podstawie poniższych czynników:

- Ocena jakości snu (ostatnia noc)
- Czas regeneracji
- Status zmienności tętna
- Duże obciążenie
- Historia snu (ostatnie 3 noce)
- Historia poziomu stresu (ostatnie 3 dni)

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Fioletowy	95–100	Znakomity Najlepszy
 Niebieski	75–94	Bardzo jasne Gotowość na wyzwania
 Zielony	50–74	Umiarkowane Ogólna gotowość
 Pomarańczowy	25–49	Niski Czas zwolnić
 Czerwony	1–24	Słaby Pozwól, aby ciało się zregenerowało



Aby wyświetlić historyczne oceny gotowości do treningu, przejdź do widoku konta Garmin Connect.

Czas odpoczynku

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

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

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

Tętno odpoczynku

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

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

UWAGA: Tętno odpoczynku nie jest obliczane dla aktywności o niskim obciążeniu, takich jak joga.

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Zegarek Venu X1 wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp). Aklimatyzację cieplną oraz wysokościową można monitorować w podglądzie stanu wytrenowania.

UWAGA: Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego telefonu.

Historia

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

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

Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Podglądy, strona 42](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
Zostanie wyświetlony wykres słupkowy ostatnich aktywności.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić okres czasu dla wykresu słupkowego, wybierz **Opcje wykresu**.
 - Aby wyświetlić rekordy osobiste wg dyscypliny sportu, wybierz **Rekordy** ([Osobiste rekordy, strona 80](#)).
 - Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, wybierz **Podsumowanie** ([Wyświetlanie podsumowania danych, strona 81](#)).
- 5 Naciśnij , aby wrócić do wykresu słupkowego.
- 6 Przewiń palcem ekran w dół, aby wyświetlić historię aktywności.
- 7 Wybierz aktywność.
- 8 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.

Historia funkcji Multisport

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

Osobiste rekordy

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

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz rekord.
- 7 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 7 Wybierz kolejno **Poprzedni** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby skasować rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord** > ✓.
 - Aby skasować wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > ✓.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz **Podsumowanie**.
- 5 Wybierz aktywność.
- 6 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Ustawienia powiadomień i alertów

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty**.

Powiadomienia z telefonu: Dostosowuje powiadomienia z telefonu wyświetlane na zegarku ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107](#)).

Zdrowie i dobre samopoczucie: Dostosowuje alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie wyświetlane na zegarku ([Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 82](#)).

Ustawienia raportów: Włącza raporty i dostosowuje dane znajdujące się w raporcie oraz jego motyw. Możesz wybrać **Poranny raport**, aby stworzyć lub edytować codzienne wiadomości pojawiające się w porannym raporcie ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 83](#)). Możesz wybrać **Wybierz motyw**, aby dostosować motyw tła raportów.

Alerty systemowe: Umożliwiają ustawienie alertów czasu ([Ustawianie alertów czasu, strona 83](#)), barometrycznych ([Ustawianie alertu burzowego, strona 84](#)) lub połączenia z telefonem ([Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 84](#)).

Centrum powiadomień: Włącza centrum powiadomień do wyświetlania nowych powiadomień ([Wyświetlanie powiadomień, strona 107](#)).

Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Codzienne podsumowanie: Codzienne podsumowanie Body Battery pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery (*Body Battery, strona 45*).

Alerty dotyczące stresu: Powiadamiają, gdy okresy wzmożonego stresu wyczerpują poziom Body Battery.

Alerty odpoczynku: Powiadamiają o przejściu odprężającego okresu i jego wpływie na poziom Body Battery.

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie alertów, które powiadamiają o spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 82*).

Jet lag: Umożliwia otrzymywanie porad dotyczących objawów zespołu nagłej zmiany strefy czasowej na czas podróży, takich jak zalecenia dotyczące snu i ćwiczeń.

Alert ruchu: Umożliwia otrzymywanie przypomnień o aktywności fizycznej.

Alerty celu: Umożliwia otrzymywanie powiadomień o osiągnięciu celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności trwającym co najmniej dziesięć minut. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

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

Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje, jeśli włączono sygnały dźwiękowe (*Ustawienia Dźwięk i wibracje, strona 84*). Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyczyszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyczyszczony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 83](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć lub wyłączyć poranny raport, wybierz **Pokaż raport**.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i typ danych pojawiających się w raporcie porannym.
 - Aby napisać i dodać spersonalizowane wiadomości do raportu porannego, wybierz kolejno **Spersonalizuj codzienne wiadomości > Edytuj wiadomości**.
- 4 Wybierz **Wybierz motyw**.
- 5 Wybierz motyw.
Motyw zostanie wyświetlony jako tło porannego raportu.

Ustawianie alertów czasu

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Czas**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Włączone**.

Ustawianie alertu burzowego

OSTRZEŻENIE

Ten alert ma charakter informacyjny i nie powinien być głównym źródłem monitorowania zmian pogody. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznawanie się z informacjami o pogodzie i warunkach pogodowych, zwracanie uwagi na otoczenie i bezpieczne podejmowanie decyzji, zwłaszcza w okresach trudnych warunków pogodowych. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Barometr > Ostrzeżenie przed burzą**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alert.
 - Wybierz **Kalibruj kompas**, aby zaktualizować, przy jakim tempie zmiany ciśnienia barometrycznego uruchamia się alert burzowy.

Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Telefon**.

Ustawienia Dźwięk i wibracje

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje**.

Głośność: Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków lub regulację głośności głośnika.

Sygn. alarmowe: Umożliwia odtwarzanie dźwięków alertów.

Dzwonek: Umożliwia odtwarzanie dźwięku po naciśnięciu przycisku.

Wibracje: Umożliwia ustawienie wibracji zegarka dla alertów i naciśnięć przycisków.

Ustawienia wyświetlacza i jasności

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz i jasność**.

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności ekranu.

Wyświetlacz zawsze włączony: Umożliwia ustawienie danych tarczy zegarka tak, aby zawsze były wyświetlane, oraz zmniejszenie jasności i przyciemnienie tła. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 134](#)).

Rozmiar tekstu: Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

Red Shift: Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwieni, zieleni lub pomarańczy, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy.

Gest: Umożliwia włączenie ekranu zegarka po podniesieniu i obróceniu ręki w celu spojrzenia na jego ekran.

Limit czasu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno z nadgarstka: Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna ([Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 87](#)).

Pulsoksymetr: Ustawia tryb pulsoksymetru ([Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 89](#)).

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

Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia sprawdzanie danych dotyczących tętna na podglądzie tętna ([Wyświetlanie podglądów, strona 45](#)).

Zegarek jest również zgodny z czujnikami tętna na klatce piersiowej. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.



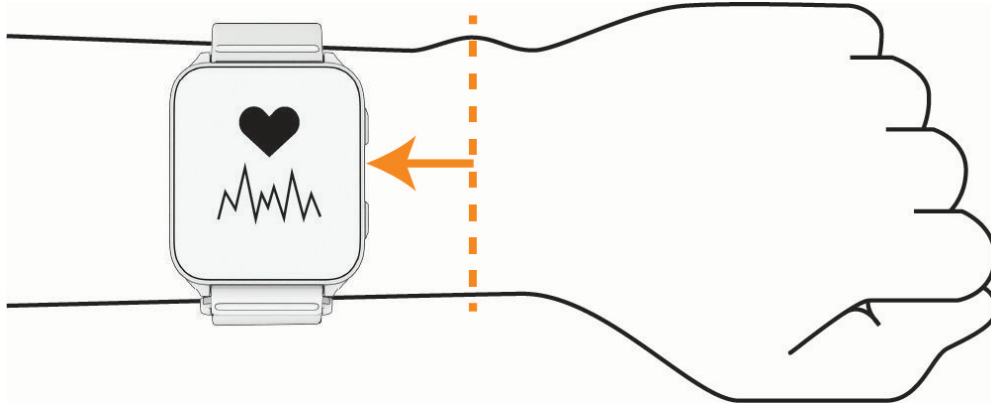
Noszenie zegarka

PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 86.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 89.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka**.

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

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z podglądu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

Przełączanie źródeł: Umożliwia wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Transmituj tętno: Umożliwia przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 87*).

Przesłanie danych tętna

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

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby przesyłanie danych tętna następowało automatycznie po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 35*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge® podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz .

UWAGA: Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53*).

2 Naciśnij .

Zegarek rozpocznie przesyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

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

4 Naciśnij przycisk , aby przerwać przesyłanie danych tętna.

Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 88*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 89*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

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

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.



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

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

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

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

1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesun palcem w górę na tarczy zegarka.

2 Przewiń do podglądu pulsoksymetru.

3 Wybierz podgląd pulsoksymetru.

Zegarek rozpocznie odczyt pulsoksymetru.

4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

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

5 Przewiń w dół, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

Ustawianie trybu pulsoksymetru

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Pulsoksymetr**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.
UWAGA: Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.
 - Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.
UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.
 - Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Na żądanie**

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

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

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.

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

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Venu X1 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 42*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 54*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112*).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Venu X1 (*Podglądy, strona 42*).

Mapa

W zegarku mogą być wyświetlane różne typy danych mapy Garmin, takie jak poziomice topograficzne, pobliskie punkty szczególne oraz mapy kurortów narciarskich i pól golfowych. Opcja Menedżer map umożliwia pobieranie dodatkowych map oraz zarządzanie pamięcią na mapy.

Aby kupić dodatkowe dane map i wyświetlić informacje o zgodności, odwiedź stronę garmin.com/maps.

📍 wskazuje pozycję użytkownika na mapie. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

Wyświetlanie mapy

- 1 Wybierz opcję, aby otworzyć mapę:
 - Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Mapa**, aby wyświetlić mapę bez rozpoczynania aktywności.
 - Wyjdź na zewnątrz, rozpocznij aktywność GPS (*Rozpoczynanie aktywności, strona 12*) i przewiń do ekranu mapy.
- 2 W razie potrzeby zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz opcję:
 - W przypadku korzystania z ekranu dotykowego dotknij mapy, a następnie dotknij celownika i przeciągnij go do odpowiedniej pozycji.
 - Aby powiększać i pomniejszać mapę, przesuwaj palcem w górę i w dół wzdłuż jej prawej krawędzi.
 - Aby zamknąć mapę, wybierz **X**.

Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

1 Na mapie wybierz opcję:

- W przypadku korzystania z ekranu dotykowego dotknij mapy, a następnie dotknij celownika i przeciągnij go do odpowiedniej pozycji.
- Aby powiększać i pomniejszać mapę, przesuwaj palcem w górę i w dół wzdłuż jej prawej krawędzi.

2 Dotknij pozycji lub współrzędnych u dołu ekranu, aby wybrać punkt wskazany przez celownik.

3 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.

4 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznj**.
- Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
- Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Ustawienia mapy

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

UWAGA: W razie potrzeby, zamiast korzystać z ustawień systemowych, ustawienia mapy możesz dostosować do określonych aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 35*).

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa i nawigacja**.

Menedżer map: Wyświetla pobrane wersje map i umożliwia pobranie dodatkowych map (*Zarządzanie mapami, strona 91*).

Tryb ciemny: Umożliwia ustawienie kolorów mapy na białe lub czarne tło w celu zapewnienia lepszej widoczności w dzień lub w nocy. Opcja Automatycznie dostosowuje kolory mapy w oparciu o porę dnia.

Tryb mapy morskiej: Włącza mapę morską podczas wyświetlania danych morskich. Opcja ta wyświetla poszczególne funkcje mapy w różnych kolorach w celu zwiększenia widoczności danych morskich, a mapa odwzorowuje schemat stosowany w mapach papierowych.

Wysoki kontrast: Umożliwia wyświetlanie na mapach danych o większym poziomie kontrastu, aby poprawić widoczność w trudnych warunkach.

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

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Zestaw symboli: Umożliwia ustawienie symboli mapy dla trybu morskiego. Opcja NOAA wyświetla symbole mapy Amerykańskiej Narodowej Służby Oceanicznej i Meteorologicznej (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcja Międzynarodowe wyświetla symbole mapy Międzynarodowego Stowarzyszenia Władz Latarni Morskich (International Association of Lighthouse Authorities).

Zarządzanie mapami

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa i nawigacja > Menedżer map**.

3 Wybierz opcję:

- Aby pobrać płatne mapy i aktywować subskrypcję Outdoor Maps+ dla tego urządzenia, wybierz **Outdoor Maps+** (*Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+, strona 92*).
- Aby pobrać mapy TopoActive, wybierz **Mapy TopoActive** (*Pobieranie map TopoActive, strona 92*).

Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+

Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Mapa i nawigacja** > **Menedżer map** > **Outdoor Maps+**.
- 3 W razie potrzeby naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Sprawdź subskrypcję**, aby aktywować subskrypcję map Outdoor Maps+ dla tego zegarka.

UWAGA: Więcej informacji na temat zakupu subskrypcji można znaleźć na stronie garmin.com/outdoormaps.

- 4 Wybierz **Dodaj mapę**, a następnie wybierz lokalizację.
Wyświetli się podgląd obszaru mapy.
- 5 Na mapie wykonaj jedną lub więcej czynności:
 - Przeciągnij mapę, aby wyświetlić różne obszary.
 - Rozsuń lub zsuń dwa palce na ekranie dotykowym, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
 - Wybierz **+** lub **-**, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
- 6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby edytować nazwę mapy, wybierz **Nazwa**.
 - Aby edytować warstwy mapy do pobrania, wybierz **Warstwy**.
- 9 Aby pobrać mapę, wybierz .

PORADA: Aby wyświetlić szczegóły dotyczące warstw mapy, możesz wybrać opcję .

- Aby zmodyfikować obszar mapy, wybierz **Zaznaczony obszar**.

UWAGA: Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

Pobieranie map TopoActive

Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Mapa i nawigacja** > **Menedżer map** > **Mapy TopoActive** > **Dodaj mapę**.
- 3 Wybierz mapę.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Pobierz**.

UWAGA: Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

Usuwanie map

Pozwala usuwać mapy w celu zwolnienia pamięci w urządzeniu.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Mapa i nawigacja** > **Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapy TopoActive**, wybierz mapę, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Usuń**.
 - Wybierz **Outdoor Maps+**, wybierz mapę, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Skasuj**.

Wyświetlanie i ukrywanie mapy

Możesz wybrać dane mapy do wyświetlenia na mapie i zapisać motywy danych mapy dla wielu aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Warstwy mapy**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby dostosować dane mapy dla typu aktywności, wybierz **Motyw aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
Zmiany wprowadzone w ustawieniach danych mapy są zapisywane w wybranym motywie aktywności.
 - Aby wybrać zainstalowaną mapę do wyświetlenia, wybierz **Typ mapy**, a następnie wybierz mapę.
 - Aby włączyć określone funkcje mapy, takie jak linie aktywności lub zapisane pozycje, wybierz funkcję mapy, a następnie wybierz opcję **Stan > Włączone**.
PORADA: Możesz wybrać opcję **Zastosuj do wszystkich aktywności**, aby zastosować dane ustawienie do wszystkich motywów aktywności.
 - Aby wyświetlić pobrane wersje map lub pobrać dodatkowe mapy, wybierz opcję **Pobierz więcej map** ([Zarządzanie mapami, strona 91](#)).

Nawigacja

Podróżowanie do celu

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz **Nawiguj**.
- 5 Wybierz kategorię.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 9 Naciśnij , aby rozpocząć nawigację.

Nawigacja do pobliskiego punktu szczególnego

Jeśli dane mapy zainstalowane w zegarku zawierają punkty szczególne, można do nich nawigować.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Odkrywaj w pobliżu**.
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz kategorię i w razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Wybierz , aby otworzyć klawiaturę i wpisać nazwę lokalizacji.
- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 9 Naciśnij , aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

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

- 1 Podczas wykonywania aktywności naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Jeśli nie masz obsługiwanej mapy lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej.
 - Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności, korzystając ze szczegółowych wskazówek.



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

Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

PORADA: Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 129*).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj** > **Ostatni punkt MOB**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas nawigowania w trakcie aktywności przesuń palcem w prawo.
- 2 Wybierz cel podróży.
Zostaną wyświetlone szczegóły dotyczące celu podróży.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz **Przerwij nawigację**.

Nawigacja do celu podróży zostanie wstrzymana, ale aktywność dalej będzie trwać. Aby powrócić do stopera aktywności, naciśnij przycisk .

Zapisywanie pozycji

Zapisywanie pozycji

Możesz zapisać aktualną pozycję w celu powrotu do niej w późniejszym czasie z sekcji Zapisane aplikacji.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53*).

- 1 Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz .
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji

Możesz zapisać swoją aktualną pozycję, korzystając ze podwójnej siatki współrzędnych, aby później powrócić do tego samego miejsca.

- 1 Ustaw przycisk lub kombinację przycisków dla funkcji **Podwójna siatka** (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 129*).
- 2 Przytrzymaj ustawiony przycisk lub kombinację przycisków, by zapisać pozycję podwójnej siatki.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij , aby zapisać lokalizację.

Możesz edytować informacje szczegółowe dotyczące lokalizacji.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.

UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin jest połączone z urządzeniem iPhone® za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple® Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

1 Wybierz pozycję w Apple Maps.

2 Wybierz kolejno  > .

3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.

W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu ([Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 96](#)).

Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple Maps do zegarka, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 96](#)).

1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .

Zegarek wyświetli informacje o pozycji.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane.

2 Wybierz , a następnie wybierz aktywność.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

Funkcja ta jest przeznaczona do aktywności wykorzystujących GPS. Jeśli GPS jest wyłączony dla danej aktywności, pozycję możesz wyświetlić później.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane.

Możesz odbierać udostępnione pozycje na zegarku w trakcie aktywności GPS i nawigować do nich ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 96](#)).

1 Jeśli podczas aktywności GPS pojawi się powiadomienie o udostępnionej lokalizacji, wybierz , aby przejść do tej lokalizacji.

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Kursy

OSTRZEŻENIE

Funkcja ta umożliwia użytkownikom pobieranie kursów utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności kursów tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na kursach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

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 kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 111](#)).

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

UWAGA: Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 97](#)).

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 97](#)).

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

Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą zegarka

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Utwórz kurs**.
- 5 Wpisz nazwę, używając klawiatury.
- 6 Aby dodać lokalizację, postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie monitami.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
- 9 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigowanie.

Tworzenie kursu trasy powrotnej

Zegarek umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej na podstawie określonego dystansu i kierunku nawigacji.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Kurs trasy powrotnej**.
- 5 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
- 6 Wpisz całkowity dystans kursu.
- 7 Wybierz kierunek.
Zegarek utworzy maksymalnie trzy kursy. Aby wyświetlić kursy, naciśnij przycisk .
- 8 Wybierz kurs.
- 9 Wybierz **Więcej**.
- 10 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Rozpocznij**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić listę zakrętów podczas kursu, wybierz **Krok po kroku**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla kursu, wybierz **Wysokość**.
 - Aby zapisać kurs, wybierz **Zapisz**.
 - Aby wyświetlić listę wzniosów na kursie, wybierz **Zobacz wzniesienia**.

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Celuj i idź**.
- 5 Skieruj górną część zegarka na obiekt i naciśnij .
- Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 6 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Ustawianie kursu kompasowego

- 1 Wybierz opcję:
 - Przeciągnij palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd kompasu.
 - Przeciągnij palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd ABC, a następnie przewiń, aby wyświetlić kompas.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie otwórz element sterujący kompasu.
 - Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć element sterujący ABC, a następnie przewiń, aby wyświetlić kompas.
- 2 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 3 Wybierz **Zablokuj kurs**.
- 4 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk .
- W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

Ustawianie punktu odniesienia

Możesz ustawić punkt odniesienia, aby podać kierunek i odległość do lokalizacji lub namiaru.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj .

PORADA: Podczas rejestrowania aktywności możesz ustawić punkt odniesienia.

- Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz opcję **Punkt odniesienia**.

3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

4 Naciśnij , a następnie wybierz opcję **Dodaj punkt**.

5 Wybierz lokalizację lub namiar, które ma być używane jako punkt odniesienia do nawigacji.

Zostanie wyświetlona strzałka kompasu i odległość do celu.

6 Skieruj górną część zegarka w kierunku celu.

W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

7 W razie potrzeby naciśnij  i wybierz opcję **Zmień punkt**, aby ustawić inny punkt odniesienia.

Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie smartfonu, strona 106](#)). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109](#)).

Czujniki i akcesoria

Zegarek Venu X1 jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 34*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

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

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach CT10, aby automatycznie monitorować swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka Venu X1 na zgodnym komputerze rowerowym Edge.
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro, aby wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu (Dynamika biegu, strona 103) (Moc biegowa, strona 104).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Można użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka Venu X1 (Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 121).
inReach	Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Venu X1 (Korzystanie z pilota inReach, strona 105).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 105).
Komputer	Możesz grać w gry na komputerze i wyświetlać statystyki w czasie rzeczywistym na posiadanym urządzeniu (Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™, strona 33).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na zegarku. Można dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (Ustawianie stref mocy, strona 118) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (Ustawianie alertu, strona 39).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 105).
Dalmierz	Możesz korzystać z kompatybilnego dalmierza laserowego do sprawdzenia odległości do chorągiewki podczas gry w golfa.
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku (Dynamika biegu, strona 103).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku Venu X1 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku Venu X1 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Inteligentny trener	Zegarka można używać wraz z wewnętrznym trenerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu (Korzystanie z trenera rowerowego, strona 16).

Typ czujnika	Opis
Prędkość/ kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód kół, strona 147</i>).
tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

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

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

- 3 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki zegarka** > **Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

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

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 34*).

Akcesorium do pomiaru tętna — tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit i HRM-Pro obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ lub bezpiecznej technologii Bluetooth możesz wyświetlić tempo i dystans biegu na kompatybilnym zegarku Venu X1. Możesz także wyświetlić je w kompatybilnych aplikacjach treningowych innych firm.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem Venu X1.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 103*).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 15*).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Venu X1 ([Aktualizacje produktów, strona 137](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 15](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 15](#)).

Dynamika biegu

Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek Venu X1 jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby wyświetlić wszystkie parametry formy biegacza, zegarek Venu X1 trzeba sparować z akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. UWAGA: Pomiar czasu kontaktu z podłożem nie są dostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	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.

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

W tym temacie przedstawiono wskazówki dotyczące używania zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu. Jeśli akcesorium nie jest podłączone do zegarka, zegarek automatycznie przełącza się na korzystanie z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro.
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- W przypadku korzystania z akcesorium HRM 600 sparuj je z zegarkiem, wykorzystując bezpieczne połączenie Bluetooth zamiast połączenia otwartego.
Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Fit lub HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+, a nie technologii Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Niektóre pomiary nie pojawiają się podczas chodzenia (*Dynamika biegu, strona 103*).

Moc biegowa

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

Moc biegową można zmierzyć za pomocą kompatybilnego urządzenia do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 148*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 38*).

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect (*Ustawianie stref mocy, strona 118*).

Ustawienia mocy biegowej

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność Bieg, naciśnij, wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Moc biegowa**.

Stan: Włącza lub wyłącza rejestrowanie danych mocy biegowej firmy Garmin.

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

Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM 600, seria HRM-Pro, HRM-Swim™ oraz akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri™ rejestrują i zapisują dane tętna podczas pływania. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 34*).

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

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

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

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

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

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 102*).

1 Wybierz opcję:

- Dodaj element sterujący **Światła** do zegarka (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53*).
- Dodaj podgląd **Światła** do zegarka (*Dostosowywanie listy podglądów, strona 45*).

2 Z poziomu elementu sterującego lub podglądu **Światła** wybierz opcję:

- Wybierz kolejno > , aby wyświetlić ustawienia kamery.
- Wybierz kolejno > , aby nagrywać jazdę.
- Wybierz opcję , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Venu X1. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach należy dodać podgląd inReach do listy podglądów (*Dostosowywanie listy podglądów, strona 45*).

1 Włącz komunikator satelitarny inReach.

2 Na tarczy zegarka Venu X1 naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd inReach.

3 Naciśnij przycisk , aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.

4 Naciśnij przycisk , aby sparować komunikator satelitarny inReach.

5 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:

- Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.
UWAGA: Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
- Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości** > **Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
- Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
- Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Venu X1 za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności telefonu (*Parowanie smartfonu, strona 106*).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 111*)
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ i innych (*Aplikacje na telefon i na komputer, strona 110*)
- Podglądy (*Podglądy, strona 42*)
- Funkcje menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 50*)
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 122*)
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia (*Włączanie powiadomień z telefonu, strona 107*)

Parowanie smartfonu

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

1 Wybierz opcję:

- Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.
- Jeśli poprzednio ominięto proces parowania na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność**.
- Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Łączność > Telefon**.

2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Dzwonienie z zegarka

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym telefonem za pomocą technologii Bluetooth.

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz **Telefon**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wybrać numer telefonu za pomocą klawiatury, wybierz , wybierz numer telefonu, a następnie .
- Aby zadzwonić pod numer telefonu z listy kontaktów, wybierz , wybierz nazwę kontaktu i numer telefonu (*Dodawanie kontaktów, strona 122*).
- Aby wyświetlić ostatnie połączenia wykonane lub odebrane z zegarka, przesuń palcem w górę.

UWAGA: Zegarek nie synchronizuje listy ostatnich połączeń z telefonem.

PORADA: Możesz wybrać , aby się rozłączyć przed połączeniem.

Korzystanie z asystenta telefonu

Aby korzystać z asystenta telefonu, zegarek musi być połączony ze zgodnym telefonem za pomocą technologii Bluetooth (*Parowanie smartfonu, strona 106*). Więcej informacji na temat zgodnych telefonów można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality.

Z asystentem głosowym w telefonie można komunikować się za pomocą wbudowanego głośnika i mikrofonu w zegarku. Wskazówki dotyczące konfigurowania asystenta telefonu można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Wybierz opcję:

- Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- Przytrzymaj .

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53*).

2 Wybierz **Asystent telefonu**.

Po połączeniu z asystentem głosowym telefonu pojawi się ikona ().

3 Wymów polecenie, takie jak *Zadzwoń do mamy* lub *Wyślij wiadomość tekstową*.

UWAGA: Komunikacja z asystentem telefonu jest wyłącznie dźwiękowa.

Włączanie powiadomień z telefonu

Możesz dostosować sposób, w jaki powiadomienia ze sparowanego telefonu brzmią i pojawiają się na zegarku podczas normalnego użytkowania.

UWAGA: Możesz skonfigurować powiadomienia podczas snu lub aktywności w ustawieniach opcji Tryby wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 115*).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Telefon** > **Powiadomienia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć powiadomienia z telefonu, wybierz **Stan** > **Włączone**.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące połączeń telefonicznych, wybierz **Połączenia**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby ukryć szczegóły powiadomienia do czasu wykonania akcji, wybierz **Prywatność**, a następnie wybierz opcję.
 - Aby zmienić czas wyświetlania powiadomień przez zegarek, wybierz **Limit czasu**.
 - Aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe z zegarka, wybierz **Podpis**.

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

Wyświetlanie powiadomień

Powiadomienia ze smartfonu można wyświetlać na zegarku z poziomu kilku pozycji menu.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przesuń palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
 - Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
PORADA: Z poziomu podglądu możesz przesunąć w lewo, aby odrzucić powiadomienie.
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
 - Przytrzymaj przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.
- 2 Wybierz powiadomienie.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej opcji.
- 4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrzuć wszystkie**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek Venu X1 wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

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

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

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

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

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

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

- 1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Venu X1 możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS® i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i zegarku.

UWAGA: Wszystkie powiadomienia włączone w urządzeniu iPhone pojawią się również na zegarku.

- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**, a następnie wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na zegarku.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53](#)).

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Venu X1.

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

Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Przesunij palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Alerty Znajdź mój telefon**.

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

Posiadany zegarek Venu X1 automatycznie przechowuje lokalizację GPS sparowanego telefonu, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

Więcej informacji znajduje się na stronie garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Rozpocznij aktywność GPS.
- 2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .
- 3 Nawiguj do lokalizacji na mapie ([Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie, strona 91](#)).
- 4 Przesunij ekran w górę, aby wyświetlić kompas wskazujący lokalizację (opcjonalnie).
- 5 Gdy zegarek znajdzie się w zasięgu Bluetooth smartfona, siła sygnału Bluetooth pojawi się na ekranie. Moc sygnału zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

Funkcje łączności 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 pól golfowych: Umożliwia pobieranie i instalowanie aktualizacji pól golfowych.

Pobieranie map: Umożliwia pobieranie i instalowanie map.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

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

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Wi-Fi** > **Moje sieci** > **Szukaj sieci**.
Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

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

Garmin Share

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi.

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Zegarek Venu X1 może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 110*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share** > **Udostępnij**.
- 3 Wybierz kategorię, a następnie wybierz jeden element.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Udostępnij**.
 - Wybierz kolejno **Dodaj więcej** > **Udostępnij**, aby wybrać więcej niż jeden element do udostępnienia.
- 5 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 6 Wybierz urządzenie.
- 7 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 8 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 9 Wybierz **Udostępnij pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 10 Wybierz **Gotowe**.

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz ✓.
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia Garmin Share

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Garmin Share**.

Stan: Umożliwia zegarkowi wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa wszystkie urządzenia, którym wcześniej udostępniono elementy za pomocą zegarka.

Aplikacje na telefon i na komputer

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

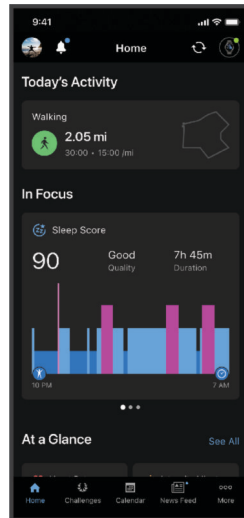
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

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

Subskrypcja Garmin Connect+

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Wskazówki dotyczące treningu: Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin Coach.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 106](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesyłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

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

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 106](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112](#)).

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

Ujednolicony stan wytrenowania

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

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

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

UWAGA: Urządzenia Garmin, które nie mają funkcji stanu wytrenowania, nie mogą zostać ustawione jako Podstawowe urządzenie treningowe, lecz nadal mogą być wykorzystywane do rejestrowania danych treningowych.

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

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

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Venu X1 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Venu X1.

Zsynchronizuj zegarek z serii Venu X1 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 112](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Venu X1.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przysyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 120](#)). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

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

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

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

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53*).

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

Funkcje Connect IQ

Do zegarka możesz dodać m.in. aplikacje Connect IQ, podglądy, dostawców muzyki i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub smartfonie (garmin.com/connectiqapp).

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Venu X1 z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 106*).

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Aplikacja Garmin Messenger

⚠ OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach aplikacji Garmin Messenger, w tym funkcja SOS, śledzenia i Prognoza pogody inReach™, nie są dostępne bez połączenia komunikatora satelitarne inReach z aktywną subskrypcją satelitarną. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną Iridium®, jak i Internet, używając łączności bezprzewodowej lub sieci komórkowej w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Jeśli znajdujesz się w obszarze bez zasięgu sieci, musisz mieć aktywną subskrypcję satelitarną, aby komunikator satelitarny inReach mógł korzystać z sieci satelitarnej Iridium.

Możesz korzystać z aplikacji Garmin Messenger do wysyłania wiadomości do innych użytkowników aplikacji, w tym znajomych i rodziny bez urządzeń Garmin. Każdy może pobrać aplikację i połączyć z nią telefon, co pozwala na komunikację z innymi użytkownikami aplikacji za pomocą Internetu (logowanie użytkownika nie jest wymagane). Użytkownicy aplikacji mogą również tworzyć wątki wiadomości grupowych z innymi numerami telefonów. Nowi członkowie dodani do wiadomości grupowych mogą pobrać aplikację, aby zobaczyć, co piszą inni.

Wiadomości wysyłane za pomocą połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie są obciążone opłatami za przesyłanie danych ani dodatkowymi opłatami za subskrypcję satelitarną. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną Iridium, jak i Internet. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

Aplikację Garmin Messenger można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/messengerapp).

Korzystanie z funkcji Messenger

⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek Venu X1 musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym telefonie przy użyciu technologii Bluetooth.

Funkcja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfon.

1 Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd Messenger.

PORADA: Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.

2 Wybierz podgląd.

3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

4 Na zegarku wybierz opcję:

- Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
- Aby wyświetlić konwersację, przesun palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
- Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z urządzenia Venu X1, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Konto Garmin Golf umożliwia wyświetlanie poziom greenów w smartfonie lub urządzeniu Venu X1. Dodatkowe funkcje, takie jak bardziej szczegółowe mapy pól golfowych, dane poziom greenów czy Touch Targeting, są dostępne w urządzeniu Venu X1 z członkostwem w Garmin Golf.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/golfapp).

Tryby wyróżnienia

Tryby wyróżnienia dostosowują ustawienia i zachowanie zegarka do różnych sytuacji, takich jak sen i aktywności. Po zmianie ustawień przy włączonym trybie wyróżnienia ustawienia są aktualizowane tylko dla tego trybu wyróżnienia.

Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Sen**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Harmonogram**, wybierz dzień i podaj normalne godziny snu.
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
 - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia z telefonu, alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie oraz alerty systemowe (*Ustawienia powiadomień i alertów, strona 81*).
 - Wybierz **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować dźwięk i wibracje alarmu (*Ustawienia Dźwięk i wibracje, strona 84*).
 - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*).

Dostosowywanie trybu wyróżnienia aktywności

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Satellity**, aby ustawić systemy satelitarne, które mają być używane do wszystkich aktywności.
PORADA: Można dostosować ustawienia **Satellity** do poszczególnych aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 35*).
 - Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności (*Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 39*).
 - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia ze smartfonu, alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie oraz alerty systemowe (*Ustawienia powiadomień i alertów, strona 81*).
 - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*).
 - Wybierz **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować ustawienia dźwięku i wibracje alertów (*Ustawienia Dźwięk i wibracje, strona 84*).

Profil użytkownika

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

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS) ([Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania, strona 59](#)). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

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

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

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

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

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

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 116](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Wiek sprawnościowy**.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 118](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Ustawianie stref tętna

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 118*).
- 4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego (*Próg mleczanowy, strona 71*).
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 118*).
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.
- 8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 9 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

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

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 116*).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Obliczanie strefy tętna

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

Ustawianie stref mocy

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Moc**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować wartość Threshold Power podczas aktywności (*[Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności](#), strona 118*).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona. Zegarek może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy zegarek może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Muzyka

UWAGA: W zegarku Venu X1 dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.

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

Zegarek Venu X1 umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth. Można również słuchać materiałów dźwiękowych, odtwarzając je za pomocą głośnika w zegarku.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

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

Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na telefon ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 113](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 W menu elementów sterujących na zegarku wybierz **Muzyka**.
- 5 Wybierz źródło muzyki.

UWAGA: Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 109](#)).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**.
- 3 Wybierz połączoną dostawcę lub wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, aby dodać dostawcę usług muzycznych ze sklepu Connect IQ.
- 4 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 5 W razie potrzeby naciskaj , aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie z usługą.

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

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

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

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka Venu X1 z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/musicfiles.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście Venu X1 wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Słuchanie muzyki

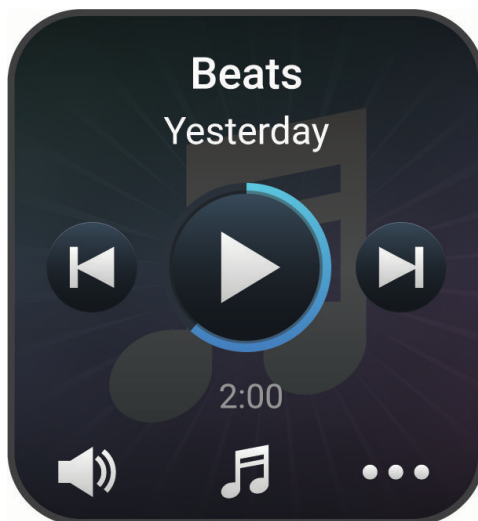
Przy pierwszym słuchaniu muzyki wybór zostanie zapisany jako ustawienie domyślne. Jeśli nie słuchasz muzyki po raz pierwszy, naciśnij przycisk  na tarczy zegarka i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**, aby zmienić swój wybór.

- 1 Otwórz opcje sterowania muzyką.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz **Moja muzyka** i wybierz opcję (*[Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 120](#)*).
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Telefon**.
 - Aby słuchać muzyki od dostawców zewnętrznych, wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, wybierz nazwę zewnętrznego dostawcy, a następnie wybierz listę odtwarzania (*[Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych, strona 119](#)*).
- 3 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth (*[Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 121](#)*).
- 4 Wybierz .

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

UWAGA: Podczas aktywności możesz przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić elementy sterujące odtwarzaniem muzyki.

Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.



...	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
🔊	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.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Wyjście dźwięku** > **Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek z serii Venu X1 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

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

 **Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek z serii Venu X1 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącznie LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli jest dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 122](#)).

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

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu Venu X1 ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112](#)).

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 122](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Venu X1 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Wzywanie pomocy

PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 122](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

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

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

NOTYFIKACJA

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

Zanim będzie można rozpocząć sesję GroupTrack, należy sparować zegarek ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 106](#)).

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w zegarkach Venu X1. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, są widoczni na mapie. W tych innych urządzeniach może nie być możliwości wyświetlania rowerzystów GroupTrack na mapie.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Widoczna dla**, aby włączyć sesję GroupTrack dla wszystkich znajomych Garmin Connect lub tylko zaproszonych znajomych.
 - Wybierz **Pokaż na mapie**, aby umożliwić wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
 - Wybierz **Typy aktywności**, aby wybrać rodzaje aktywności, które mają być wyświetlane na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.
- 4 W zegarku rozpocznij aktywność na powietrzu.
- 5 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych znajomych w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy członkowie grupy muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie Venu X1 ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **•••** > **Znajomi**, aby zaktualizować listę znajomych w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić swoje połączenia.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
 - Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.
- 4 Aby wyświetlić więcej opcji, przewiń w dół.
- 5 Wybierz **Zapisz**.

Edycja alarmu

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.

3 Wybierz alarm.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
- Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
- Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okienku przed ustawioną godziną wyzwolenia alarmu w oparciu o optymalny czas snu, wybierz **Inteligentny budzik**.

UWAGA: Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.

- Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
- Aby wybrać typ powiadomienia o alarmie, wybierz **Dźwięk i wibracje**.
- Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
- Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Inteligentny budzik

Inteligentny budzik tworzy 30-minutowe okienko, podczas którego zegarek Venu X1 podejmie próbę wybudzenia Cię o optymalnej godzinie w oparciu o sen. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00. Możesz zamienić dowolny budzik na inteligentny budzik ([Ustawianie alarmu, strona 124](#)).

UWAGA: Budzik jednak zawsze zadzwoni o wybranej godzinie.

Korzystanie ze stopera

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Zegary > Czasomierze**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić odliczanie czasu po raz pierwszy, wpisz czas.
- Aby ustawić odliczanie czasu bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
- Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz kolejno **Edytuj > + czasom.**, a następnie wpisz czas.
- Aby uruchomić zapisane odliczanie czasu, wybierz je.

4 Naciśnij , aby uruchomić stoper.

5 W razie potrzeby wybierz opcję:

- Aby zatrzymać odliczanie czasu z pozostałym czasem, wybierz .
- Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
- Aby zatrzymać odliczanie czasu i je zresetować, przesuń palcem w lewo i wybierz **Anuluj minutnik**.
- Aby zapisać odliczanie czasu, przesuń palcem w lewo i wybierz **Zapisz minutnik**.
- Aby automatycznie restartować odliczanie czasu, gdy skończy odliczanie, przesuń palcem w lewo i wybierz **Automatyczny restart**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby zresetować stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij , aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, wybierz .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, przesuń palcem w lewo i wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, przesuń palcem w lewo, a następnie wybierz **Przycisk Lap**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 45](#)).
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe** > **Dodaj strefę**.
- 3 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby podświetlić obszar.
- 4 Naciśnij , aby wybrać obszar.
- 5 Wybierz strefę czasową.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

PORADA: Alternatywne strefy czasowe możesz też wyświetlać na liście podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 45](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe**.

3 Wybierz strefę czasową.

4 Naciśnij .

5 Wybierz opcję:

- Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana na liście podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
- Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
- Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
- Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
- Aby skasować strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

Dodawanie odliczania do wydarzenia

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie > Dodaj**.

3 Wpisz nazwę.

4 Wybierz rok, miesiąc i dzień.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Cały dzień**.
- Wybierz **Określony czas**, a następnie podaj czas.

6 Wybierz ikonę.

Edytowanie odliczania do wydarzenia

1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie**.

3 Wybierz odliczanie do wydarzenia.

4 Przesuń palcem w lewo i wybierz **Dodaj do Ulubionych**, aby wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (opcjonalnie).

5 Przesuń palcem w lewo i wybierz **Edytuj odliczanie**.

6 Wybierz opcję do edycji:

- Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz **Nazwa**.
- Aby zmienić datę wydarzenia, wybierz **Data**.
- Aby zmienić godzinę wydarzenia, wybierz **Czas**.
- Aby zmienić typ wydarzenia, wybierz **Typ**.
- Aby dodać skrótową nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
- Aby dodać lokalizację wydarzenia, wybierz **Lokalizacja**.
- Aby dodać przypomnienia o wydarzeniu, wybierz **Przypomnienia**.
- Aby powtarzać wydarzenie co roku, wybierz **Powtarzaj co roku**.
- Aby usunąć wydarzenie, wybierz **Skasuj odliczanie**.

Ustawienia menedżera zasilania

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka (*[Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 128](#)*).

Procent baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

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

Alert o niskim poziomie baterii: Powiadamia o niskim poziomie naładowania baterii.

Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii możesz włączyć w menu elementów sterujących (*[Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 53](#)*).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **Zarządzanie zasilaniem** > **Oszczędzanie baterii**.
Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.
- 4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.
 - Wybierz **Muzyka**, aby wyłączyć funkcję słuchania muzyki na zegarku.
 - Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany telefon.
 - Wybierz **Wi-Fi**, aby rozłączyć się z siecią Wi-Fi.
 - Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
 - Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
 - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby wyłączyć ekran, gdy nie jest używany.
 - Wybierz **Jasność**, aby zmniejszyć jasność ekranu.Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 5 Wybierz **Alert o niskim poziomie baterii**, aby otrzymywać alert, gdy poziom naładowania baterii będzie niski.

Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System**.

Skróty: Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 129*).

Kod dostępu: Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika (*Ustawianie kodu dostępu zegarka, strona 129*).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

Kompas: Umożliwia kalibrację wewnętrznego kompasu i dostosowanie ustawień (*Kompas, strona 130*).

Wysokościomierz i barometr: Umożliwia kalibrację wewnętrznego wysokościomierza barometrycznego i dostosowuje ustawienia (*Ustawienia wysokościomierza i barometru, strona 131*).

Czas: Umożliwia dostosowanie ustawień czasu (*Ustawienia czasu, strona 132*).

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Głos: Umożliwia ustawienie dialektu głosu zegarka, typu głosu i dialektu użytkownika pod kątem sterowania głosowego.

Zaawansowane: Umożliwia otworzenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB (*Zaawansowane ustawienia systemowe, strona 132*).

Przywróć i zresetuj: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień (*Przywracanie i resetowanie ustawień, strona 133*).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji (*Aktualizacje produktów, strona 137*).

Informacje: Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 133*).

Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Skróty**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otwarcia portfela (*Garmin Pay, strona 9*).

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kod dostępu** > **Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kod dostępu** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 130](#)). Podczas aktywności możesz wyświetlić kompas z poziomu menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 50](#)), listy podglądów ([Podglądy, strona 42](#)) lub ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 34](#)).

Ustawianie kursu kompasowego

- 1 Wybierz opcję:
 - Przeciągnij palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd kompasu.
 - Przeciągnij palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd ABC, a następnie przewiń, aby wyświetlić kompas.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie otwórz element sterujący kompasu.
 - Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć element sterujący ABC, a następnie przewiń, aby wyświetlić kompas.
 - 2 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
 - 3 Wybierz **Zablokuj kurs**.
 - 4 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk .
- W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

Ustawienia kompasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 131](#)).

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

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu.

Deklinacja magnetyczna: Umożliwia ustawienie deklinacji magnetycznej dla odniesienia północnego.

Tryb: Umożliwia ustawienie kompasu, tak aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS lub magnetometru.

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

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

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Kalibruj**.
- 3 Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
 - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika > Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza i barometru, strona 131](#)).

Ustawienia wysokościomierza i barometru

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Wysokościomierz i barometr**.

Kalibruj: Umożliwia ręczne skalibrowanie czujnika wysokościomierza i barometru.

Automatyczna kalibracja: Samoczynnie kalibruje czujnik przy każdym połączeniu z systemami satelitarnymi.

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

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Ciśnienie: Ustawia jednostkę pomiaru ciśnienia.

Wykres barometru: Ustawia okres czasu wyświetlany na wykresie dla podglądu barometru.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System**.
- 3 Wybierz **Wysokościomierz i barometr**.
- 4 Wybierz **Kalibruj**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz **Wpisz ręcznie**.
 - Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.
 - Aby skalibrować automatycznie na podstawie pozycji GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

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

Format daty: Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.

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

Czas: Umożliwia ustawienie czasu, jeśli opcja Ustaw czas jest ustawiona na Ręcznie.

Synchronizacja czasu: Umożliwia synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi i aktualizuje czas letni ([Synchronizacja czasu, strona 132](#)).

Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otworzeniu aplikacji Garmin Connect w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Synchronizacja czasu**.
- 3 Poczekaj, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 140](#)).

PORADA: Możesz przesunąć palcem w górę, aby przełączyć źródło.

Zaawansowane ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane**.

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także początku tygodnia ([Zmienianie jednostek miary, strona 132](#)).

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania poszczególnych aktywności. Opcja Co sekundę zapewni bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

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

Zmienianie jednostek miary

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane > Format > Jednost.**
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Przywracanie i resetowanie ustawień

Możesz utworzyć kopię zapasową ustawień zegarka Garmin i przywrócić te ustawienia w innym, kompatybilnym zegarku Garmin za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect, strona 133](#)). Ustawienia obejmują m.in. profile sportowe, podglądy, ustawienia użytkownika i treningi.

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć i zresetuj**.

Automatyczne tworzenie kopii zapasowych: Okresowo tworzy kopię zapasową ustawień na koncie Garmin Connect.

Utwórz kopię zapasową teraz: Umożliwia ręczne utworzenie kopii zapasowej ustawień na koncie Garmin Connect.

Zawartość kopii zapasowej: Wyświetla typ zapisywanych danych.

UWAGA: Ustawienia są automatycznie uwzględniane w zawartości kopii zapasowej.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie wybranych ustawień do wartości fabrycznych ([Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 133](#)).

Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
 - 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
 - 3 Wybierz kolejno **System > Przywróć i zresetuj > Kopie zapasowe urządzeń**.
 - 4 Wybierz kopię zapasową z listy.
 - 5 Wybierz kolejno **Przywróć z kopii zapasowej > Przywróć**.
 - 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
 - 7 Poczekać, aż zegarek zsynchronizuje się z aplikacją.
 - 8 Na zegarku naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
 - 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Zegarek uruchomi się ponownie i przywróci ustawienia oraz dane.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć i zresetuj > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.

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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Informacje**.

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 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **Informacje**.

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii (*Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 138*).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Venu X1 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Ładowanie zegarka

⚠ OSTRZEŻENIE

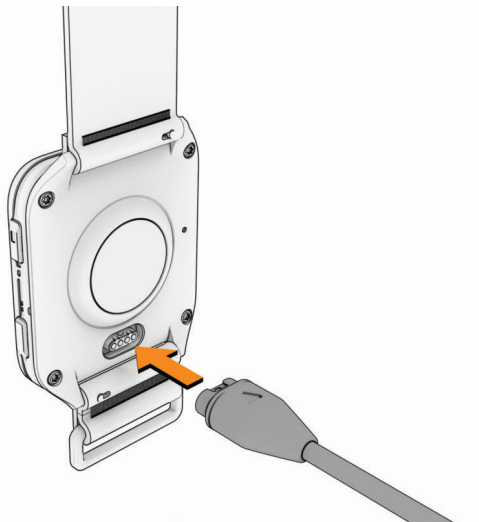
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 135*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

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



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego. Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy wystawiać otworów mikrofonu i głośnika na działanie promieni słonecznych lub innych substancji chemicznych. Może to spowodować ich zatkanie lub w inny sposób negatywnie wpłynąć na mikrofon i głośnik, pogarszając ich działanie.

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

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

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.

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

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

Czyszczenie paska nylonowego

- Umyj ręcznie pasek nylonowy przy użyciu łagodnego detergentu, takiego jak płyn do mycia naczyń.
- Nie pierz paska nylonowego w pralce ani nie susz w suszarce.
- Aby wysuszyć pasek nylonowy, powieś go lub połóż i poczekaj, aż zupełnie wyschnie.
- Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski o szerokości 24 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania.

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



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

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	From -20° to 45°C (from -4° to 113°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji w UE	2.4 GHz @ 19.7 dBm maximum 13.56 MHz @ -40 dBm maximum
Wartości SAR w UE	0.076 W/kg limb

Informacje o baterii

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

Tryb	Czas działania baterii
Tryb zegarka	Up to 8 days
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Up to 11 days
Tryb: Tylko GPS	Up to 16 hours
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Up to 14 hours
Wszystkie systemy satelitarne + tryb muzyki	Up to 7 hours

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth lub po połączeniu z Wi-Fi. Możesz ręcznie sprawdzać dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych (*Ustawienia systemowe, strona 129*). Zainstaluj na komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

UWAGA: Aktualizacje map są dostępne za pośrednictwem Garmin Express.

Źródła dodatkowych informacji

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

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
 - Odwiedź stronę 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 w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji.
- Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, możesz go zmienić.

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Przesuń palcem w dół i wybierz na liście siódmy element.
- 5 Wybierz język.

Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 50*).
 - Zmniejsz limit czasu do wygaśnięcia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*).
 - Zmniejsz jasność latarki i edytuj ustawienia światła błyskowego (*Edytowanie własnego światła błyskowego, strona 53*).
 - Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*).
 - Zmniejsz jasność ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 84*).
 - Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 41*).
 - Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie, strona 50*).
 - Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 13*).
 - Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 108*).
 - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń (*Przesłanie danych tętna, strona 87*).
 - Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 87*).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 89*).

Ponowne uruchamianie zegarka

Jeśli zegarek przestanie odpowiadać, możesz spróbować wykonać poniższe czynności, aby go ponownie uruchomić.

- Przytrzymaj przycisk , aż zegarek się wyłączy, a następnie przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- Podłącz zegarek do portu ładowania USB-C na co najmniej 30 sekund, odłącz przewód, a następnie podłącz go ponownie.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Venu X1 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie garmin.com/ble.

Więcej informacji na temat zgodności z funkcjami głosowymi można znaleźć na stronie garmin.com/voicefunctionality.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

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

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Wybierz kolejno  > **Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

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

- 1 Przesuń palcem w lewo po tarczy zegarka.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki zegarka** > **Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 34](#)).

Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 121](#)).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka Venu X1 ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek Venu X1 jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

Głośnik lub mikrofon działa cicho po kontakcie z wodą

Po pływaniu, kąpeli lub wystawieniu zegarka na działanie wody woda pozostała w portach głośnika i mikrofonu może spowodować, że zegarek będzie przez chwilę działał ciszej niż zwykle. Woda nie spowoduje uszkodzenia zegarka, ale odparowanie wody może potrwać do 24 godzin. Podczas czyszczenia zegarka po kontakcie z wodą należy postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji urządzenia ([Dbanie o urządzenie, strona 135](#)). Funkcja odprowadzania wody umożliwia pozbycia się wody z gniazd ([Sterowanie, strona 50](#)).

Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się obok przycisku ikona , która na kilka sekund umożliwi naciśnięcie przycisku, a w efekcie odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

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

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

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

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę garmin.com/heartrate.

Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempē, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Szybko naciśnij ośmiokrotnie przycisk .
- 2 Wybierz .

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 112*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 112*).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

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

- Znajdź niewielkie otwory barometru z tyłu zegarka obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków.

Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można umyć zegarek wodą.

Po wyczyszczeniu zegarka poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

Załącznik

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

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

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Podstawowy pomiar można dostosować. 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, mniejszą utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem i wyższą kadencję 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 możesz znaleźć na stronie garmin.com/runningdynamics. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem	Zakres utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem
 Fioletowy	> 95	>185 kroków/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Niebieski	70–95	174–185 kroków/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zielony	30–69	163–173 kroków/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Pomarańczowy	5–29	151–162 kroków/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Czerwony	< 5	<151 kroków/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

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

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

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

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

Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit, lub HRM-Pro), czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

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

Oceny wyniku wytrzymałości

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikację szacowanego wyniku wytrzymałości według wieku i płci.

Mężczyźni	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 i więcej
21–39	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 i więcej
40–44	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 i więcej
45–49	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 i więcej
50–54	Mniej niż 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 i więcej
55–59	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 i więcej
60–64	Mniej niż 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 i więcej
65–69	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 i więcej
70–74	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
75–80	Mniej niż 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 i więcej

Kobiety	Rekreacyjny	Średnio zaawanso- wany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 i więcej
21–39	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 i więcej
40–44	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 i więcej
45–49	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 i więcej
50–54	Mniej niż 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 i więcej
55–59	Mniej niż 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 i więcej
60–64	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 i więcej
65–69	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
70–74	Mniej niż 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 i więcej
75–80	Mniej niż 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 i więcej

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics.

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Niezły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Niezły	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

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

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth. Niektóre pola danych są wyświetlane w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

PORADA: Pola danych można także dostosować w ustawieniach zegarka w aplikacji Garmin Connect.

Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średnia kadencja	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Kadencja okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Wykresy

Nazwa	Opis
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

Pola kompasu

Nazwa	Opis
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kurs kompasowy	Kierunek przemieszczania się.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostatniego etapu	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Dystans ruchu	Dystans pokonany w bieżącym ruchu.
Mile morskie	Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Pola dystansu

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
Nachylenie	Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ostatniego okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ostatniego okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Wznios ostatniego ruchu	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Spadek ostatniego ruchu	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalna wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Minimalna wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Wznios ruchu	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego ruchu.
Spadek ruchu	Pionowy dystans spadku dla bieżącego ruchu.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Nazwa	Opis
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Pola pięter

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięter na minutę.

Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Przód	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tył	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik czasu kontaktu z podłożem	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Stosunek stref tętna	Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Wskaźnik staminy (dyst.)	Wskaźnik pokazujący pozostały dystans wytrzymałości.
Wskaźnik staminy (czas)	Wskaźnik pokazujący pozostały czas wytrzymałości.
Wskaźnik całkowitego wzniosu/spadku	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.
Wskaźnik efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wskaźnik odchylenia pionowego	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Wskaźnik odchylenia do długości	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
% średniej rezerwy interwału	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% średniej maksymalnej interwału	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% maksymalnej rezerwy interwału	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% maksymalnego tętna interwału	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maksymalnego tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rezerwy tętna ostatniego okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ostatniego okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maksymalnego tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
% rezerwy tętna ostatniego ruchu	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego ruchu.
Tętno ostatniego ruchu	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Nazwa	Opis
% maksymalnego tętna ostatniego ruchu	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego ruchu.
% rezerwy tętna ruchu	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego ruchu.
Tętno ruchu	Średnie tętno dla bieżącego ruchu.
% maksymalnego tętna ruchu	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego ruchu.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Namiar	Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kurs	Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Lokalizacja docelowa	Pozycja celu podróży.
Punkt miejsca docelowego	Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Pozostały dystans	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Szacowany całkowity dystans	Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZAC.PRZYB.	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZACOWANY CZAS	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Doskonałość do celu	Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Długość / szerokość	Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Nazwa	Opis
Lokalizacja	Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
Następne rozwidlenie	Odległość do następnego rozwidlenia szlaku na podstawie przewodnika po mapach NextFork™.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Zejście z kursu	Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do następnego	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Prędkość wypadkowa	Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Odległość pionowa do celu	Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Prędkość pionowa do celu	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Zasięg e-roweru	Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.
Płynność	Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Trudność	Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.
Interwały	Liczba ukończonych interwałów w ramach bieżącej aktywności.
Płynność okrążenia	Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.
Trudność okrążenia	Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Powtórzenia ostatniej rundy	Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess

Nazwa	Opis
	post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Ruchy	Całkowita liczba ukończonych ruchów podczas bieżącej aktywności.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Powt	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Rundy	Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Ws. słoń.	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zach. słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
Tempo skorygowane względem nachylenia	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
Tempo interwału	Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.
Tempo na 500 m okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo okrążenia	Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo na 500 m ostatniego okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ostatniego okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ostatniej długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ostatniego ruchu	Średnie tempo w ramach ostatniego zakończzonego ruchu.
Tempo ruchu	Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.
Tempo	Bieżące tempo.

Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Następny dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Następne docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Pozostały dystans cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc względem masy z 3 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 3 sekund.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc względem masy z 10 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 10 sekund.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc względem masy z 30 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 30 sekund.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia szczytowa faza mocy (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie przesunięcie	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia moc względem masy	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Średnia szczytowa faza mocy (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Nazwa	Opis
Bilans okrężenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrężenia.
Szczytowa faza mocy okrężenia (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrężeniu.
Faza mocy okrężenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrężeniu.
Maksymalna moc okrężenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrężenia.
NP okrężenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrężenia.
PoŚ okrężenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrężenia.
Moc okrężenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrężenia.
Moc względem masy z okrężenia	Średnia moc w ramach bieżącego okrężenia mierzona w watach na kilogram.
Szczytowa faza mocy okrężenia (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrężeniu.
Faza mocy okrężenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrężeniu.
Maksymalna moc ostatniego okrężenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrężenia.
NP ostatniego okrężenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrężenia.
Moc ostatniego okrężenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrężenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (lewa)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
NP	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
PoŚ	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
Moc	Bieżąca moc wyjściowa w watach. W przypadku aktywności narciarskich urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
Moc względem masy	Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (prawa)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.

Nazwa	Opis
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas okrążenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.
Czas okrążenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Efektywność momentu obrotowego	Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Średni czas kontaktu z podłożem	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Średnie odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Średnie odchylenie do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Czas kontaktu z podłożem	Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.
Bilans CKP okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pionowe okrążenia	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do długości okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Nazwa	Opis
Odchylenie do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia PND	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
PND okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
PND ostatniego okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach ostatniego ukończonego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Prędkość ostatniego ruchu	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalna PND	Maksymalna prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość ruchu	Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
PND	Rzeczywista prędkość podróży, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Pola staminy

Nazwa	Opis
Stamina	Bieżąca pozostały poziom staminy.
Pozostały dystans	Bieżąca odległość wytrzymałości pozostała przy bieżącym wysiłku.
Potencjalna stamina	Pozostała potencjalna wytrzymałość.
Pozostały czas	Bieżący czas wytrzymałości pozostały przy bieżącym wysiłku.

Pola ruchów

Nazwa	Opis
Średni dystans na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średni dystans na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średnie tempo ruchów	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Średnia ruchów na długość w interwale	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl interwału	Bieżący styl ruchu dla interwału.
Dystans okrążenia na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ostatniego okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ostatniego okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Nazwa	Opis
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Pola Swolf

Nazwa	Opis
Średni Swolf	Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (<i>Pływanie – terminologia, strona 18</i>). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
Swolf okrążenia	Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.
Swolf ostatniego okrążenia	Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Swolf ostatniej długości	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Pola temperatury

Nazwa	Opis
Najwyższa temperatura z ostatnich 24 godzin	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najniższa temperatura ostatnich 24 godzin	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

Pola stopera

Nazwa	Opis
Czas aktywności	Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas ruchu	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas pozycji	Średni czas pozycji w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
Szacowany czas ukończenia	Szacowany czas ukończenia bieżącej aktywności.
Czas interwału	Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas ostatniego ruchu	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Czas ostatniej pozycji	Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.
Czas ruchu	Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas aktywności	Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.
Ogólna przewaga / strata	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.
Czas pozycji	Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.
Czasomierz serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.

Pola treningów

Nazwa	Opis
Pozostałe serie	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Czas trwania etapu	Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

