

# Forerunner 110

Спортивные часы с GPS-приемником

*Руководство пользователя*



**Внимание!**

При установке прошивки с сайта [garmin.com](http://garmin.com) русский язык в приборе утрачивается.

**Внимание!**

Если карта региона или области записана и разлочена (привязана к внутреннему номеру) на SD-карту, то никакие другие карты на эту SD-карту добавлять нельзя или каким-либо другим способом менять на ней файлы из папки *Garmin*.

## Н ч л о р б о т ы



### ВНИМАНИЕ

Перед началом или изменением программы тренировки обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

При использовании Forerunner в первый раз выполните следующее:

1. Зарядите Forerunner
2. Настройте Forerunner
3. Найдите спутники
4. Закрепите дополнительный датчик пульса
5. Отпр вляйтесь н пробежку
6. Сохр ните результ ты тренировки

## З рядк прибор Forerunner



### ПРИМЕЧАНИЕ

Для защиты от коррозии тщательно просушите контакты и окружающую область перед зарядкой прибора или подключением к компьютеру.

Прибор Forerunner не может з ря ж ться, если темпер тур воздух выходит з ди п зон 41°F to 104°F (5°C to 40°C).



Зажим  
для  
зарядки

1. Подключите к кабель с USB-разъемом к задней части переменного тока .
2. Подключите заднюю часть переменного тока к стандартной настенной розетке.
3. Совместите четыре контакта на задней поверхности прибора Forerunner с четырьмя контактами на зарядном устройстве. При подключении устройств Forerunner к источнику питания прибор включается, и начинается индикаторная зарядка.



4. Зарядите Forerunner полностью. Когда устройство заряжено полностью, на экране появится неподвижная иконка батареи. Полностью заряженный экран не будет реагировать на нажатия.

## Настройка Forerunner

При использовании Forerunner в первый раз Вам предложат выбрать системные настройки.

- Нажмите кнопку «стрелка вверх» и «стрелка вниз» для просмотра опций и изменения настроек по умолчанию.
- Нажмите ОК для подтверждения выбора .

## Функции кнопки

Каждая кнопка выполняет несколько функций.



light	Нажмите light для включения подсветки
-------	---------------------------------------

start/ stop	Н жмите start/stop для з пуск и ост - новки секундомер
Стрелк вверх/ стрелк вниз *	Н жмите стрелк вверх/ стрелк вниз для прокрутки меню и н строек
lap/reset	Н жмите lap для отметки нового круг . Н жмите reset и удержив йте в н ж - том положении для сброс секундомер .
page/ menu	Н жмите page для переключения между стр ниц ми времени суток, секундомер и ч стоты пульс (опция). Н жмите menu и удержив йте в н ж том положении для вызов меню
OK *	Н жмите OK для выбор опций меню и сброс сообщений

\* OK, стрелк вверх и стрелк вниз появляются вместе с меню или сообщением.

## Пиктогр ммы

	Уровень з ряд б т - реи.
	GPS-приемник включен и приним ет сигн лы
	Секундомер р бот ет
	Д тчик ч стоты пульс ктивен
	Сигн лиз ция включен

## Поиск спутников

Поиск спутниковых сигн лов может з нять от 30 до 60 секунд.

1. При необходимости н жмите н кнопку page для вызов стр ницы поиск спутников.
2. Выйдите н улицу и н йдите открытую площ дку.

3. Дождитесь, пока Forerunner не начнет идти спутники.
- Не начинайте тренировку до тех пор, пока не появится поиск спутников и не исчезнет. Время суток не строится автоматически.

## Крепление датчика частоты пульса



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если у Вас нет датчика частоты пульса, пропустите этот раздел.

3. Крепите датчик частоты пульса прямо на кожу, под грудиной. Он должен прилегать достаточно точно и плотно, чтобы оставаться на месте во время пробежки.
1. Проденьте язычок на ленте через прорезь в датчике частоты пульса.

Язычок



Лента датчика частоты пульса

Прорезь




Датчик частоты пульса (вид спереди)  
Электроды



Датчик частоты пульса (вид сзади)

2. Нажмите на язычок.
3. Смочите оба электрода на 3 дня поверхности датчика частоты пульса для обеспечения хорошего контакта между В шей грудью и передатчиком.
4. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее к другой стороне датчика частоты пульса. Логотип Garmin должен находиться сверху straps.

После того, как Вы закрепите датчик частоты пульса на груди,

он перейдет в режим ожидания и будет готов к следующим. После установки кнопок связи с прибором Forerunner экран не будет показывать сообщение. Кроме того, на экран не появится пиктограмма  (сердечко).

## Начало тренировки

1. Находясь на стартовой секундомер, нажмите кнопку start для запуска секундомера. Данные тренировки записываются в устройство только при работе секундомера.



2. После завершения пробежки нажмите кнопку stop.

## Сохранение результатов тренировки

Нажмите кнопку reset и удерживайте ее в том положении для сохранения результатов тренировки и сброса секундомера.

## Архив тренировок

В памяти прибора Forerunner хранится информация приблизительно за 180 часов тренировок при типовом режиме использования. Когда память устройств заполняется, новые данные будут записываться на место старых. Чтобы не терять информацию, советуем вам периодически загружать архив тренировок в Garmin Connect или Garmin Training Center.

## **Просмотр тренировки**

При просмотре архив тренировок Вы можете увидеть дату, время суток, состояние, длительность тренировки, количество сожженных калорий и средний темп или скорость. Архив также может включать среднюю частоту пульса, если Вы использовали дополнительный датчик частоты пульса.

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нижнем положении.
2. Выберите History (Архив).
3. Используйте стрелку вверх и стрелку вниз для прокрутки сохраненных тренировок.
4. Нажмите ОК.

## **Удаление тренировки**

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нижнем положении.
2. Выберите History (Архив).

3. Используйте стрелку вверх и стрелку вниз для выбора тренировки.
4. Нажмите одновременно на кнопки стрелку вверх и стрелку вниз и удерживайте их в нижнем положении.
5. Нажмите ОК.

## **Настройка**

### **Настройка сигнала**

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нижнем положении.
2. Выберите Alarm > Set (Сигналция > Настройка).
3. С помощью стрелки вверх и стрелки вниз введите время сигнала.
4. Нажмите ОК.

## Использование функций в том тического н ч л круг

Вы можете использовать функцию Auto Lap для в том тической отметки н ч л нового круг при прохождении з д нной дист нции.

1. Нажмите кнопку menu и удерживайте ее в н ж том положении.
2. Выберите Auto Lap ( в том тическое н ч ло круг ).
3. С помощью стрелк вверх и стрелк вниз введите р сстояние.
4. Нажмите ОК.

## Н стройк профиля пользуетеля

Прибор Forerunner использует введенные В ми личные д нные для р счет точной информ ции о тренировке. Вы можете з д ть следующие д нные профиля пользуетеля:

Пол, возраст, рост, вес и кл сс ктивности.

1. Нажмите кнопку menu и удерживайте ее в н ж том положении.
2. Выберите User Profile (профиль пользуетеля).
3. С помощью стрелк вверх и стрелк вниз введите д нные профиля.  
Для определения кл сс ктивности см. т блицу
4. Нажмите ОК.

## Информ ция о к лориях

Технология р счет потребления к лорий и н лиз ч стоты пульс предоставлен и поддерживается Firstbeat Technologies Ltd. Дополнительную информ цию см. н с йте [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).



## Изменение системных настроек

Вы можете изменить настройки времени суток, формат времени, звуковых сигналов, язык, единиц измерения и формат темпа или скорости.

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нужном положении.
2. Выберите Setup (настройка).
3. С помощью стрелок вверх и стрелок вниз измените настройку.
4. Нажмите ОК.

## Ручная настройка времени

По умолчанию время, которое показывают спортивные часы, синхронизируется автоматически, когда Forerunner выполняет поиск спутников.

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нужном положении.
2. Выберите Setup > Time > Manual (ручная настройка).
3. С помощью стрелок вверх и стрелок вниз настройте время.
4. Нажмите ОК.

## Использование бесплатного программного обеспечения

Компания Garmin предлагает два варианта программного обеспечения для хранения и анализа данных тренировок:

- **Garmin Connect** – онлайн-программное обеспечение. Вы можете использовать Garmin Connect на любом компьютере с доступом к Интернету.
- **Garmin Training Center** – компьютерное программное обеспечение, не требующее доступ

к Интернету после инсталляции. Этот программный пакет непосредственно в Вашем компьютере, не в Интернете.

1. Подключитесь к сайту **www.garmin.com/intosports**.
2. Следуйте экранными инструкциям по установке программного обеспечения.

## Перед ч рхив трени- ровок в компьютер

1. Подключите USB кабель к USB порту компьютера.
2. Совместите четыре контакта на задней поверхности прибора Forerunner с четырьмя контактами на заднем для зарядки.
3. Откройте Garmin Connect (**http://connect.garmin.com**) или Garmin Training Center.

4. Следуйте инструкциям, прилагаемым к данному программному обеспечению.

## Управление данными

Прибор Forerunner является портативным устройством USB. Если Вы не планируете работать с файлами Forerunner в данном режиме, пропустите этот раздел.



### ПРИМЕЧАНИЕ:

Forerunner не совместим с Windows® 95, 98, Me или NT, а также с Mac® OS 10.3 и ранними версиями.

## Удаление файлов рхив



### ПРИМЕЧАНИЕ

В памяти прибора Forerunner содержатся важные системные файлы и

папки, которые не должны быть удалены.

1. Подключите Forerunner к компьютеру с помощью USB к беля Forerunner появится в к честве съемного диск в окне «Мой компьютер» (компьютеры Windows) или в к честве уст новленного том (компьютеры Mac).
2. Откройте диск или том “Garmin”.
3. Откройте п пку или том “Activities” (действия).
4. Выделите ф йлы.
5. Н жмите кнопку Delete (уд лить) н кл ви туре.

## **Отключение USB к беля**

1. З вершите действие.  
Н компьютер x Windows щелкните пиктогр ммму безоп сного извлечения внешнего устройств в п нели з д ч.  
Н компьютер x Mac перет щите пиктогр ммму том в корзину.
2. Отключите Forerunner от компьютер .

## Кл сс ктивности

	Опис ние тренировки	Ч стот тренировок	Время тренировок в неделю
0	Нет н грузки	-	-
1	Нерегулярные легкие н грузки	Один р з в две недели	Менее 15 минут
2			15 – 30 минут
3		Один р з в неделю	Около 30 минут
4	Регулярные упр жнения и тренировки	2 – 3 р з в неделю	Около 45 минут
5			45 минут – 1 ч с
6			1 – 3 ч с
7		3 – 5 р з в неделю	3 – 7 ч сов
8	Ежедневные тренировки	Почти к ждый день	7 – 11 ч сов
9		К ждый день	11 – 15 ч сов
10			Более 15 ч сов

Т блиц кл ссов ктивности предост влен Firstbeat Technologies Ltd., ч сть информ ции основ н н источнике Jackson et al. «Прогнозы функцион льной эробной мощности без тестиров ния». *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22 (1990):863-870.

## Технические характеристики

### Технические характеристики Forerunner

Физические размеры (ДхВхШ)	1.8 x 2.7 x 0.6 in (4.5 x 6.9 x 1.4 см)
Вес	1,8 унция (52 г)
Дисплей (диаметр)	1 in (25,1 мм) с белой светодиодной подсветкой
Водонепроницаемость	IPX 7
Хранимые данные	Около 5 MB (около 180 часов тренировок при типовом режиме использования)
Компьютерный интерфейс	USB
Тип батареи	200 mAh аккумуляторная литий-ионная батарея
Срок службы батареи	См. стр. 15

Диапазон рабочих температур	От -4°F до 140°F (от -20°C до 60°C)
Диапазон температур хранения	От 41°F до 104°F (от 5°C до 40°C)
Протокол Bluetooth / протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™
Совместимые аксессуары	Беспроводная технология ANT+ этой модели Forerunner работает только с датчиком частоты пульса. Другие аксессуары не могут быть использованы.
GPS-приемник	Высокочувствительный встроенный GPS-приемник

## Технические характеристики

### Датчик частоты пульса

Физические размеры (ДхВхШ)	13,7 x 1,3 x 0,4" (34,7 x 3,4 x 1,1 см)
Вес	1,6 унции (44 г)
Водонепроницаемость	32,9 футов (10 м)
Диапазон передатчика	Около 9,8 футов (3 м)

## Технические характеристики

### Датчик частоты пульса

Батарея	Зменяемая польза-зов телем CR2032 (3 В) Метилперхлорат – могут применяться специальные проволочные поворачивающиеся. См. <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Срок службы батареи	Около 3 лет (при использовании 1 час в день)

Диапазон рабочих температур	От 14°F до 122°F (от -10°C до 50°C) <b>Примечание:</b> При холодной погоде носите теплую одежду, чтобы датчик частоты пульса сохранил температуру тела.
Протокол беспроводной связи	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

## Информация об упаковке



### ВНИМАНИЕ!

Данный продукт содержит литий-ионную батарею. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

## Период р боты кку- муляторной б т реи Forerunner без подз - рядки

Период р боты б т реи без подз рядки*	Использов ние Forerunner
1 неделя	Вы тренируетесь по 45 минут к ждый день с включенным GPS-приемником. В ост льное время Forerunner н ходится в экономичном режиме
До 3 недель	Вы постоянно используете Forerunner в экономичном режиме
До 8 ч сов	Вы постоянно тренируетесь с включенным GPS-приемником

\* Действительный срок р боты прибор с полностью з ряженной ккумуля-

торной б т реей з висит от интенсивности использов ния GPS-приемник , подсветки и экономичного режим . Воздействие экстрем льно низких температур т же сокр щ ет срок службы б т реи.

## Экономичный режим

После период не ктивности прибор Forerunner предл г ет перейти в экономичный режим. При этом н экр не отобр ж - ется время и д т , но устройство не получ ет д нные от д тчик ч стоты пульс и не использует GPS-приемник. Н жмите кнопку page для выход из экономичного режим .

## Устранение неисправностей Перезагрузка прибора Forerunner

Если кнопки или экран прибора Forerunner перестали реагировать на Ваши действия должным образом, Вы можете перезагрузить устройство.

1. Нажмите кнопку light и удерживайте ее в нажатом положении до тех пор, пока экран не станет пустым.
2. Нажмите кнопку light и удерживайте ее в нажатом положении до тех пор, пока экран не начнет гореть.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Эта процедура не стирает Ваши данные или настройки.

## Установка антенны связи с датчиком частоты пульса

Если на экране прибора Forerunner не показаны данные частоты пульса, возможно, Вы должны установить антенну связи устройства с датчиком частоты пульса.

- Поднесите Forerunner к датчику частоты пульса на расстояние не менее 3 метров. При этом Вы должны находиться не ближе 10 метров от других датчиков ANT.
- Если пиктограмма «сердечко» не показана на экране, нажмите кнопку menu и удерживайте ее в нажатом положении. Затем выберите Accessories > HR Monitor > On (кнопка > датчик частоты пульса > включить).
- Если пиктограмма «сердечко» мигает, находясь на экране секундомера, нажмите кнопку



раде для вызов стр ницы ч стоты пульс .  
Foregrrunner ищет сигн л от д т- чик ч стоты пульс в течение 30 секунд.

- Если проблем не устр нен , з мените б т рею в д тчике ч стоты пульс .

## **Б т реяд тчик ч стоты пульс**

Д тчик ч стоты пульс содержит зменяемую пользов телем б т - рею CR2032.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Информацию о правилах утилизации использованных батарей Вы можете получить в местной организации, ведающей утилизацией технических отходов.

1. Н йдите круглую крышку б т реиногo отсек н з дней поверхности д тчик ч стоты пульс .



2. С помощью монетки поверните крышку против ч совой стрелки, чтобы стрелк н крышке пок зы в л н OPEN.
3. Снимите крышку и извлеките б т рею.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вст вьте новую б т рею. Положительн я сторон должн смотреть вверх.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Будьте осторожны, чтобы не повредить или не потерять уплотнительную прокладку в прокладке.

6. С помощью монетки поверните стрелку по часовой стрелке, чтобы стрелка на крышке прокрутилась и нажмите на кнопку **CLOSE**.

## Обновление программного обеспечения

1. Выберите один из следующих вариантов:
  - Используйте WebUpdater. Подключитесь к сайту **[www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater)**.
  - Используйте Garmin Connect. Подключитесь к сайту **<http://connect.garmin.com>**.
2. Следуйте экранному инструкциям.

## Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь, не откладывая, в режиме онлайн, чтобы мы могли оказать вам лучшую поддержку.

- Подключитесь к сайту **<http://my.garmin.com>**.
- Храните оригинал или копию товарного чека в надежном месте.

## Контактная информация Garmin

Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации вашего прибора FR60, обратитесь в отдел технической поддержки компании Garmin.

- В США заходите на сайт **[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)** звоните по тел. (913)397-8200 или (800)800-1020.

- В Великобритании свяжитесь с Garmin (Europe) Ltd. по тел. 0808 2380000.
- В Европе подключитесь к сайту **www.garmin.com/support** и щелкните Contact Support для получения информации о технической поддержке в Вашей стране. Также Вы можете позвонить в Garmin (Europe) Ltd. по тел. +44(0)870.8501241.

## Получение дополнительной информации

Вы можете найти дополнительную информацию о данном продукте на сайте Garmin:

- **www.garmin.com/intosports.**
- **www.garmin.com/learningcenter.**

