

# 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*.

## Начало работы



### 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. Отправляйтесь на пробежку
6. Сохраните результаты тренировки

## Зарядка прибора Forerunner



### ПРИМЕЧАНИЕ

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

Прибор Forerunner не может заряжаться, если температура воздуха выходит за диапазон 41°F to 104°F (5°C to 40°C).



Зажим  
для  
зарядки

1. Подключите кабель с USB-разъемом к адаптеру переменного тока.
2. Подключите адаптер переменного тока к стандартной стенной розетке.
3. Совместите четыре контакта на задней поверхности прибора Forerunner с четырьмя контактами на зажиме для зарядки. При подключении устройства Forerunner к источнику питания прибор включается, и начинается индикация экрана зарядки.



4. Зарядите Forerunner полностью. Когда устройство заряжено полностью, анимационная пиктограмма батареи на экране становится неподвижной и полностью закрашенной.

## Настройка Forerunner

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

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

## Функции кнопок

Каждая кнопка выполняет несколько функций.



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

start/ stop	Нажмите start/stop для запуска и остановки секундомера
Стрелка вверх/ стрелка вниз *	Нажмите стрелка вверх/ стрелка вниз для прокрутки меню и настроек
lap/reset	Нажмите lap для отметки нового круга. Нажмите reset и удерживайте в нажатом положении для сброса секундомера.
page/ menu	Нажмите page для переключения между страницами времени суток, секундомера и частоты пульса (опция). Нажмите menu и удерживайте в нажатом положении для вызова меню
OK *	Нажмите OK для выбора опций меню и сброса сообщений

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

## Пиктограммы

	Уровень заряда батареи.
	GPS-приемник включен и принимает сигналы
	Секундомер работает
	Датчик частоты пульса активен
	Сигнализация включена

## Поиск спутников

Поиск спутниковых сигналов может занять от 30 до 60 секунд.

1. При необходимости нажмите на кнопку page для вызова страницы поиска спутников.
2. Выйдите на улицу и найдите открытую площадку.

3. Дождитесь, пока Forerunner не найдет спутники.  
Не начинайте тренировку до тех пор, пока страница поиска спутников не исчезнет. Время суток настраивается автоматически.

## Крепление датчика частоты пульса



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

Закрепите датчик частоты пульса прямо на коже, под грудиной. Он должен прилегать достаточно 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 задней поверхности датчика частоты пульса для обеспечения надежного контакта между Вашей грудью и передатчиком.  
4. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее к другой стороне датчика частоты пульса. Логотип Garmin должен находиться вверхху справа.

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

он перейдет в режим ожидания и будет готов к передаче данных. После установки канала связи с прибором Forerunner на экране будет показано сообщение. Кроме того, на экране появится пиктограмма  (сердечко).

## Начало тренировки

1. Находясь на странице секундомера, нажмите кнопку start для запуска секундомера. Данные тренировки записываются в устройство только при работающем секундомере.



2. После завершения пробежки нажмите кнопку stop.

## Сохранение результатов тренировки

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

## Архив тренировок

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

## **Просмотр тренировки**

При просмотре архива тренировок Вы можете увидеть дату, время суток, расстояние, 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 нажатом положении.
2. Выберите History (архив).
3. Используйте стрелка вверх и стрелка вниз для прокрутки сохраненных тренировок.
4. Нажмите ОК.

## **Удаление тренировки**

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите History (архив).

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

## **Настройки**

### **Настройка сигнализации**

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите Alarm > Set (сигнализация > настройка).
3. С помощью стрелка вверх и стрелка вниз введите время сигнализации.
4. Нажмите ОК.

## Использование функции автоматического начала круга

Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки начала нового круга при прохождении заданной дистанции.

1. Нажмите кнопку menu и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите Auto Lap (автоматическое начало круга).
3. С помощью стрелка вверх и стрелка вниз введите расстояние.
4. Нажмите ОК.

## Настройка профиля пользователя

Прибор Forerunner использует введенные Вами личные данные для расчета точной информации о тренировке. Вы можете задать следующие данные профиля пользова-

теля: пол, возраст, рост, вес и класс активности.

1. Нажмите кнопку menu и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите User Profile (профиль пользователя).
3. С помощью стрелка вверх и стрелка вниз введите данные профиля.  
Для определения класса активности см. таблицу
4. Нажмите ОК.

## Информация о калориях

Технология расчета потребления калорий и анализа частоты пульса предоставлена и поддерживается Firstbeat Technologies Ltd. Дополнительную информацию см. на сайте [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).



## Изменение системных настроек

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

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

## Ручная настройка времени

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

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите Setup > Time > Manual (настройка > время > ручную).
3. С помощью стрелка вверх и стрелка 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 доступа

к Интернету после инсталляции. Эта программа работает непосредственно на Вашем компьютере, а не в Интернете.

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

## Передача архива тренировок в компьютер

1. Подключите USB кабель к USB порту компьютера.
2. Совместите четыре контакта на задней поверхности прибора Forerunner с четырьмя контактами на зажиме 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 запоминающим 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 архива



### ПРИМЕЧАНИЕ

В памяти прибора Forerunner содержатся важные системные файлы и

папки, которые не должны быть удалены.

1. Подключите Forerunner к компьютеру с помощью USB кабеля. Forerunner появится в качестве съемного диска в окне «Мой компьютер» (компьютеры Windows) или в качестве установленного тома (компьютеры Mac).
2. Откройте диск или том «Garmin».
3. Откройте папку или том «Activities» (действия).
4. Выделите файлы.
5. Нажмите кнопку Delete (удалить) на клавиатуре.

## **Отключение USB кабеля**

1. Завершите действие.  
На компьютерах Windows щелкните пиктограмму безопасного извлечения внешнего устройства в панели задач.  
На компьютерах Mac перетащите пиктограмму тома в корзину.
2. Отключите Forerunner от компьютера.

## Класс активности

	Описание тренировки	Частота тренировок	Время тренировок в неделю
0	Нет нагрузки	-	-
1	Нерегулярные легкие нагрузки	Один раз в две недели	Менее 15 минут
2			15 – 30 минут
3		Один раз в неделю	Около 30 минут
4	Регулярные упражнения и тренировки	2 – 3 раза в неделю	Около 45 минут
5			45 минут – 1 час
6			1 – 3 часа
7		3 – 5 раз в неделю	3 – 7 часов
8	Ежедневные тренировки	Почти каждый день	7 – 11 часов
9		Каждый день	11 – 15 часов
10			Более 15 часов

Таблица классов активности предоставлена Firstbeat Technologies Ltd., часть информации основана на источнике Jackson et al. «Прогнозы функциональной аэробной мощности без тестирования». *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
Хранение данных	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 зарядки	От 41°F до 104°F (от 5°C до 40°C)
Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™
Совместимые аксессуары	Беспроводная технология ANT+ на этой модели Forerunner работает только с датчиком частоты пульса. Другие аксессуары не могут быть использованы.
GPS-приемник	Высокочувствительный встроенный GPS-приемник

## Технические характеристики датчика 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 передачи	Около 9,8 футов (3 м)

## Технические характеристики датчика частоты пульса

Батарея	Заменяемая пользователем CR2032 (3 В) Материал перхлорат – могут применяться специальные правила по обращению. 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 сохранял температуру тела.
Радиочастота/протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

## Информация о батарее



### 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 работы аккумуляторной батареи Forerunner без подзарядки

Период работы батареи без подзарядки*	Использование Forerunner
1 неделя	Вы тренируетесь по 45 минут каждый день с включенным GPS-приемником. В остальное время Forerunner находится в экономичном режиме
До 3 недель	Вы постоянно используете Forerunner в экономичном режиме
До 8 часов	Вы постоянно тренируетесь с включенным GPS-приемником

\* Действительный срок работы прибора с полностью заряженной аккумуля-

торной батареей зависит от интенсивности использования GPS-приемника, подсветки и экономичного режима. Воздействие экстремально низких температур также сокращает срок службы батареи.

### Экономичный режим

После периода неактивности прибор Forerunner предлагает перейти в экономичный режим. При этом на экране отображается время и дата, но устройство не получает данные от датчика частоты пульса и не использует GPS-приемник. Нажмите кнопку **page** для выхода из экономичного режима.

## Устранение неисправностей Перезагрузка прибора Forerunner

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

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



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

## Установка канала связи с датчиком частоты пульса

Если на экране прибора Forerunner не показаны данные частоты пульса, возможно, Вы должны установить канал 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 в нажатом положении. Затем выберите Accessories > HR Monitor > On (аксессуары > датчик частоты пульса > включить).
- Если пиктограмма «сердечко» мигает, находясь на странице секундомера, нажмите кнопку



раге для вызова страницы частоты пульса. Forerunner ищет сигнал от датчика частоты пульса в течение 30 секунд.

- Если проблема не устранена, замените батарею в датчике частоты пульса.

## Батарея датчика частоты пульса

Датчик частоты пульса содержит заменяемую пользователем батарею CR2032.



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

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней поверхности датчика частоты пульса.



2. С помощью монетки поверните крышку против часовой стрелки, чтобы стрелка на крышке показывала на OPEN.
3. Снимите крышку и извлеките батарею.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вставьте новую батарею. Положительная сторона должна 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 показывала на 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 он-лайн, 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, обращайтесь 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](http://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](http://www.garmin.com/intosports)**.
- **[www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter)**.

