

Спортивные часы
с беспроводным каналом связи

Forerunner 60

Руководство пользователя

Внимание!

При установке прошивки с сайта 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*.*

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за покупку спортивных часов Garmin FR60.



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.

Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь, не откладывая, в режиме он-лайн на сайте <http://my.garmin.com>, чтобы

мы могли оказать Вам лучшую поддержку. 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 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.

Бесплатное обновление программного обеспечения Garmin

Информацию о программном обеспечении Garmin Connect Вы можете найти на сайте **www.garmin.com/FR60/owners**. Используйте это программное обеспечение для хранения и анализа данных тренировок.

Содержание

| | |
|---|---|
| Введение | 2 |
| Регистрация прибора | 2 |
| Контактная информация Garmin | 2 |
| Бесплатное обновление программного обеспечения Garmin | 3 |
| Комплектация | 6 |

Начало работы 7

| | |
|---|----|
| Функции кнопок | 7 |
| Пиктограммы | 8 |
| Подсветка прибора FR60 | 8 |
| Изменение режимов | 9 |
| Включение прибора FR60 | 9 |
| Подключение датчиков | 11 |
| Тренировка | 12 |
| Загрузка бесплатного программного обеспечения | 13 |
| Передача данных тренировок в компьютер | 13 |
| Использование датчика частоты пульса | 13 |

| | |
|------------------------|----|
| Использование шагомера | 15 |
| Использование GSC 10 | 18 |
| Использование весов | 18 |

Режим времени 19

| | |
|----------------------------------|----|
| Настройка времени | 19 |
| Экономия заряда батарей | 19 |
| Настройка будильника | 20 |
| Использование будильника | 21 |
| Настройка второго часового пояса | 21 |

Режим тренировки 22

| | |
|--|----|
| Тренировка по времени | 22 |
| Предупреждения во время тренировки | 22 |
| Зоны частоты пульса | 24 |
| Виртуальный партнер | 27 |
| Интервальные тренировки | 28 |
| Соединение со спортивным оборудованием | 30 |

| | | | |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------|----|
| Архив | 32 | Лицензия на программное обеспечение | 54 |
| Сохранение архива | 32 | Декларация соответствия | 55 |
| Просмотр архива | 33 | Гарантийный талон | 57 |
| Управление памятью | 33 | Сервисные центры | 59 |
| Удаление архива тренировок | 33 | | |
| Загрузка данных | 34 | | |
| Требования | 34 | | |
| Соединение с компьютером | 35 | | |
| Установки | 36 | | |
| Настройки бега | 37 | | |
| Настройки велосипеда | 38 | | |
| Поля данных | 40 | | |
| Опции полей данных | 41 | | |
| Приложение | 43 | | |
| Дополнительные аксессуары | 43 | | |
| Информация о батарее | 43 | | |
| Технические характеристики | 47 | | |
| Поиск неисправностей | 51 | | |



ВНИМАНИЕ: 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.

Комплектация

Спортивные часы FR60, в которых предусмотрено три режима: время, тренировка и меню.

USB ANT stick для беспроводной передачи данных из Вашего прибора FR60 в компьютер и из компьютера в FR60.



Рис.: USB ANT Stick.

Датчик частоты пульса передает данные о количестве сокращений сердечной мышцы в минуту в прибор FR60.



Рис.: Датчик частоты пульса.

Шагомер (опция) передает скорость, частоту шагов и пройденную дистанцию в прибор FR60.



Рис.: Шагомер.

Информацию о совместимых аксессуарах см. на сайте <http://buy.garmin.com>.

НАЧАЛО РАБОТЫ

Функции кнопок



1. Light/ звонок

- Нажмите для включения подсветки.
- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для установления связи с Вашими весами ANT (опция).

2. ВВЕРХ/ВНИЗ

- Нажмите для прокрутки страниц тренировки во время занятий.
- Нажмите для прокрутки меню и настроек.

- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для быстрой прокрутки настроек.
- Находясь на странице виртуального партнера, нажмите и удерживайте в нажатом положении для настройки темпа виртуального партнера. (Для просмотра страницы виртуального партнера необходимо подключить шагомер).

3. LAP

- Нажмите для создания нового круга.
- Находясь в режиме тренировки, нажмите и удерживайте в нажатом положении для сохранения действия.
- В режиме архива нажмите и удерживайте в нажатом положении для удаления действия.

4. START/STOP/ENTER


- В режиме тренировки нажмите для запуска или остановки таймера.

- В режиме меню нажмите для подтверждения и перехода к следующей настройке.
- В режиме времени нажмите и удерживайте в нажатом положении для настройки времени.

5. MODE

- Нажмите для переключения между режимами.
- Нажмите для выхода из меню или страницы. Ваши настройки будут сохранены.
- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для изменения вида спорта.

Пиктограммы

- ▲ В списке содержатся дополнительные позиции
- ▼ В списке содержатся дополнительные позиции
-  Велосипедный датчик активен



Шагомер активен



Датчик частоты пульса активен



Загрузка данных или установка канала связи со спортивным оборудованием



Таймер запущен



Будильник включен

Подсветка прибора FR60

Нажмите на кнопку **LIGHT/ звонок** для включения подсветки. По умолчанию подсветка будет работать в течение 5 секунд.

Нажмите **MODE > SETTINGS > SYSTEM > BACKLIGHT (режим > установки > система > подсветка)** для изменения времени работы подсветки (от 1 до 20 секунд).

Изменение режимов

Для переключения между режимами нажимайте на кнопку **MODE**.



Включение прибора FR60

Ваши спортивные часы поставляются с выключенным питанием для экономии заряда батареи.

Нажмите на кнопку **MODE** для включения часов. При первом включении прибора Вы выполняете настройку и вводите класс активности, а также указываете, являетесь ли Вы профессиональным спортсменом (Lifetime athlete). Для определения класса активности см. таблицу на стр. 10.

Профессиональным спортсменом (Lifetime athlete) считается пользователь, который интенсивно тренируется в течение многих лет (кроме коротких перерывов) и имеет частоту пульса в состоянии покоя 60 ударов в минуту или меньше.

Таблица классов 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* 22:863:870, 1990.

Подключение датчиков

Датчики ANT+, входящие в комплект Ваших спортивных часов, уже подключены. С помощью кнопки **MODE** вызовите режим тренировки. Если к устройству подключены датчики, то на экране FR60 будут показаны пиктограммы (сердце) и (кроссовок).

Если Вы купили датчик (с беспроводной технологией ANT+) отдельно, то Вам необходимо установить канал связи между этим датчиком и Вашим прибором FR60.

После настройки соединения в первый раз устройство FR60 будет автоматически распознавать датчик при каждой активации. Этот процесс происходит автоматически при включении прибора FR60 и занимает всего несколько секунд,

если датчики активизированы и исправны. После установки соединения Ваш прибор FR60 принимает данные только с Вашего датчика, и Вы можете приближаться к другим датчикам.

Подключение дополнительных аксессуаров:

1. Перед первой настройкой соединения между прибором FR60 и Вашим датчиком удалитесь от других датчиков на расстояние более 10 метров. Ваш датчик должен находиться от устройства FR60 на расстоянии не более 3 метров.
2. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT (режим > установки > спорт)**.
3. Выберите **RUN (бег), GENERAL (общие)** или **BIKE (велосипед) > HEART RATE (частота**

пульса), FOOT PAD (шагомер) или BIKE SENSOR (велосипедный датчик) > ON (включить).

4. Пока прибор FR60 сканирует на предмет новых датчиков, на экране мигают пиктограммы (сердце), (кроссовок) и (велосипед). После установки соединения пиктограмма перестает мигать.



СОВЕТ: Для завершения процесса настройки соединения датчику требуется передать данные. Вы должны надеть датчик частоты пульса, сделать шаг с прикрепленным шагомером или pokrutyть педали велосипеда с датчиком GSC 10.

После периода неактивного состояния датчики переходят в режим сна для экономии заряда батареи. Если перед возобновлением актив-

ности пиктограммы датчиков не показаны на экране прибора, Вы должны снова провести настройку соединения с FR60.

Для возобновления соединения: Убедитесь, что датчик находится в активном состоянии. Остановитесь и возобновите тренировку.

ИЛИ

С помощью кнопки **MODE** выйдите из режима тренировки и затем снова вернитесь в этот режим.

Информацию о покупке аксессуаров см. на сайте

<http://buy.garmin.com>.

Тренировка

1. С помощью кнопки **MODE** вызовите страницу тренировки.
2. Нажмите на кнопку **START** для запуска таймера.

3. После завершения забега нажмите на кнопку **STOP**.

4. Для сохранения действия и сброса таймера нажмите на кнопку **LAP** и удерживайте ее в нажатом положении.



соответствии с инструкциями, чтобы необходимые USB драйверы уже были установлены.

1. Подключите USB ANT Stick в свободный USB порт Вашего компьютера.
2. Поднесите прибор FR60 к компьютеру на расстояние не более 5 метров.

Загрузка бесплатного программного обеспечения

1. Подключитесь к сайту www.garmin.com/FR60/owners.
2. Следуйте экранному инструкциям.

Передача данных тренировки в компьютер



ПРИМЕЧАНИЕ: Перед подключением USB ANT к Вашему компьютеру Вы должны загрузить программное обеспечение в



ПРИМЕЧАНИЕ: Если активизирован режим экономичного обмена данными (Power Save Transfer), то Ваш прибор FR60 для передачи данных в компьютер должен находиться в обычном режиме часов.

3. Выполняйте экранные инструкции.

Использование датчика частоты пульса

Датчик частоты пульса находится

в режиме ожидания и готов к передаче данных. Датчик должен прилегать непосредственно к коже под грудной лентой.

Датчик должен располагаться достаточно плотно, чтобы он оставался на месте во время занятий спортом.

Tab = язычок



Лента с датчиком частоты пульса

Slot = отверстие



Датчик частоты пульса (вид спереди)

Electrodes = электроды



Датчик частоты пульса (вид сзади)

1. Пропустите один язычок на ленте через отверстие в датчике

частоты пульса. Нажмите на язычок.

2. Смочите оба электрода, расположенные в задней части датчика, чтобы обеспечить надежный контакт между Вашей грудью и передатчиком.
3. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее к другому концу датчика частоты пульса.



ПРИМЕЧАНИЕ: Логотип Garmin должен располагаться справа сверху.

4. Расстояние между прибором FR60 и датчиком частоты пульса должно быть не более 3 метров.
5. С помощью кнопки **MODE** переключите прибор в режим тренировки. На странице тренировки появится пиктограмма (сердце).
6. Если на экране не показана пиктограмма (сердце) или данные

частоты пульса, или при наличии беспорядочных данных, попробуйте ту же затянуть ленту на груди или разогреться в течение 5 – 10 минут. Если проблему не удастся решить, попробуйте установить соединение между прибором и датчиком.

Использование шагомера

Шагомер находится в состоянии ожидания; он готов к передаче данных сразу же после установки или начала движения.

Крепление шагомера к шнуркам кроссовок

1. Нажмите на язычок на зажиме для шнурков. Поднимите и отделите шагомер от зажима.
2. Ослабьте шнурки.
3. Пропустите зажим через 2 фрагмента шнуровки. Оставьте

место сверху для возможности завязывания шнурков.

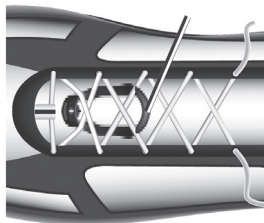


Рис.: Зажим для шнурков.

4. Надежно затяните и завяжите шнурки, чтобы шагомер не сдвигался во время движения.
5. Защелкните шагомер на зажиме. Стрелка на шагомере должна быть направлена к носу кроссовка.

Снятие шагомера

Нажмите на язычок в передней части зажима для шнурков, чтобы снять шагомер.

Установка шагомера под стелькой



ПРИМЕЧАНИЕ: В некоторых кроссовках предусмотрен специальный «карман» под стелькой. Возможно, Вам придется удалить пенную вкладку перед установкой шагомера.

1. Нажмите на язычок на зажиме. Поднимите и отделите шагомер от зажима.
2. Поднимите стельку кроссовка.
3. Поместите шагомер в специальный карман. При этом логотип ANT+ должен смотреть вверх, и выемка должна быть направлена к носу кроссовка.

Тренировка с шагомером

1. Расстояние между прибором FR60 и шагомером должно

- составлять не более 3 метров.
2. С помощью кнопки **MODE** переключите прибор в режим тренировки. На странице тренировки будет показана пиктограмма (кроссовок).
3. Если на экране не показана пиктограмма (кроссовок) или данные шагомера, то Вам, возможно, необходимо установить соединение между прибором FR60 и шагомером.

Калибровка шагомера

Калибровка шагомера является необязательным действием. Эта процедура поможет Вам повысить точность шагомера. Процедура калибровки может быть выполнена автоматически или вручную. Автоматическая калибровка с использованием известного расстояния

Минимальное расстояние для калибровки – 400 метров. Для достижения наилучших результатов проводите калибровку шагомера на максимально возможных расстояниях, используя Ваш типичный темп. Достаточная точность достигается на стандартном круге стадиона (400 метров).

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO** (режим > установки > спорт > бег > шагомер > калибровка > авто).
2. Нажмите на кнопку **START** для начала калибровки.
3. Пройдите или пробегите известную дистанцию.
4. Нажмите на кнопку **STOP**.
5. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** измените расстояние, полученное в результате

калибровки, чтобы оно соответствовало действительному расстоянию.

6. Нажмите на кнопку **ENTER** для сохранения калиброванного расстояния.

Ручная калибровка

Если при каждом забеге расстояние, измеренное шагомером, немного больше или меньше действительного расстояния, Вы можете вручную отрегулировать коэффициент калибровки.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL** (режим > установки > спорт > бег > шагомер > калибровка > ручная).
2. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** измените коэффициент калибровки.

3. Нажмите на кнопку **ENTER** для сохранения коэффициента калибровки.

Отключение шагомера

После 30 минут без действий шагомер автоматически отключается для экономии энергии батарей.

Использование GSC 10

Ваши спортивные часы совместимы с велосипедным датчиком скорости и частоты вращения педалей GSC 10. Этот дополнительный аксессуар Вы можете купить на сайте <http://buy.garmin.com>.

Использование весов

Если у Вас имеются ANT+ совместимые весы, прибор FR60 может считывать данные с весов.

1. Нажмите на кнопку **LIGHT**/звонок и удерживайте ее в нажатом положении до тех пор, пока прибор FR60 не начнет сканирование.
2. Встаньте на весы, когда поступит соответствующая команда.



ПРИМЕЧАНИЕ: При необходимости снимите ботинки и носки, чтобы были считаны и записаны все составные параметры.

3. Сойдите с весов, когда поступит соответствующая команда.



ПРИМЕЧАНИЕ: При сбое сойдите с весов. Снова встаньте на весы, когда поступит соответствующая команда.

РЕЖИМ ВРЕМЕНИ

Режим времени является режимом прибора FR60 по умолчанию. В этом режиме на экране показан день недели, время и дата.



Настройка времени

1. Находясь в режиме времени, нажмите на кнопку **ENTER** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите 12 или 24-часовой режим.
3. С помощью кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** настройте часы.



4. Нажмите на кнопку **ENTER** для перехода к настройке минут.
5. С помощью кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** настройте минуты.
6. Продолжите процесс для настройки секунд, числа, месяца и года.
7. После окончания нажмите на кнопку **MODE** для возврата в режим времени.

Экономия заряда батарей

После периода без активности прибор FR60 автоматически пере-

ходит в экономичный режим для сохранения заряда батарей. В этом режиме на экране прибора показаны только время и дата. Для выхода из экономичного режима нажмите на любую кнопку.

Настройка будильника

1. Находясь в режиме времени, нажмите на кнопку **ВВЕРХ** или **ВНИЗ**. Появится страница будильника.
2. Нажмите на кнопку **ENTER** и удерживайте ее в нажатом положении.
3. Выберите опцию **ONCE (однократно)**, **DAILY (ежедневно)** или **OFF (выключить)**.
4. С помощью кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** настройте часы.



5. Нажмите на кнопку **ENTER** для перехода к настройке минут.
6. С помощью кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** настройте минуты.
7. После окончания нажмите на кнопку **MODE** для сохранения настройки и возврата на страницу будильника. На экране появится пиктограмма (колокольчик).

Использование будильника

Когда прозвучит будильник, нажмите на кнопку **MODE** для отключения сигнала или на кнопку **ENTER**, чтобы отложить сигнал на 9 минут.

Настройка второго часового пояса

Вы можете настроить прибор FR60 таким образом, чтобы он показывал время для двух часовых поясов.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > WATCH > TIME 2 (режим > установки > часы > время 2)**.
2. Следуйте инструкциям для настройки времени.
3. Нажмите на кнопку **MODE** для сохранения настройки и возврата к меню часов. На странице времени появится пиктограмма T2.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В режиме тренировки на экране прибора показаны настройки и данные Вашей текущей тренировки. Для перехода в режим тренировки используйте кнопку **MODE**.



Тренировка по времени

1. Нажмите на кнопку **START** для начала сессии.
- Нажмите на кнопку **LAP** для отметки расстояния во время тренировки.

- С помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** прокручивайте страницы с данными.
2. После окончания нажмите на кнопку **STOP**.



ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы сделать паузу в тренировке нажмите на кнопку **STOP**. Когда Вы будете продолжить тренировку, нажмите на кнопку **START**.

3. Для сохранения данных о тренировке нажмите на кнопку **LAP** и удерживайте ее в нажатом положении в течение 3 секунд.

Предупреждения во время тренировки

Для настройки звуковых предупреждений, выдаваемых во время тренировки, нажмите **MODE >**

TRAINING > ALERTS (режим > тренировка > предупреждения).



ПРИМЕЧАНИЕ: Предупреждения не будут активными во время интервальных тренировок.

TIME (время) – настройка предупреждения, которое будет выдаваться через определенный промежуток времени.

DISTANCE (расстояние) (требуется шагомер) – настройка предупреждения, которое будет выдаваться после преодоления определенного расстояния.

CALORIES (калории) (требуется шагомер) – настройка предупреждения, которое будет выдаваться после расхода определенного

количества калорий. Измерение калорий основано на скорости, полученной от шагомера.

HEART RATE (частота пульса) (требуется датчик частоты пульса) – позволяет задать высокое и низкое значение. Предупреждение будет выдано, когда Ваша частота пульса окажется за пределами заданного интервала, или когда Вы снова окажетесь в пределах заданного интервала. Частота пульса измеряется в ударах в минуту.

SPEED (скорость) (требуется шагомер или GSC 10) – позволяет задать высокое и низкое значение. Предупреждение будет выдано, когда Ваша скорость окажется за пределами заданного интервала, или когда Вы снова окажетесь в пределах заданного интервала.

PACE (темп) (требуется шагомер или GSC 10) - позволяет задать высокое и низкое значение. Предупреждение будет выдано, когда Ваш темп окажется за пределами заданного интервала, или когда Вы снова окажетесь в пределах заданного интервала.

CADENCE (частота вращения педалей/ частота шагов) (требуется шагомер или GSC 10) - позволяет задать высокое и низкое значение. Предупреждение будет выдано, когда Ваша скорость вращения педалей окажется за пределами заданного интервала, или когда Вы снова окажетесь в пределах заданного интервала.

Частота вращения педалей измеряется в оборотах в минуту, а частота шагов – в количестве шагов в минуту.

Зоны частоты пульса

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT** (режим > установки > спорт).
2. Выберите **RUN (бег), BIKE (велосипед) или GENERAL (общие) > HEART RATE (частота пульса) > HR ZONES (зоны частоты пульса)**.
3. Нажмите на кнопку **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** для выбора зоны, которую Вы хотите изменить. Нажмите на кнопку **ENTER** для редактирования граничных значений зоны.
4. С помощью кнопки **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** измените граничные значения зоны. Для переключения между полями нажмите на кнопку **ENTER**.

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для изменения силы своей сердечно-

сосудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измененный в ударах в минуту.

Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процента от максимальной частоты пульса.

Каким образом зоны частоты пульса влияют на достижение спортивных целей?

Зная Ваши зоны частоты пульса, Вы можете определять и улучшать Вашу спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Частота пульса является хорошим измерителем интенсивности тренировки.

- Тренировка в определенной зоне частоты пульса помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы и общую физическую форму.
- Знание Ваших зон частоты пульса поможет Вам предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Вы можете задать нижнюю и верхнюю границу для каждой зоны частоты пульса. Если Вы знаете Вашу максимальную частоту пульса, то с помощью таблицы на стр. 16 Вы легко определите зону частоты пульса, соответствующую Вашим спортивным целям.

Если Вам неизвестно максимально значение частоты Вашего пульса, воспользуйтесь одной из программ расчета в Интернете.

| Зона | % от макс. частоты пульса | Ощущения | Результат |
|------|---------------------------|--|--|
| 1 | 50 – 60% | Расслабленный темп; ритмичное дыхание | Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса |
| 2 | 60 – 70% | Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать | Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп |
| 3 | 70 – 80 % | Умеренный темп; разговаривать становится труднее | Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы |
| 4 | 80 – 90 % | Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание | Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей |
| 5 | 90 – 100 % | Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание | Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность |

Виртуальный партнер

Уникальная функция «Виртуальный партнер» (Virtual Partner®) поможет Вам добиться поставленных спортивных целей по темпу (или скорости).

Если Вы изменили темп режима «Виртуальный партнер» перед запуском таймера, то эти изменения будут сохранены. Изменения, внесенные во время забега (после запуска таймера) будут действовать только во время текущей тренировки и не будут сохранены после сброса таймера. Если Вы внесли изменения во время тренировки, то виртуальный партнер будет использовать новый темп, начиная с Вашего местоположения.

Настройка темпа в режиме «Виртуальный партнер»:

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT** (режим > установки > спорт).
2. Выберите **RUN** (бег), **BIKE** (велосипед) или **GENERAL** (общие) > **VIRTUAL PARTNER** (виртуальный партнер) > **ON** (включить).



3. С помощью кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** настройте темп для режима «Виртуальный партнер».
4. Нажмите на кнопку **MODE** для сохранения Ваших изменений и возврата в спортивное меню.

Начало тренировки в режиме «Виртуальный партнер»:

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT** (режим > установки > спорт).
2. Выберите **RUN (бег), BIKE (велосипед) или GENERAL (общие) > VIRTUAL PARTNER (виртуальный партнер) > ON (включить)**.
3. Несколько раз нажмите на кнопку **MODE** для возврата в режим тренировки.
4. Нажмите на кнопку **START**.



ПРИМЕЧАНИЕ: Когда Ваш темп ниже темпа «Виртуального партнера», поле дисплея будет выделено черным.

5. Нажмите на кнопку **ВВЕРХ** или **ВНИЗ** для просмотра страницы данных «Виртуального партнера».

Отключение режима «Виртуальный партнер»:

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT** (режим > установки > спорт).
2. Выберите **RUN (бег), BIKE (велосипед) или GENERAL (общие) > VIRTUAL PARTNER (виртуальный партнер) > OFF (выключить)**.

Интервальные тренировки

Прибор FR60 позволяет создавать интервальные тренировки. Вы

можете задавать время или расстояние для интервалов нагрузки и отдыха.

Для создания интервальной тренировки:

1. Нажмите **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP** (режим > тренировка > интервалы > настройка).
2. Нажмите на кнопку **ENTER** для выбора опции **TIME (время)** или **DISTANCE (расстояние)**.
3. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** введите интервал времени. Для перехода к следующему полю нажмите на кнопку **ENTER**.
4. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ ВНИЗ** настройте выделенное значение.
5. Нажмите на кнопку **ENTER** для задания типа отдыха.
6. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** введите интервал времени. Для перехода к следующему полю нажмите на кнопку **ENTER**.
7. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ ВНИЗ** настройте выделенное значение.
8. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ ВНИЗ** выберите количество повторов (**REPS**).
9. Выберите опцию **WARM UP YES (разогрев – да)** и **COOL DOWN YES (остывание – да) (не обязательно)**.
10. Выберите опцию **DO WORKOUT (выполнить тренировку)**.
11. Нажмите на кнопку **START**.

Если Вы выполняете разогрев или остывание, нажмите на кнопку **LAP** в конце круга разогрева для начала первого интервала тренировки. В конце Вашего последнего интервала тренировки прибор **FR60** автоматически начнет круг остывания. После завершения

остывания нажмите на кнопку LAP для окончания Вашего периода остывания. Для завершения тренировки нажмите на кнопку STOP.

При приближении к концу каждого интервала устройство будет отсчитывать время до начала нового интервала. Чтобы закончить интервал досрочно, нажмите на кнопку LAP.

Соединение со спортивным оборудованием

Технология ANT+ позволяет организовать беспроводной канал связи между прибором FR60 и спортивным оборудованием. Таким образом, Вы сможете передавать данные тренировок и информа-

цию пользователя в спортивное оборудование, а также принимать и сохранять статистические данные тренировок, полученные от спортивного оборудования. Для поиска совместимого спортивного оборудования посмотрите на логотип ANT+ (Link Here) (соединение здесь).



Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/antplus.

Соединение с совместимым оборудованием

1. Нажмите **MODE > TRAINING** (режим > тренировка).
2. Включите панель совместимого оборудования.
3. Коснитесь Вашего прибора FR60 на логотипе ANT + “Link Here” на спортивном оборудовании в течение 2 секунд. Прибор выдаст звуковой сигнал, и на экране появится сообщение о том, что установлено соединение со спортивным оборудованием.

4. Для начала работы нажмите на кнопку START на спортивном оборудовании.



ПРИМЕЧАНИЕ: Соединение между спортивным оборудованием и Вашим прибором FR60 сохраняется до конца сессии или до тех пор, пока Вы не покинете пределы области.

5. Для отключения спортивных часов и окончания тренировочной сессии нажмите на кнопку STOP на спортивном оборудовании.

АРХИВ

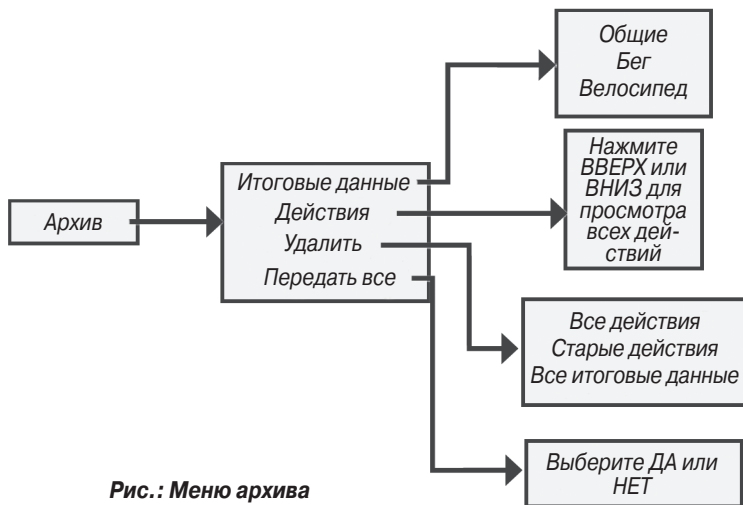


Рис.: Меню архива

Сохранение архива

Ваш прибор FR60 сохраняет данные на основе типа действий, используемых аксессуаров и Ваших настроек тренировок. После сброса таймера Ваша сессия автоматически сохраняется в архиве.

Просмотр архива

1. Нажмите **MODE > HISTORY** (**режим > архив**).
2. Выберите опцию **ACTIVITIES (действия)** для просмотра отдельных тренировок или **TOTALS (итоговые данные)** для просмотра суммарных данных тренировок, сохраненных в приборе FR60.
3. Нажмите на кнопку **ENTER** для просмотра информации о дате и времени. С помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** Вы можете прокрутить отдельные тренировки.

Управление памятью

В приборе FR60 хранится до 100 кругов и до 20 часов файлов тренировок.

Когда памяти остается приблизительно на 1 час, на экране при-

бора FR60 в режиме тренировки появляется предупреждение **LOW MEMORY (кончается память)**. Когда память заполняется, появляется сообщение **FULL MEMORY (полная память)**, и прибор FR60 прекращает записывать данные. Когда память заполнена, устройство автоматически сохраняет Вашу сессию.

Удаление архива тренировок

1. Нажмите **MODE > HISTORY > DELETE (режим > архив > удалить)**.
2. Выберите опцию **ALL ACTIVITIES** (все действия), **OLD ACTIVITIES** (старые действия – действия старше 30 дней) или **ALL TOTALS (все итоговые данные)**.
3. Выберите **YES** (да).

ЗАГРУЗКА ДАННЫХ

В Вашем приборе FR60 может храниться до 100 кругов и до 20 часов файлов с данными тренировок.

Периодически загружайте данные в Ваш компьютер, используя беспроводную технологию ANT+.

Требования

1. Включите компьютер. (Для загрузки программного обеспечения и Garmin Connect Вам потребуется доступ к Интернету).
2. Загрузите программное обеспечение, чтобы необходимые USB драйверы были инсталлированы перед подключением USB ANT Stick к Вашему компьютеру.
3. Подключите USB ANT Stick к свободному USB порту Вашего компьютера.

4. Расстояние между прибором FR60 и компьютером должно быть не более 5 метров.
5. Убедитесь, что в приборе FR60 не запущены таймеры и нет активных сессий тренировки. Устройство должно находиться в обычном режиме часов.

Прибор FR60 автоматически передает данные на USB ANT Stick, и затем Вы можете использовать Garmin Connect и Training Center для хранения и анализа данных тренировок.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если у Вас возникли проблемы с передачей данных, то Вам, возможно, нужно разрешить соединение с компьютером.

Соединение с компьютером

Соединение прибора FR60 с новым компьютером

1. Убедитесь, что компьютер настроен на передачу данных.
2. Нажмите **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING** (режим > установки > система > компьютер > соединение).
3. Выберите опцию **ON** (включить). Ваш компьютер обнаружит прибор FR60 и выдаст запрос на соединение.
4. Нажмите **YES** (да).

Отключение соединения с компьютером

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING** (режим > установки > система > компьютер > соединение).

2. Выберите **OFF** (выключить).

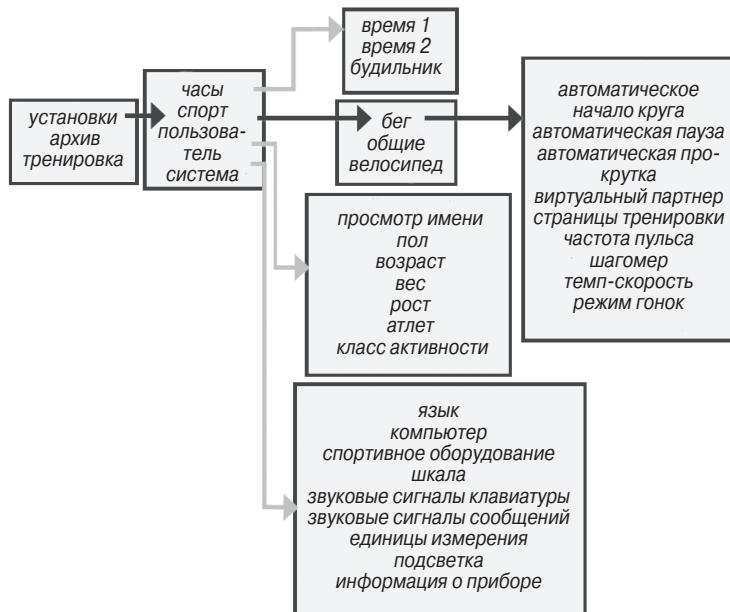
Использование режима передачи с экономией энергии

Режим передачи с экономией энергии отключает «маяк» компьютера, если спортивные часы не находятся в режиме времени, меню или тренировки.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > POWER SAVE TRANSFER** (режим > установки > система > компьютер > передача с экономией энергии).
2. Выберите опцию **ON** (включить) или **OFF** (выключить).

УСТАНОВКИ

Рис.: Установки режима «Бег»



Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT (режим > установки > спорт)** для доступа к следующим меню настройки:

- **RUN (бег)**
- **GENERAL (общие)**
- **BIKE (велосипед)**

Настройки бега

Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN (режим > установки > спорт > бег)**.

AUTO LAP (автоматическое начало круга) – служит для включения и отключения функции “Auto Lap”. Если функция “Auto Lap” включена, то новый круг начинается автоматически после прохождения определенного расстояния. Также Вы можете использовать кнопку LAP для ручной отметки нового круга. При использовании

ручного режима отметки кругов автоматический счетчик кругов отключается.

AUTO PAUSE (автоматическая пауза) – служит для включения и отключения функции “Auto Pause”. Когда функция “Auto Pause” включена, таймер автоматически останавливается, если Ваш темп падает ниже заданного значения.

AUTO SCROLL (автоматическая прокрутка) – данная функция позволяет автоматически прокручивать все страницы с данными тренировки при работающем таймере. Вы можете выбрать скорость прокрутки: **SLOW** (медленная), **MEDIUM** (средняя) или **FAST** (быстрая).

VIRTUAL PARTNER (виртуальный партнер) – служит для включения

и отключения функции «Виртуальный партнер». Также Вы можете настроить темп «Виртуального партнера».

TRAINING PAGES (страницы тренировок) – настройте страницы тренировки и поля данных, которые Вы хотите видеть на экране прибора во время тренировки.

HEART RATE (частота пульса) – служит для включения датчика частоты пульса и настройки зон частоты пульса для режима бега.

FOOT PAD (шагомер) – выберите опцию **ON** (включить), **OFF** (выключить) или **CALIBRATE** (калибровать).

PACE-SPEED (темп-скорость) – выберите опцию **SPEED** (скорость) или **PACE** (темп).



ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** для выбора или изменения цифровых значений. В любое время Вы можете нажать на кнопку **MODE** для возврата на предыдущую страницу или в меню.

RACE MODE (режим соревнований) – по умолчанию не переходит обратно в режим времени. Режим соревнований должен быть включен. При запуске таймера режим соревнований отключается.

Настройки велосипеда
Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT > BIKE (режим > установки > спорт > велосипед)**.

AUTO LAP (автоматическое начало круга) – служит для

включения и отключения функции «Auto Lap». Если функция «Auto Lap» включена, то новый круг начинается автоматически после прохождения определенного расстояния. Также Вы можете использовать кнопку LAP для ручной отметки нового круга. При использовании ручного режима отметки кругов автоматический счетчик кругов отключается.

AUTO PAUSE (автоматическая пауза) – служит для включения и отключения функции «Auto Pause». Когда функция «Auto Pause» включена, таймер автоматически останавливается, если Ваш темп падает ниже заданного значения.

AUTO SCROLL (автоматическая прокрутка) – данная функция позволяет автоматически про-

кручивать все страницы с данными тренировки при работающем таймере. Вы можете выбрать скорость прокрутки: **SLOW** (медленная), **MEDIUM** (средняя) или **FAST** (быстрая).

VIRTUAL PARTNER (виртуальный партнер) – служит для включения и отключения функции «Виртуальный партнер». Также Вы можете настроить темп «Виртуального партнера».

TRAINING PAGES (страницы тренировки) – настройте страницы тренировки и поля данных, которые Вы хотите видеть на экране прибора во время тренировки.

HEART RATE (частота пульса) – служит для включения датчика частоты пульса и настройки зон

частоты пульса для режима велосипеда.

BIKE PROFILE (профиль велосипеда) – выбор размера колеса и настройка велосипедных датчиков.

PACE-SPEED (темп-скорость) – выберите опцию **SPEED** (скорость) или **PACE** (темп).

RACE MODE (режим соревнований) – по умолчанию не переходит обратно в режим времени. Режим соревнований должен быть включен. При запуске таймера режим соревнований отключается.

Поля данных

Для каждого режима (**Run** – бег, **General** – общие или **Bike** – велосипед) может быть показано до 5 страниц данных. На каждой

странице Вы можете настроить до 3 полей данных.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS > SPORT (режим > установки > спорт)**.
2. Выберите **RUN (бег), BIKE (велосипед)** или **GENERAL (общие) > TRAINING PAGES (страницы тренировок)**.
3. Выберите **PAGE 1 (страница 1)**.
4. Нажмите на кнопку **ВВЕРХ/ВНИЗ** для настройки цифровых значений.
5. Нажмите на кнопку **ENTER** и удерживайте ее в нажатом положении для изменения поля
 1. Для изменения поля данных нажмите на кнопку **ВВЕРХ/ВНИЗ**.
 6. Повторите эти действия для других полей данных и страниц.

Опции полей данных

** Требуется дополнительный аксессуар

| Поле данных | Описание |
|--------------------------------------|--|
| CADENCE (частота) ** | Частота вращения педалей или количество шагов в минуту |
| A CADENCE (средняя частота) ** | Средняя частота в течение Вашего текущего действия |
| L CADENCE (средняя частота круга) ** | Средняя частота для текущего круга |
| CALORIES (калории) | Количество сожженных калорий |
| DISTANCE (расстояние) ** | Расстояние, пройденное в течение текущего действия |

| | |
|----------------------------------|--|
| L DIST (расстояние круга) ** | Расстояние, пройденное в течение текущего круга |
| HEART RATE (частота пульса) ** | Количество ударов сердца в минуту |
| A HR ** (средняя частота пульса) | Средняя частота пульса в течение действия |
| L HR ** (частота пульса круга) | Средняя частота пульса в течение круга |
| HR ZONE ** (зона частоты пульса) | Текущий диапазон частоты пульса (1 – 5). Зоны по умолчанию настраиваются в соответствии с Вашим профилем пользователя. |

| | |
|-------------------------------------|---|
| LAPS (круги) | Количество завершенных кругов |
| PACE ** (темп) | Текущий темп |
| A PACE ** (средний темп) | Средний темп действия |
| L PACE ** (темп круга) | Средний темп текущего круга. |
| SPEED ** (скорость) | Текущая ско- рость |
| A SPEED ** (средняя скорость) | Средняя ско- рость действия. |
| L SPEED ** (скорость круга) | Средняя ско- рость текущего круга |
| L STEPS ** (шаги круга) | Шаги текущего круга |

| | |
|--|--|
| TIME ELAPSED (истекшее время) | Общее время, истекшее с начала действия |
| TIME (время) | Время по секун- домеру |
| A LAP TIME (среднее время круга) | Среднее время прохождения круга |
| LAP TIME (время круга) | Время, в течение которого Вы про- ходите текущий круг |
| TIME OF DAY (время суток) | Текущее время |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Дополнительные аксессуары

Информацию о дополнительных аксессуарах Вы можете найти на сайте <http://buy.garmin.com>. Также Вы можете обратиться к Вашему дилеру Garmin.

Информация о батарее



ВНИМАНИЕ: Прибор FR60, датчик частоты пульса, шагомер и датчик GSC10 содержат заменяемую пользователем батарею CR2032. Правила безопасности при пользовании батареями Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Батарея FR60

Срок службы батареи прибора FR60 составляет 1 год (при типовом режиме использования). При низком заряде батареи на экране прибора FR60 в режиме времени появляется предупреждение **BATTERY LOW (низкий заряд батареи)**.

Продление срока службы батареи
Частое использование подсветки сокращает срок службы батареи. Настройте время отключения подсветки на 5 секунд для продления срока службы батареи.



ПРИМЕЧАНИЕ: При низком заряде батареи функция подсветки автоматически отключается.

Режим передачи с экономией энергии отключает «маяк» компьютера, если спортивные часы не находятся в обычном режиме времени.

Замена батареи FR60

Все Ваши настройки сохраняются, кроме времени суток.



ПРИМЕЧАНИЕ: Перед заменой батареи сохраните все Ваши данные в компьютере или в архиве.



ПРИМЕЧАНИЕ: Компания Garmin рекомендует Вам проводить замену батареи в месте с низкой влажностью для защиты от образования конденсата на внутренней поверхности часов.



1. С помощью маленькой крестовой отвертки снимите винты с задней крышки прибора FR60.
2. Осторожно поднимите заднюю крышку и извлеките батарею.



ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны – не сдвиньте красное уплотнительное кольцо в батарейном отсеке.



ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны – не загрязните уплотнительное кольцо. Любое загрязнение может ухудшить работу часов.

3. Замените батарею. Сторона с положительным зарядом должна смотреть вверх.



ПРИМЕЧАНИЕ: Перед тем, как прикручивать пластину, убедитесь, что уплотнительная прокладка находится на своем месте.

4. Установите на место заднюю крышку и прикрутите ее с помощью четырех винтов. Проследите, чтобы уплотнительная прокладка была на месте. Не затягивайте винты слишком

сильно. (Garmin рекомендует момент затяжки 1 дюйм-фунт). Батарея датчика частоты пульса Датчик частоты пульса содержит заменяемую пользователем батарею CR2032. Батареи в датчике частоты пульса хватает на 3 года.

Замена батареи в датчике частоты пульса

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



2. С помощью монеты поверните крышку против часовой стрелки, чтобы стрелка на крышке показывала на надпись **OPEN**.

3. Снимите крышку и извлеките батарею. Подождите 30 секунд. Вставьте новую батарею. Сторона с положительным зарядом должна смотреть вверх.



ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте внимательны – не повредите и не потеряйте уплотнительную прокладку в крышке.

4. С помощью монетки поверните крышку по часовой стрелке, чтобы стрелка на крышке показывала на надпись **CLOSE**.



ПРИМЕЧАНИЕ: После замены батареи Вам, возможно, потребуется снова установить соединение между датчиком частоты пульса и Вашим прибором FR60.

Батарея шагомера

При низком заряде батареи в режиме тренировки (при начале или окончании тренировки) на экране будет показано сообщение **FOOT POD BATTERY LOW (низкий заряд батареи шагомера)**. Это означает, что заряда батареи хватит еще примерно на 5 часов работы.

Замена батареи шагомера

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней стороне шагомера.

открыть закрыть



2. Поворачивайте крышку против часовой стрелки, пока она не откроется.
3. Снимите крышку и извлеките батарею. Подождите 30 секунд. Вставьте новую батарею. Сторона с положительным зарядом должна смотреть вверх.
4. Установите на место крышку батарейного отсека – совместите точки и вращайте крышку по часовой стрелке.



ПРИМЕЧАНИЕ: После замены батареи Вам, возможно, потребуется снова установить соединение между шагомером и Вашим прибором FR60.

Технические характеристики FR60M

Размер часов (Д x В x Ш): 1,5 x 2,2 x 0,51" (38 x 56 x 13 мм)

Размер ремешка (Д x В x Ш): 7,0 x 0,9 x 0,12" (177 x 23 x 3 мм)

Вес: 1,6 унции (44 г)

ЖК дисплей: 28,5 мм x 20 мм с подсветкой

Водонепроницаемость: 50 метров



ПРИМЕЧАНИЕ: для сохранения водонепроницаемости не нажимайте на кнопки прибора FR60 под водой.

Хранение данных: до 100 кругов и до 20 часов файлов тренировки

Компьютерный интерфейс: беспроводной автоматический USB ANT Stick

Батарея: заменяемая пользователем CR2032 (3 В)

Могут применяться специальные правила пользования. См. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Срок службы батареи: 1 год в зависимости от режима использования.

Диапазон рабочих температур: от -10°C до +50°C

Радио частота/ протокол: 2,4 ГГц/ ANT + беспроводной протокол связи

Системная совместимость: ANT+

FR60W

Размер часов (Д x В x Ш): 1,5 x 2,0 x 0,55" (38 x 52 x 14 мм)

Размер ремешка (Д x В x Ш): 6,6 x 0,63 x 0,15" (168 x 16 x 3,75 мм)

Вес: 1,4 унции (41 г)

ЖК дисплей: 28,5 мм x 20 мм с подсветкой

Водонепроницаемость: 50 метров



ПРИМЕЧАНИЕ: для сохранения водонепроницаемости не нажимайте на кнопки прибора FR60 под водой.

Хранение данных: до 100 кругов и до 20 часов файлов тренировки

Компьютерный интерфейс: беспроводной автоматический USB ANT Stick

Батарея: заменяемая пользователем CR2032 (3 В)

Могут применяться специальные правила пользования. См. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Срок службы батареи: 1 год в зависимости от режима использования.

Диапазон рабочих температур: от -10°C до +50°C

Радио частота/ протокол: 2,4 ГГц/ ANT + беспроводной протокол связи

Системная совместимость: ANT+

USB ANT Stick

Физические размеры (Д x В x Ш):

2,3 x 0,7 x 0,3" (59 x 18 x 7 мм)

Вес: 0,2 унции (6 г)

Диапазон передачи: около 5 метров

Диапазон рабочих температур:
от -10°C до +50°C

Радио частота/ протокол: 2,4 ГГц/
ANT + беспроводной протокол связи

Источник питания: USB

Датчик частоты пульса

Физические размеры (без ленты)
(Д x В x Ш): 13,7 x 1,3 x 0,4" (34,7 x
3,4 x 1,1 см)

Вес: 1,6 унции (44 г)

Водонепроницаемость: 10 м

Диапазон передачи: около 3 м

Батарейка: заменяемая пользователем
CR2032 (3 В)

Могут применяться специальные
правила пользования.

См. [www.dtsc.ca.gov/](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate)

hazardouswaste/perchlorate.

Срок службы батареи: около 3 лет
(при использовании 1 час в день).

Диапазон рабочих температур:
от -10°C до +50°C



ПРИМЕЧАНИЕ: В

холодную погоду носите соответствующую одежду, чтобы температура датчика частоты пульса примерно совпадала с температурой тела.

Радио частота/ протокол: 2,4 ГГц/
ANT + беспроводной протокол связи
Системная совместимость: ANT+

Шагомер

Физические размеры (без зажима)
(Д x Ш x В): 1,4 x 1,0 x 0,3" (35 x 25 x
7,5 мм)

Вес (включая батарейку): 0,4 унции
(10 г)

Водонепроницаемость: 10 м
Диапазон передачи: около 3 м
Точность измерения скорости и расстояния: без калибровки 95%, с калибровкой 98%
Батарея: заменяемая пользователем CR2032 (3 В)
Могут применяться специальные правила пользования. См. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Срок службы батареи: 400 часов тренировок

Диапазон рабочих температур: от -10°C до +60°C

Диапазон температур для точных показаний датчика: от 0°C до +40°C

Радио частота/ протокол: 2,4 ГГц/ ANT + беспроводной протокол связи

Системная совместимость: ANT+

Поиск неисправностей

| Проблема | Решение |
|--|---|
| Прибор не реагирует на нажатия кнопок. Как перезапустить FR60? | Для перезапуска программного обеспечения FR60 нажмите одновременно на кнопки MODE и ENTER и удерживайте их в нажатом положении. Вы должны перезагрузить время и Ваши пользовательские настройки. Если проблемы не исчезли, извлеките и установите на место батарею. |
| Как удалить все данные пользователя? | В устройстве предусмотрена процедура, удаляющая всю введенную Вами информацию. Одновременно нажмите кнопки MODE, LIGHT/звонок и ВВЕРХ и удерживайте их в нажатом положении. При этом восстанавливаются заводские настройки по умолчанию. Данные тренировок будут удалены. |
| Как выбрать режим времени AM или PM? | Убедитесь, что режим времени настроен на 12-часовой. С помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ выберите нужный час. Под секундами на странице времени появится пиктограмма A или P. |
| Прибор FR60 не передает данные в мой компьютер. | См. инструкции по установке соединения с компьютером. |

| | |
|--|--|
| <p>Не удается установить соединение датчика частоты пульса или шагомера с прибором FR60.</p> | <p>Во время установки соединения отойдите от других датчиков ANT на расстояние не менее 10 м. Во время установки соединения расстояние между прибором FR60 и датчиком частоты пульса должно быть не более 3 метров. Если не удастся устранить проблему, попробуйте заменить батарею.</p> |
| <p>Как изменить время?</p> | <p>Инструкции по настройке времени.</p> |
| <p>Лента датчика частоты пульса имеет слишком большую длину.</p> | <p>Вы можете отдельно приобрести эластичную ленту меньшего размера: http://buy.garmin.com.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Показания датчика частоты пульса неточные или беспорядочные.</p> | <p>Убедитесь, что датчика частоты пульса плотно прилегает к Вашему телу.</p> <ul style="list-style-type: none">– Разогрейтесь в течение 5 – 10 минут. Если проблема не исчезает, попробуйте выполнить следующее:– Смочите датчики. Вы можете использовать воду, слюну или специальный гель для электродов. Очистите датчики. Грязь и пот на датчиках могут ослаблять сигналы.– Синтетическая ткань, трущаяся о датчик частоты пульса, может создавать статическое электричество, которое образует наводки. Носите хлопковые майки или смочите Вашу майку.– Расположите датчик частоты пульса на спине, а не на груди.– Сильные электромагнитные поля и некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц могут создавать наводки для Вашего датчика частоты пульса. Источники наводок включают в себя мощные ЛЭП, электрические моторы, микроволновые печи, радиотелефоны 2,4 ГГц и беспроводные точки доступа LAN. Когда Вы удалитесь от источника наводок, Ваш датчик частоты пульса вернется к нормальной работе. |
|---|---|

Лицензия на программное обеспечение

ИСПОЛЬЗУЯ ПРИБОР FR60, ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УСЛОВИЯ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ ЛИЦЕНЗИОННОГО СОГЛАШЕНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРИЧТИТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin предоставляет Вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения данного устройства (далее именуется «Программное обеспечение») в двоичной форме для нормальной эксплуатации данного продукта. Все права собственности и авторские права на данное программное обеспечение остаются у компании Garmin.

Данное Программное Обеспечение является собственностью компании Garmin и защищается законом об авторских правах США и международными законами об авторских правах. Кроме того, структура, строение и кодировка данного Программного Обеспечения, а также Программное Обеспечение в форме кодов являются ценными коммерческими секретными данными компании Garmin. Вы не можете декомпилировать, разбивать на компоненты, вносить любые изменения и преобразовывать в читаемую форму данное Программное Обеспечение или любую его часть, а также создавать любые работы на базе данного Программного Обеспечения. Вы не можете экспортировать или

повторно экспортировать данное Программное Обеспечение в любую страну, если это нарушает законы управления экспортом США.

Декларация соответствия

Компания Garmin гарантирует, что данный прибор Forerunner соответствует основным требованиям и другим положениям Директивы 1999/5/ЕС.

Полный текст Декларации Соответствия Вы можете найти на сайте Вашего продукта **www.garmin.com**.



Модель:

Дата продажи:

Серийный номер:

Гарантийный период:

12 месяцев

6 месяцев

Печать продающей
организации

Подпись _____

Внимание!

- Убедитесь, что гарантийный талон заполнен полностью, содержит оригинальные печати продающей организации, серийный номер изделия соответствует номеру, указанному в талоне. Без правильно оформленной гарантии и при наличии исправлений в талоне претензии на качество изделия не принимаются.

Дата продажи:

Гарантийный период:

12 месяцев 6 месяцев

Печать продающей организации

Подпись _____

Модель:

Серийный номер:

Если в течение гарантийного периода в изделии появляется дефект по причине его несовершенной конструкции, недостаточной квалификации изготовления или некачественных материалов, мы гарантируем выполнение бесплатного гарантийного ремонта (замены) дефектного изделия (части или частей дефектного изделия) при соблюдении следующих условий:

- 1) Изделие должно эксплуатироваться только в бытовых целях в соответствии со стандартной инструкцией по эксплуатации, предусмотренной фирмой-изготовителем.
- 2) Настоящая гарантия не распространяется на изделия, поврежденные в результате:
 - природных катаклизмов, пожара, механических воздействий, попадания внутрь изделия инородных тел любого происхождения,
 - неправильной регулировки или некачественного ремонта, если они произведены лицом не имеющим полномочий на оказание таких услуг,
 - а также по причинам, возникшим в процессе установки, адаптации, освоения, модификации или эксплуатации с нарушением технических условий, или во время транспортировки изделия к покупателю.
- 3) Настоящая гарантия не распространяется на расходные материалы (батареи, аккумуляторы и т.п.).
- 4) Настоящая гарантия не распространяется на изделия с измененным, удаленным, стертым и т.п. серийным номером.

Гарантийное обслуживание производится по адресу:

Москва, ул. Речников, дом 7, стр. 17

тел.: (495) 730-2140, 786-6506, факс: (499) 616-75-11

сервисный телефон: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru

СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ

Полный список сервис-центров можно посмотреть на сайте по адресу: <http://garmin.ru/support/service/>

| Название компании | Область, край | Координаты |
|--------------------------|---------------------|---|
| Навиком | Московская обл. | 115407, г. Москва, ул. Речников д. 7, стр. 17, тел.: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru |
| Ассоциация - 27 | Московская область | 119071, г. Москва, ул.Малая Калужская, д.27, оф.37 тел./факс: (495) 633-18-33, (916) 557-77-27 www.a27.ru, e-mail: gps@a27.ru |
| Тропоход МСК | Московская область | г. Москва, Багратионовский проезд, д.7/1, ТК "Горбушкин Двор", пав. D1-001. тел.: (495) 737-52-94. tropohod@yandex.ru. |
| ИТЦ "Кибер" | Костромская область | 156000 г. Кострома, Мелочные ряды, кор. "Ж" тел./факс: (4942) 311-415, 314-240 |
| Мобифон (ООО "Радиомир") | Тульская обл. | г. Тула, пр-т Ленина, д. 64. тел.: (4872) 310-170 |
| GPS-маркет | Приморский край | г. Владивосток, ул. Светланская 205 тел./факс +7(4232) 215-490, 68-22-38 www.navigatorvl.ru, e-mail: navigatorvl@mail.ru |
| Мир Связи | Камчатская область | 683003, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Мишенная, д.9, +7(4152) 11-11-40 (т/ф), mirsvz@mail.kamchatka.ru |
| ООО "Валеста" | Хабаровский край | 680045, г. Хабаровск, ул. Краснореченская, д.205, тел./ф +7(4212) 33-08-37, тел. +7(4212)603-503, www.doroga-dv.ru |
| ООО "Валеста" | Хабаровский край | 681027, г. Комсомольск-на-Амуре, Проспект Ленина, д.7, тел./ф. +7(4217)57-37-47, тел. +7(4217) 516-615 |
| Крит | Самарская область | 443067, г. Самара, ул. Гагарина, 96а, т. (846)2-600-600 |
| Клевое место | Самарская область | г. Тольятти, Приморский бульвар, магазин «Клёвое место» +7(8462) 35-67-67, 34-15-33 |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| Экстрим | Кировская область | 610002, г. Киров, ул Свободы, 131, +7(8332) 67-37-80 |
| Инфорт | Ленинградская область | 197110, г. Санкт-Петербург, ул. Пионерская, д.30 +7 (812) 703-49-49 |
| Сталкер | Ленинградская область | г. Санкт-Петербург, Полюстровский пр-т, д.45 +7 (812) 600-11-86 |
| Навилайн | Ленинградская область | г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 7, оф. 100, +7(812) 335-18-41, +7(812) 335-68-00 www.naviline.ru, info@naviline.ru |
| Тропоход | Ленинградская область | г. Санкт-Петербург, ул.Маршала Козакова, 35, Радиорынок "Юнона", тел.: (812) 742-29-46 г. Санкт-Петербург, Московский пр., 20, тел.: (812) 495-36-80, www.tropohod.ru, info@tropohod.ru |
| Ньюком Системы GPS навигации "Навиком" | Вологодская область | г. Вологда, ул.Гагарина, д. 83 а тел.: (921) 824-77-33 gps-ologda@yandex.ru |
| Калининград | Калининградская область | г. Калининград, ул. Горького, д. 55 Торговый центр №55", офис №236 тел./факс: (4012) 98-27-44 |
| Навигатор Иркутск | Иркутская область | 664007, г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 55, оф. 12, тел. +7(3952) 258-229; 205-518 (т-ф), navigator@irk.ru |
| Геолазер – все кроме авто | Новосибирская область | 630108, г. Новосибирск, ул. Плехотного, 10 +7(383) 315-18-30 (т-ф), Geolaser@ssga.ru |
| Автоконнекс Новосибирск - авто | Новосибирская обл. | 630017, г. Новосибирск, ул. Гаранина, д.15, оф.33 +7(383) 211-96-69 , 291-19-97, asxnsk@mail.ru |
| ООО "Техноком" | Красноярский край | 660036, г. Красноярск, Академгородок, 50, строение 44, офис 208 (3912) 96-85-99 , rav@icm.krasn.ru |
| GPSPLUS | Свердловская обл. | г. Екатеринбург, ул. Малышева, 85А +7 (343) 216-11-78, ogi@gpsplus.ru |
| ХайТек | Краснодарский край | 350007, г. Краснодар, ул. Песчаная, 9 +7 (861) 262-92-82, gpskuban@mail.ru |
| Геодом | Ростовская обл. | 344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Братский 48/19, оф. 3-4, тел. +7 (863) 227-14-51, 227-14-52, gps@dongis.ru |