



# Forerunner 70

## Руководство пользователя



© 2011 Garmin Ltd. или дочерние компании.

Все права защищены. В соответствии с законами по защите авторских прав данное руководство не может быть скопировано (целиком или частично) без явного письменного разрешения компании «Гармин». Компания «Гармин» оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов и на внесение изменений в содержимое без обязательного информирования любых лиц или организаций о подобных изменениях или улучшениях. Сведения о текущих обновлениях, а также вспомогательную информацию об использовании и эксплуатации данного и прочих продуктов «Гармин» Вы можете найти на сайте [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, Auto Lap® и Auto Pause® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированных в США и других странах. ANTTM, ANT+TM, Garmin ConnectTM и GSC10TM являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин».

Firstbeat и Analyzed by Firstbeat являются зарегистрированными или незарегистрированными торговыми марками Firstbeat Technologies Ltd.

Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.

# ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за покупку спортивных часов Garmin FR 70.



Информацию о мерах предосторожности и прочую важную информацию вы можете найти в руководстве *Important Safety and Product Information* (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

**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 прямо сегодня в режиме он-лайн, чтобы мы могли оказать вам лучшую поддержку. Зайдите на сайт <http://my.garmin.com>. Храните оригинал или копию товарного чека в надежном месте.

## Контактная информация «Гармин»

Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации прибора FR70, обращайтесь в отдел технической поддержки компании «Гармин». 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)870.8501242.

## Бесплатное обновление программного обеспечения «Гармин»

Зайдите на сайт [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) для получения информации о программном обеспечении Garmin Connect. Используйте это программное обеспечение для хранения и анализа данных тренировок.

# Содержание

|   |          |
|---|----------|
| <b>Введение</b> .....   | <b>1</b> |
| Регистрация прибора .....                                     | 1        |
| Контактная информация «Гармин» .....                          | 1        |
| Бесплатное обновление программного обеспечения «Гармин» ..... | 1        |
| <b>Начало работы</b> .....                                    | <b>4</b> |
| Функции кнопок .....  | 4        |
| Пиктограммы .....   | 5        |
| Подсветка FR 70 .....   | 5        |
| Изменение режима .....  | 5        |
| Включение прибора FR 70 .....                                 | 6        |
| Сопряжение прибора с датчиками .....                          | 8        |
| Начало пробежки .....   | 9        |
| Загрузка бесплатного программного обеспечения .....           | 9        |
| Передача данных тренировки в компьютер .....                  | 10       |
| Использование пульсометра .....                               | 10       |
| Использование шагомера (опция) .....                          | 11       |
| Использование GSC 10 .....                                    | 14       |
| Использование весов .....                                     | 14       |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Режим времени</b> .....             | <b>15</b> |
| Настройка времени .....                | 15        |
| Экономичный режим .....                | 15        |
| Настройка будильника .....             | 16        |
| Использование будильника .....         | 16        |
| Настройка второго часового пояса ..... | 16        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Режим тренировки</b> .....                | <b>17</b> |
| Простая тренировка .....                     | 17        |
| Предупреждения во время тренировки .....     | 17        |
| Зоны частоты пульса .....                    | 18        |
| Виртуальный партнер .....                    | 21        |
| Интервальные тренировки .....                | 22        |
| Подключение к спортивному оборудованию ..... | 23        |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Архив</b> .....               | <b>25</b> |
| Сохранение архива .....          | 26        |
| Просмотр архива .....            | 26        |
| Управление памятью .....         | 26        |
| Удаление архива тренировок ..... | 26        |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Передача данных</b> .....   | <b>27</b> |
| Требования .....               | 27        |
| Сопряжение с компьютером ..... | 28        |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Настройки</b> .....         | <b>29</b> |
| Настройки для бега .....       | 30        |
| Настройки для велосипеда ..... | 31        |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Поля данных.....         | 32 |
| Опции полей данных ..... | 32 |

**Приложение ..... 34**

|   |    |
|---|----|
| Дополнительные аксессуары.....              | 34 |
| Информация о батарее .....                  | 34 |
| Технические характеристики.....             | 37 |
| Поиск неисправностей.....                   | 41 |
| Лицензия<br>на программное обеспечение..... | 43 |
| Декларация соответствия .....               | 43 |

# НАЧАЛО РАБОТЫ

## Функции кнопок

Каждая кнопка выполняет несколько функций.



### 1 Light /

- Нажмите для включения подсветки.
- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для сопряжения с весами ANT+ (дополнительно).

### 2 ▲/▼

- Нажмите для прокрутки страниц тренировки во время тренировки.
- 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 прибор должен быть сопряжен с дополнительным шагомером, см. стр. 21).

### 3 Lap/reset

- Нажмите для отметки нового круга.
- 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 и остановки секундомера.
- 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 режимов.
- Нажмите для выхода из меню или со страницы.
- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для переключения вида спорта.

## Пиктограммы

|   |   |
|---|---|
|  | Нажмите ▲ для просмотра дополнительных настроек или позиций архива              |
|  | Нажмите ▼ для просмотра дополнительных настроек или позиций архива              |
|  | Велосипедный датчик активен   |
|  | Электронный шагомер активен   |
|  | Датчик частоты пульса активен   |
|  | Идет загрузка данных, или устройство подключено к спортивному оборудованию ANT+ |

|   |                    |
|---|--------------------|
|    | Секундомер запущен |
|  | Будильник включен  |

## Подсветка FR 70

Нажмите кнопку **LIGHT**/ для включения подсветки. По умолчанию подсветка останется во включенном состоянии 5 секунд.

Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SYSTEM (система) > BACKLIGHT (подсветка)**, чтобы выбрать период работы подсветки от 1 до 20 секунд.

## Изменение режима

Для переключения режимов нажимайте кнопку **MODE**. (См. рис. на стр. 6).



## Включение прибора FR 70

Устройство поставляется с завода в выключенном состоянии для экономии заряда батареи. Информацию о батарее см. на стр. 34.

Нажмите кнопку **MODE** для включения часов. После первого включения устройства и завершения процедуры начальной настройки вы можете выбрать свой класс активности и указать, являетесь ли вы профессиональным спортсменом.

Для определения вашего класса активности воспользуйтесь таблицей на стр. 7.

Профессиональным спортсменом (lifetime athlete) считается человек, который интенсивно тренируется в течение многих лет (за исключением перерывов из-за легких травм) и имеет частоту пульса в состоянии покоя 60 уд./мин. и меньше.




## Таблица для определения класса активности

|    | Описание тренировки            | Частота тренировки    | Продолжительность тренировки в неделю |
|----|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| 0  | Физические занятия отсутствуют | –                     | –                                     |
| 1  | Нерегулярные легкие занятия    | Раз в 2 недели        | Менее 15 минут                        |
| 2  |                                |                       | 15 – 30 минут                         |
| 3  |                                | Раз в неделю          | Около 30 минут                        |
| 4  | Регулярные занятия             | 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 занятия             | Практически ежедневно | 7 – 11 часов                          |
| 9  |                                | Ежедневно             | 11 – 15 часов                         |
| 10 |                                |                       | Более 15 часов                        |

Таблица для определения класса активности предоставлена компанией Firstbeat Technologies Ltd., данные частично основаны на Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863, 1990.

## Сопряжение прибора с датчиками

Пульсометр ANT+, входящий в комплект, уже сопряжен с вашими спортивными часами. Нажимая на кнопку **MODE**, переключитесь в режим тренировок.

Когда к устройству подключен датчик, на экране прибора FR 70 появляется пиктограмма  (сердечко).

Если вы приобрели датчик (с беспроводной технологией ANT+) отдельно, то вам необходимо выполнить сопряжение этого датчика с FR 70.




После того, как сопряжение будет налажено в первый раз, прибор FR 70 будет автоматически распознавать ваш датчик при каждой активации. Этот процесс происходит автоматически каждый раз при включении FR 70, занимая всего несколько секунд при активном и исправном состоянии датчиков. После настройки сопряжения ваш прибор FR 70 будет принимать данные только с вашего датчика, и вы сможете приближаться к другим датчикам.

## Сопряжение прибора с дополнительными аксессуарами

1. Во время сопряжения прибора FR 70 с вашим датчиком в первый раз вы должны удалиться от других датчиков на расстояние не менее 10 метров. При этом ваш датчик должен находиться от спортивных часов на расстоянии не более 3 метров.
2. Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SPORT (спорт)**.
3. Выберите **RUN, GENERAL (бег, общие)** или **BIKE > HEART RATE, FOOT POD (велосипед > частота пульса, шагомер)** или **BIKE SENSOR > ON (велосипедный датчик > вкл.)**



**ПРИМЕЧАНИЕ:** При настройке сопряжения с шагомером убедитесь, что выбран режим **RUN** (бег).

4. Пока устройство FR 70 выполняет сканирование новых датчиков, пиктограммы ,  и  будут мигать. После установки сопряжения пиктограммы будут показаны постоянно.



**СОВЕТ:** Для завершения процедуры сопряжения аксессуар должен передать данные. Поэтому вы должны закрепить на груди пульсометр, сделать несколько шагов с шагомером или прокрутить педали с датчиком GSC 10.

После определенного периода без активности аксессуары автоматически переходят в режим сна для экономии заряда батареи. Если перед возобновлением активности на экране прибора не показаны пиктограммы, вы должны восстановить соединение с FR 70.

### Для восстановления соединения

Убедитесь, что аксессуар находится в активном состоянии. Остановите и снова возобновите тренировку.

ИЛИ

Нажмите кнопку **MODE**, выйдите из режима тренировки и затем снова вернитесь в этот режим.

Инструкции по использованию пульсометра см. на стр. 10. Инструкции по использованию шагомера см. на стр. 11.

Информацию о покупке дополнительных аксессуаров см. на сайте <http://buy.garmin.com>.

## Начало пробежки

1. Нажмите кнопку **MODE** для вызова страницы тренировки.
2. Нажмите кнопку **START** для запуска секундомера.
3. После завершения пробежки нажмите кнопку **STOP**.
4. Нажмите кнопку **RESET** и удерживайте ее в нажатом положении для сохранения тренировки и сброса секундомера.



## Загрузка бесплатного программного обеспечения

1. Зайдите на сайт [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
2. Следуйте экранным инструкциям.

## Передача данных тренировки в компьютер



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы должны загрузить программное обеспечение (стр. 9), чтобы необходимые USB драйверы были установлены, до подключения USB ANT Stick к компьютеру.

---

1. Подключите USB ANT Stick к свободному USB-порту вашего компьютера.
2. Расстояние между прибором FR 70 и компьютером не должно превышать 5 метров.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если режим “Power Save Transfer” (энергосберегающий обмен) активизирован, то для передачи данных в компьютер прибор FR 70 должен находиться в обычном режиме времени. См. стр. 28.

---

3. Следуйте экранным инструкциям.

## Использование пульсометра

### ВНИМАНИЕ

При использовании в течение длительных периодов времени лента с пульсометром может натирать кожу. Чтобы избежать этого, наносите специальную смазку или гель по центру жесткой ленты в местах контакта с кожей.

Не используйте для этой цели крем от загара. Не наносите гель или смазку на электроды.

---



**ПРИМЕЧАНИЕ:** В комплект вашего прибора может входить пульсометр с жесткой или мягкой лентой.

---

Пульсометр находится в режиме ожидания и готов к передаче данных. Располагайте пульсометр на груди. Он должен прилегать достаточно плотно, чтобы оставаться на месте во время бега.

1. Соедините одну сторону ленты с модулем пульсометра.
2. Смочите оба электрода на задней стороне ленты пульсометра для создания надежного контакта между кожей груди и передатчиком.



3. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее с другой стороны к модулю пульсометра.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Логотип Garmin должен располагаться справа сверху.

4. Поднесите прибор FR 70 к аксессуару на расстояние не менее 3 метров. С помощью кнопки **MODE** вызовите страницу тренировки.



**СОВЕТ:** В случае беспорядочных показаний пульса или отсутствия показаний затяните ленту на груди или разогрейтесь в течение 5 – 10 минут.

## Использование шагомера (опция)

Шагомер находится в режиме ожидания и готов к передаче данных после установки или начала движения.

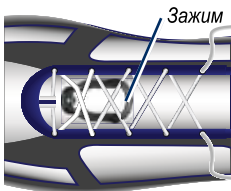


**СОВЕТ:** Перед установкой сопряжения пройдите 4-5 шагов с шагомером, чтобы он начал передавать данные скорости в часы.

## Крепление шагомера к шнуркам спортивной обуви

1. Нажмите на язычок на зажиме. Поднимите шагомер и отделите его от зажима.
2. Немного ослабьте шнуровку своего ботинка.

3. Пропустите зажим через две секции ваших шнурков. Оставьте сверху достаточно места для завязывания шнурков.



4. Надежно завяжите шнурки, чтобы шагомер не сдвигался во время тренировки.
5. Установите шагомер на зажиме. Стрелка на шагомере должна быть направлена к передней части ботинка.

## Снятие шагомера

Для снятия шагомера нажмите на язычок, расположенный в передней части зажима.

## Установка шагомера под стелькой




**ПРИМЕЧАНИЕ:** В специальных ботинках предусмотрен «карман» под стелькой. Перед установкой шагомера необходимо извлечь вставку из этого «кармана».

1. Нажмите на язычок на зажиме. Поднимите шагомер и отделите его от зажима.
2. Поднимите стельку ботинка.
3. Положите шагомер в «карман» таким образом, чтобы логотип ANT+ смотрел вверх, и выемка была направлена к передней части ботинка.

## Тренировка с шагомером

1. Приблизьте прибор FR 70 к шагомеру на расстояние не более 3 метров.
2. С помощью кнопки **MODE** вызовите режим тренировки. На странице тренировки появится пиктограмма шагомера



3. Если на экране не появляется пиктограмма  или данные шагомера, то вам, возможно, нужно установить сопряжение между шагомером и прибором FR 70. См. стр. 8.

## Калибровка шагомера

Калибровка шагомера является необязательной процедурой и служит для повышения точности. Вы можете использовать ручную или автоматическую калибровку.

### Автоматическая калибровка с использованием известной дистанции

Минимальная дистанция для калибровки составляет 400 метров. Для получения наилучших результатов рекомендуется использовать большую дистанцию. Стандартная дорожка стадиона (1 круг = 400 метров) дает лучшие результаты, чем тренажер «беговая дорожка».

1. Нажмите **MODE > SETTINGS** (настройки) > **SPORT** (спорт) > **RUN** (бег) > **FOOT POD** (шагомер) > **CALIBRATE** (калибровка) > **AUTO** (авто).
2. Нажмите кнопку **START** для начала записи.
3. Пробежите или пройдите известную дистанцию.

4. Нажмите кнопку **STOP**.
5. С помощью кнопки **▲ / ▼** замените расстояние, полученное в результате калибровки, на точное расстояние известной дистанции.
6. Нажмите кнопку **ENTER** для сохранения калиброванной дистанции.

## Ручная калибровка

Если после каждой пробежки показания вашего шагомера немного завышены или занижены, вы можете вручную настроить коэффициент калибровки.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS** (настройки) > **SPORT** (спорт) > **RUN** (бег) > **FOOT POD** (шагомер) > **CALIBRATE** (калибровка) > **MANUAL** (ручная).
2. С помощью кнопки **▲ / ▼** настройте коэффициент калибровки.
3. Нажмите кнопку **ENTER** для сохранения коэффициента калибровки.

## Выключение шагомера

После 30 минут без действий шагомер автоматически отключается для экономии заряда батареи.

## Использование GSC 10

Спортивные часы совместимы с велосипедным датчиком скорости и частоты вращения педалей GSC 10. Этот дополнительный аксессуар вы можете приобрести на сайте <http://buy.garmin.com>.

## Использование весов

Если вы используете ANT+ совместимые весы, то прибор FR 70 может считывать данные с этих весов.



1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте ее в нажатом положении, пока прибор FR 70 не начнет сканирование.
2. Когда появится соответствующая команда, встаньте на весы.



---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете часы с анализатором композиционного состава организма, снимите обувь и носки, чтобы устройство могли измерить и записать все параметры вашего тела.

---

3. Когда появится соответствующая команда, сойдите с весов.



---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При возникновении ошибки сойдите с весов. Когда появится соответствующая команда, снова встаньте на весы.

---



## РЕЖИМ ВРЕМЕНИ

Режим времени является режимом прибора FR 70 по умолчанию. При этом на экране показаны день недели, время и дата.



### Настройка времени

1. Находясь в режиме времени, нажмите кнопку **ENTER** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите 12- или 24-часовой режим времени.
3. Используйте кнопку **▲ / ▼** для настройки часов.

4. Нажмите кнопку **ENTER** для перехода к настройке минут.
5. Используйте кнопку **▲ / ▼** для настройки минут.
6. Продолжайте эту процедуру для настройки секунд, дня недели, месяца и года.
7. После окончания нажмите кнопку **MODE** для возврата к режиму времени.

### Экономичный режим

После определенного периода без действий прибор FR 70 автоматически переходит в экономичный режим для сохранения заряда батареи. В этом режиме на экране устройства отображаются только дата и время. Нажмите на любую кнопку для выхода из экономичного режима.

## Настройка будильника

1. Находясь в режиме времени, нажмите на кнопку ▲ или ▼. Появится страница будильника.
2. Нажмите кнопку **ENTER** и удерживайте ее в нажатом положении.
3. Выберите опцию **ONCE** (однократно), **DAILY** (ежедневно) или **OFF** (выкл.)
4. Используйте кнопку ▲ / ▼ для настройки часов.



5. Нажмите кнопку **ENTER** для перехода к настройке минут.
6. Используйте кнопку ▲ / ▼ для настройки минут.
7. После завершения нажмите кнопку **MODE** для сохранения и возврата к странице будильника. На экране появится пиктограмма 🐼.

## Использование будильника

Когда включится будильник, нажмите на кнопку **MODE** для отключения звука или нажмите кнопку **ENTER** для повторения сигнала в течение 9 минут.

## Настройка второго часового пояса

Вы можете настроить прибор FR 70 на два часовых пояса.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS** (настройки) > **WATCH** (часы) > **TIME 2** (время 2).
2. Следуйте инструкциям на странице 15 и настройте время.
3. Нажмите кнопку **MODE** для сохранения и возврата к меню часов. На странице времени появится значок T2.

## РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В режиме тренировки на экране показаны текущие настройки тренировки и данные. Для вызова режима тренировки нажимайте кнопку **MODE**.



### Простая тренировка

1. Нажмите кнопку **START** для начала тренировки.
2. После завершения тренировки нажмите кнопку **STOP**.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для приостановки активной тренировки нажмите кнопку **STOP**. Когда вы будете готовы продолжить тренировку, нажмите кнопку **START**.

3. Для сохранения тренировки и сброса секундомера нажмите кнопку **RESET** 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 (тренировка) > ALERTS (предупреждения)**.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция предупреждений не может быть использована во время интервальных тренировок.

**TIME (время)** – прибор выдает предупреждение через заданный промежуток времени.

**DISTANCE (расстояние)** (требуется шагомер) – прибор выдает предупреждение после преодоления заданного расстояния.

**CALORIES (калории)** – прибор выдает предупреждение после расхода заданного количества калорий. Калории рассчитываются на основе скорости (если к устройству подключен шагомер или велосипедный датчик GSC 10) или на основе частоты пульса (при отсутствии датчика скорости).

**HEART RATE (частота пульса)** (требуется пульсометр) – вы можете настроить высокое и низкое значение частоты пульса. Прибор выдает предупреждение, когда частота пульса выходит за пределы заданного диапазона или снова входит в заданный диапазон. Частота пульса измеряется в ударах/мин.

**SPEED (скорость)** (требуется шагомер или датчик GSC 10) – вы можете настроить высокое и низкое значение скорости. Прибор выдает предупреждение, когда скорость выходит за пределы заданного диапазона или снова входит в заданный диапазон.

**PACE (темп)** (требуется шагомер или датчик GSC 10) – вы можете настроить высокое и низкое значение темпа. Прибор выдает предупреждение, когда темп выходит за пределы заданного диапазона или снова входит в заданный диапазон.

Темпом в данном случае является частота вращения педалей, измеряемая в оборотах/минуту, частота шагов в минуту (в режиме бега).

## Зоны частоты пульса

1. Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SPORT (спорт)**.
2. Выберите **RUN (бег), BIKE (велосипед) или GENERAL (общее) > HEART RATE (частота пульса) > HR ZONES (зоны частоты пульса)**.
3. Для изменения зоны частоты пульса выберите нужную зону с помощью кнопки **▲ / ▼**. Нажмите кнопку **ENTER** для изменения границ зоны.
4. Нажмите кнопку **▲ / ▼** для изменения верхней и нижней границы зоны. Для переключения между полями нажимайте кнопку **ENTER**.

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения нагрузки своей сердечно-сосудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту.

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

### **Как зоны частоты пульса помогают достичь спортивных целей?**

Зная ваши зоны частоты пульса, вы можете определять и улучшать 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 верхнюю и нижнюю границу для каждой зоны частоты пульса. Если вы знаете свою максимальную частоту пульса, то вы можете определить оптимальные зоны частоты пульса для достижения спортивных целей (таблица на стр. 20).

Если вам неизвестно значение вашей максимальной частоты пульса, то вы можете использовать один из калькуляторов в Интернете.

| Зона | % от максимальной частоты пульса или частота пульса в состоянии покоя | 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

Функция «Виртуальный партнер» - это уникальный инструмент, который поможет вам выполнить поставленные цели по поддержанию заданного темпа (или скорости).

Если вы измените темп «Виртуального партнера» до запуска секундомера, то эти изменения будут сохранены. Изменения, внесенные в темп «Виртуального партнера» после запуска секундомера, будут применяться только к текущей тренировке и не будут сохранены после сброса секундомера. Если вы измените параметры «Виртуального партнера» во время тренировки, новый темп будет использован, начиная с вашего местоположения.

### Настройка темпа

#### «Виртуального партнера»

1. Нажмите **MODE > SETTINGS** (настройки) > **SPORT** (спорт).
2. Выберите **RUN** (бег), **BIKE** (велосипед) или **GENERAL** (общее) > **VIRTUAL PARTNER** (виртуальный партнер) > **ON** (вкл.)



3. Используйте кнопки ▲ / ▼ для настройки темпа функции «Виртуальный партнер».
4. Нажмите кнопку **MODE** для сохранения изменений и возврата в меню вида спорта.

### Начало тренировки с функцией «Виртуальный партнер»

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



---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Когда вы отстаете от «Виртуального партнера», поле на экране прибора будет выделено черным.

---

5. Нажмите кнопку ▲ или ▼ для просмотра страницы данных «Виртуального партнера».

## Отключение функции «Виртуальный партнер»

1. Нажмите **MODE > SETTINGS** (настройки) > **SPORT** (спорт).
2. Выберите **RUN** (бег), **BIKE** (велосипед) или **GENERAL** (общее) > **VIRTUAL PARTNER** (виртуальный партнер) > **OFF** (выкл.)

## Интервальные тренировки

Вы можете создавать в приборе FR 70 интервальные тренировки. Интервалы нагрузки и отдыха могут быть основаны на времени или расстоянии.

### Создание интервальной тренировки

1. Нажмите **MODE > TRAINING** (тренировка) > **INTERVALS** (интервалы) > **SETUP** (настройка).
2. Нажмите кнопку **ENTER** для выбора опции **TIME** (время) или **DISTANCE** (расстояние).
3. Используя кнопки ▲ / ▼, введите интервал времени. Нажмите кнопку **ENTER** для перехода к следующему полю.
4. С помощью кнопок ▲ / ▼ настройте выделенное значение.
5. Нажмите кнопку **ENTER** для выбора типа интервала отдыха.
6. Используйте кнопки ▲ / ▼ для ввода интервала времени. Нажмите кнопку **ENTER** для перехода к следующему полю.
7. С помощью кнопок ▲ / ▼ настройте выделенное значение.
8. Используя кнопки ▲ / ▼, выберите количество повторов (**REPS**).



9. Выберите опцию **WARM UP > YES** (разогрев > да) и **COOL DOWN > YES** (остывание > да) (необязательно).
10. Выберите **DO WORKOUT** (выполнить тренировку).
11. Нажмите кнопку **START**.

Если вы включили в тренировку периоды разогрева или остывания, нажмите кнопку **LAP** в конце периода разогрева для начала первого интервала. В конце последнего интервала прибор FR 70 автоматически запустит период остывания. После окончания остывания нажмите кнопку **LAP**. Затем нажмите кнопку **LAP** для завершения тренировки.

При приближении к концу каждого интервала прибор будет вести обратный отсчет времени, оставшегося до начала нового интервала. Если вы хотите завершить интервал досрочно, нажмите кнопку **LAP**.

## Подключение к спортивному оборудованию

Технология ANT+ автоматически подключает прибор FR 70 и датчик частоты пульса к спортивному оборудованию, чтобы вы могли передавать информацию о тренировках и данные пользователя в это оборудование, а также принимать и сохранять статистические данные тренировок от оборудования. Посмотрите, нет ли логотипа ANT+ “Link Here” на совместимом оборудовании.



Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Подключение

### к совместимому оборудованию

1. Нажмите **MODE > TRAINING** (тренировка).
2. Включите панель совместимого оборудования.
3. В течение 2 секунд прикасайтесь вашим прибором FR 70 к логотипу ANT+ "Link Nege" на спортивном оборудовании. Часы выдадут звуковой сигнал, и на экране появится сообщение о том, что прибор подключился к спортивному оборудованию.
4. Нажмите кнопку **START** на спортивном оборудовании для начала тренировки.



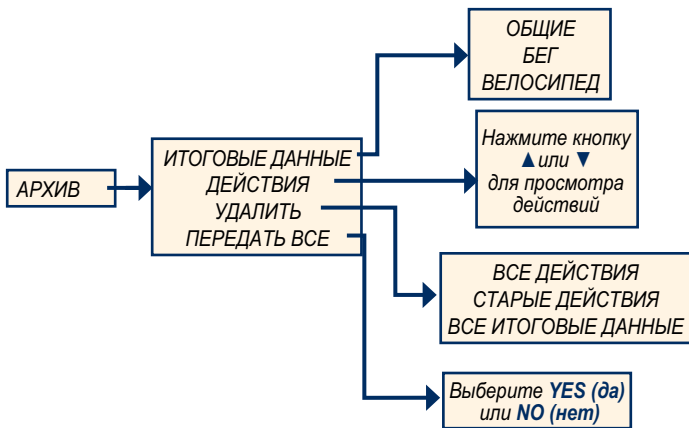
---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Спортивное оборудование и ваш прибор FR 70 останутся связанными до конца тренировки или до тех пор, пока вы не выйдете из зоны связи.

---

5. Нажмите кнопку **STOP** на спортивном оборудовании для остановки часов и окончания тренировки.

# АРХИВ



## Сохранение архива

Прибор FR 70 сохраняет данные на основе типа действия, использованных аксессуаров и настроек тренировки. Ваша тренировка автоматически сохраняется в архиве при сбросе секундомера.

## Просмотр архива

1. Нажмите **MODE > HISTORY (архив)**.
2. Выберите **ACTIVITIES (действие)** для просмотра отдельных тренировок или **TOTALS (итоговые данные)** для просмотра суммарных данных тренировок, сохраненных в FR 70.
3. Нажмите кнопку **ENTER** для просмотра информации о дате и времени. Для прокрутки отдельных тренировок используйте кнопки **▲ / ▼**.

## Управление памятью

В памяти прибора FR 70 могут быть записаны файлы, содержащие до 100 кругов и 20 часов тренировок.

Когда остается памяти приблизительно на 1 час тренировок, на экране прибора FR 70 в режиме тренировки появляется сообщение **LOW MEMORY (кончается память)**.

Когда память заполняется, появляется сообщение **FULL MEMORY (память заполнена)**, и прибор FR 70 завершает запись данных. Когда память заполняется, часы автоматически сохраняют текущую тренировку.

Информацию о загрузке данных в компьютер см. на стр. 27 – 28.

## Удаление архива тренировок



---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Инструкции по передаче данных тренировок в компьютер см. на стр. 27 – 28.

---

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

# ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ

В памяти прибора FR 70 могут быть записаны файлы, содержащие до 100 кругов и 20 часов тренировок. Периодически передавайте данные в компьютер, используя беспроводную технологию ANT+.

## Требования

1. Включите компьютер. (Для загрузки программного обеспечения и Garmin Connect требуется подключение к Интернету).
2. Загрузите программное обеспечение (см. стр. 9), чтобы необходимые USB драйверы были установлены до подключения USB ANT Stick к компьютеру.
3. Подключите USB ANT Stick к свободному порту USB на компьютере.
4. Поднесите прибор FR 70 к компьютеру на расстояние не более 5 метров.
5. Убедитесь, что прибор FR 70 находится в обычном режиме времени – секундомер не включен и активных тренировок нет.

Устройство FR 70 автоматически передаст данные на USB ANT Stick, чтобы вы могли использовать Garmin Connect для хранения и анализа данных тренировок.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если у вас возникли проблемы с передачей данных в компьютер, то вам, возможно, требуется настроить сопряжение с компьютером.

## Сопряжение с компьютером

Сопряжение прибора FR 70 с новым компьютером

1. Убедитесь, что компьютер готов к приему данных. См. требования на стр.27.
2. Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SYSTEM (система) > COMPUTER (компьютер) > PAIRING (сопряжение)**.
3. Выберите **ON (вкл.)** Компьютер обнаружит прибор FR 70 и выдаст запрос на сопряжение.
4. Нажмите **YES (да)**.

## Отключение сопряжения с компьютером

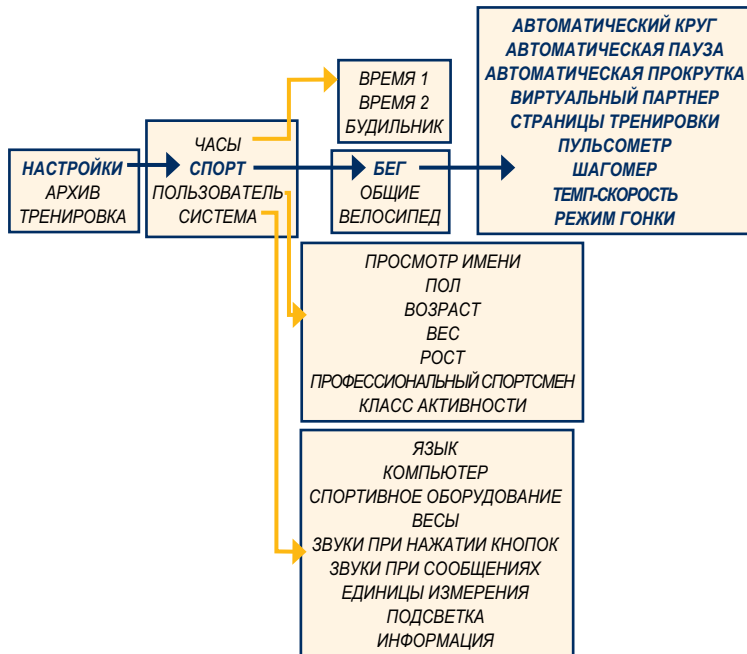
1. Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SYSTEM (система) > COMPUTER (компьютер) > PAIRING (сопряжение)**.
2. Выберите **OFF (выкл.)**

## Использование экономичного режима обмена данными

Экономичный режим обмена данными отключает сигнал компьютера за исключением случаев, когда часы находятся в обычном режиме времени, режиме меню или режиме тренировки.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SYSTEM (система) > COMPUTER (компьютер) > POWER SAVE TRANSFER (экономичный режим обмена данными)**.
2. Выберите **ON (вкл.)** или **OFF (выкл.)**

# НАСТРОЙКИ



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

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

### Настройки для бега

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

**AUTO LAP®** (автоматический круг) – позволяет включить или отключить функцию автоматического начала круга. Когда эта функция включена, начало нового круга отмечается автоматически после прохождения определенного расстояния. Также вы можете отмечать начало нового круга вручную путем нажатия кнопки LAP. При ручной настройке круга автоматический счетчик кругов будет сброшен.

### **AUTO PAUSE®** (автоматическая пауза)

– позволяет включить или отключить функцию автоматической паузы. Когда эта функция включена, секундомер автоматически останавливается, если ваш темп падает ниже заданного значения.

**AUTO SCROLL** (автоматическая прокрутка) – используйте эту функцию для автоматической прокрутки всех страниц данных тренировки, когда включен секундомер. Вы можете настроить скорость прокрутки страниц: **SLOW** (низкая), **MEDIUM** (средняя) или **FAST** (высокая).

**VIRTUAL PARTNER®** (виртуальный партнер) – позволяет включить или отключить функцию виртуального партнера. Также вы можете настроить темп виртуального партнера (см. стр. 21).

**TRAINING PAGES** (страницы тренировок) – настройка страниц тренировок и полей данных, которые будут показаны на экране прибора во время бега. См. стр. 32.

**HEART RATE** (пульсометр) – позволяет включить пульсометр и настроить зоны частоты пульса для бега (см. стр. 18).

**FOOT POD** (шагомер) – выберите опцию **ON** (вкл.), **OFF** (выкл.) или **CALIBRATE** (калибровать). Дополнительную информацию о калибровке шагомера см. на стр. 13.

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





**ПРИМЕЧАНИЕ:** Используйте кнопки ▲ / ▼ для изменения цифровых настроек. В любое время нажмите кнопку **MODE** для возврата к предыдущей странице или меню.

**RACE MODE (режим гонки)** – при включенном режиме гонки прибор по умолчанию не будет переключаться в режим часов. При запуске секундомера режим гонки отключается.

### Настройки для велосипеда

Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SPORT (спорт) > BIKE (велосипед)**.

**AUTO LAP® (автоматический круг)** – позволяет включить или отключить функцию автоматического начала круга. Когда эта функция включена, начало нового круга отмечается автоматически после прохождения определенного расстояния. Также вы можете отмечать начало нового круга вручную путем нажатия кнопки **LAP**. При ручной настройке круга автоматический счетчик кругов будет сброшен.

**AUTO PAUSE® (автоматическая пауза)** – позволяет включить или отключить функцию автоматической паузы. Когда эта функция включена, секундомер автома-

тически останавливается, если ваш темп падает ниже заданного значения.

**AUTO SCROLL (автоматическая прокрутка)** – используйте эту функцию для автоматической прокрутки всех страниц данных тренировки, когда включен секундомер. Вы можете настроить скорость прокрутки страниц: **SLOW (низкая)**, **MEDIUM (средняя)** или **FAST (высокая)**.

**VIRTUAL PARTNER® (виртуальный партнер)** – позволяет включить или отключить функцию виртуального партнера. Также вы можете настроить темп виртуального партнера (см. стр. 21).

**TRAINING PAGES (страницы тренировок)** – настройка страниц тренировок и полей данных, которые будут показаны на экране прибора во время бега. См. стр. 32.

**HEART RATE (пульсометр)** – позволяет включить пульсометр и настроить зоны частоты пульса для бега (см. стр. 18).

**BIKE PROFILE (профиль велосипеда)** – позволяет выбрать размер колеса и настроить велосипедные датчики.

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

**RACE MODE (режим гонки)** – при включенном режиме гонки прибор по умолчанию не будет переключаться в режим часов. При запуске секундомера режим гонки отключается.

## Поля данных

Для каждого из режимов – **Run (бег)**, **General (общие)** и **Bike (велосипед)** – может быть показано до 5 страниц данных. На каждой странице вы можете настроить до 3 полей данных.

1. Нажмите **MODE > SETTINGS (настройки) > SPORT (спорт)**.
2. Выберите **RUN (бег)**, **BIKE (велосипед)** или **GENERAL (общее) > TRAINING PAGES (страницы тренировок)**.
3. Выберите **PAGE 1 (страница 1)**.
4. С помощью кнопок **▲ / ▼** задайте количество полей данных.
5. Нажмите кнопку **ENTER** и удерживайте ее в нажатом положении для изменения поля 1. Используйте кнопки **▲ / ▼** для изменения поля данных.
6. Повторите эту процедуру для других полей данных и страниц.

## Опции полей данных

\*\* Требуется дополнительный аксессуар

| Поле данных                       | Описание  |
|-----------------------------------|---|
| Cadence ** (частота)              | Количество оборотов шатуна педали в минуту или количество шагов в минуту. |
| A Cadence ** (средняя частота)    | Средняя частота в течение текущего действия.                              |
| L Cadence ** (частота - круг)     | Средняя частота на текущем круге.   |
| Calories (калории)                | Общее количество израсходованных калорий.                                 |
| Calories – Fat (калории – жирные) | Количество израсходованных жирных калорий.                                |
| Distance ** (расстояние)          | Расстояние, преодоленное в текущем действии.                              |
| L Dist ** (расстояние – круг)     | Расстояние, пройденное при прохождении текущего круга.                    |

| Поле данных                         | Описание   |
|-------------------------------------|--|
| Heart Rate ** (частота пульса)      | Частота пульса в ударах в минуту.  |
| A HR ** (средняя частота пульса)    | Средняя частота пульса на протяжении текущего действия.                                    |
| L HR ** (частота пульса – круг)     | Средняя частота пульса на текущем круге.   |
| HR Zone ** (зона частоты пульса)    | Текущая зона частоты пульса (1 – 5). Зоны по умолчанию определяются профилем пользователя. |
| Laps (круги)                        | Количество завершенных кругов.   |
| Pace ** (темп)                      | Текущий темп   |
| A Pace ** (средний темп)            | Средний темп в течение текущего действия.  |
| L Pace ** (темп – круг)             | Средний темп за текущий круг   |
| Speed** (скорость)                  | Текущая скорость.  |
| A Speed ** (средняя скорость)       | Средняя скорость в течение действия.   |
| L Speed ** (средняя скорость круга) | Средняя скорость текущего круга.   |

| Поле данных                       | Описание                                |
|-----------------------------------|---|
| L Steps ** (шаги – круг)          | Количество шагов за текущий круг.       |
| Time – Elapsed (время – истекшее) | Общее истекшее время текущего действия. |
| Time (время)                      | Время секундомера.                      |
| A Lap Time (среднее время круга)  | Среднее время прохождения круга.        |
|                                   |   |
| Lap Time (время круга)            | Время прохождения текущего круга.       |
| Time of Day (время суток)         | Текущее время суток.                    |

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Дополнительные аксессуары

Дополнительную информацию об аксессуарах см. на сайте <http://buy.garmin.com>. Также по вопросу покупки аксессуаров вы можете обратиться к дилеру.

## Информация о батарее

**ВНИМАНИЕ:** В приборе FR 70, пульсометре, шагомере и датчике GSC 10 используются заменяемые пользователем батареи CR 2032. Важную информацию о безопасном использовании батареи можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

## Батарея FR 70

При обычном режиме эксплуатации батареи прибора FR 70 хватает на 1 год. При низком уровне заряда батареи на экране устройства в режиме времени появится сообщение BATTERY LOW (низкий заряд батареи).

## Увеличение срока службы батарей

Частое использование подсветки экрана может значительно сократить срок службы батарей. Настройте период работы подсветки на 5 секунд для продления работы батарей.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** При низком уровне заряда батареи подсветка автоматически отключается.

Экономичный режим обмена данными отключает сигнал компьютера за исключением случаев, когда часы находятся в обычном режиме времени, режиме меню или режиме тренировки. См. стр. 28.

## Замена батареи в приборе FR 70

При замене батареи сохраняются все ваши настройки кроме времени суток.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Перед заменой батареи сохраните все данные на компьютере или в архиве (см. стр. 26).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Компания «Гармин» рекомендует проводить замену батареи в условиях низкой влажности, чтобы внутри часов не скапливался конденсат.

1. С помощью маленькой крестовой отвертки снимите винты с задней крышки прибора FR 70.



2. Осторожно поднимите заднюю крышку и извлеките батарею.



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



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не загрязните уплотнительное кольцо, поскольку это может привести к ухудшению работы часов.

3. Установите на место новую батарею. Сторона с положительным зарядом должна смотреть вверх.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Перед установкой задней крышки убедитесь, что уплотнительное кольцо находится на своем месте.

4. Верните на место заднюю крышку и закрутите 4 винта. Не затягивайте винты слишком сильно (Компания «Гармин» рекомендует применять усилие 1 дюйм – фунт).

## Батарея пульсометра

В пульсометре используется заменяемая пользователем батарея CR2032. Обычно этой батареи хватает на 3 года работы.

## Замена батареи пульсометра (жесткая лента)

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней поверхности пульсометра.



2. С помощью монетки поверните крышку против часовой стрелки, чтобы стрелка на крышке была повернута к надписи **OPEN** (открыть).
3. Снимите крышку и извлеките батарею. Подождите 30 секунд. Вставьте новую батарею таким образом, чтобы сторона с положительным зарядом смотрела вверх.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо.

4. С помощью монетки поверните крышку

по часовой стрелке, чтобы стрелка на крышке была повернута к надписи **CLOSE** (закрыть).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** После установки новой батареи вам, возможно, потребуется снова установить сопряжение пульсометра с прибором FR 70.

## Замена батареи пульсометра (мягкая лента)

1. С помощью маленькой крестовой отвертки снимите четыре винта с задней крышки датчика.
2. Снимите крышку и извлеките батарею.



3. Подождите 30 секунд.
4. Вставьте новую батарею таким образом, чтобы сторона с положительным зарядом смотрела вверх.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо.

- Установите на место заднюю крышку и закрутите четыре винта.

После замены батареи пульсометра вы должны будете снова установить сопряжение пульсометра с прибором FR 70.

### Батарея шагомера

- Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней поверхности шагомера.



- Поворачивайте крышку против часовой стрелки, пока она не откроется.
- Снимите крышку и извлеките батарею. Подождите 30 секунд. Вставьте новую батарею таким образом, чтобы сторона с положительным зарядом смотрела вверх.
- Чтобы установить крышку на место, совместите точки и вращайте крышку по часовой стрелке.

## Технические характеристики

### FR 70 синий

**Размер часов (ДхВхШ):**

1.5 × 2.2 × 0.51"

(38 × 56 × 13 мм)

**Размер ремешка (ДхВхШ):**

7.0 × 0.9 × 0.12"

(177 × 23 × 3 мм)

**Вес:** 1,6 унции (44 г)

**ЖК-дисплей:** 28,5 мм × 20 мм с подсветкой

**Водонепроницаемость:** 50 м



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для сохранения водонепроницаемости не нажимайте кнопки прибора FR 70 под водой.

---

**Хранение данных:** до 100 кругов и 20 часов тренировок

**Компьютерный интерфейс:** беспроводной автоматический USB ANT Stick

**Батарея:** заменяемая пользователем CR 2032 (3 В). Материал перхлорат – могут применяться специальные правила по обращению. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Срок службы батареи:** 1 год, зависит от режима использования

**Диапазон рабочих температур:** от 14°F до 122°F (от -10°C до 50°C)

**Радиочастота/ протокол:** протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

**Системная совместимость:** ANT+

## FR 70 розовый

**Размер часов (ДхВхШ):**

1.5 × 2.0 × 0.55"

(38 x 52 x 14 мм)

**Размер ремешка (ДхВхШ):**

6.6 × 0.63 × 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 м



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для сохранения водонепроницаемости не нажимайте кнопки прибора FR 70 под водой.

---

**Хранение данных:** до 100 кругов и 20 часов тренировок

**Компьютерный интерфейс:** беспроводной автоматический USB ANT Stick

**Батарея:** заменяемая пользователем CR 2032 (3 В). Материал перхлорат – могут применяться специальные правила по обращению. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).



**Срок службы батареи:** 1 год, зависит от режима использования

**Диапазон рабочих температур:** от 14°F до 122°F (от -10°C до 50°C)

**Радиочастота/ протокол:** протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

**Системная совместимость:** ANT+

## **USB ANT Stick**

**Физические размеры (ДхВхШ):**

2,3 x 0,7 x 0,3"

(59 x 18 x 7 мм)

**Вес:** 0,2 унции (6 г)

**Диапазон передачи:** около 5 м

**Диапазон рабочих температур:** от 14°F до 122°F (от -10°C до 50°C)

**Радиочастота/ протокол:** протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

**Источник питания:** USB

## **Пульсометр**

**Физические размеры (без ленты) (ДхВхШ):**

13,7 x 1,3 x 0,4"

(34,7 x 3,4 x 1,1 см)

**Вес:** 1,6 унций (44 г)

**Водонепроницаемость:** 32,9 футов (10 м)

**Диапазон передачи:** около 9,8 футов (3 м)

**Батарея:** Заменяемая пользователем CR2032 (3 В). Материал перхлорат – могут применяться специальные правила по обращению. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**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)



**ПРИМЕЧАНИЕ:** При холодной погоде носите теплую одежду, чтобы датчик частоты пульса сохранял температуру тела.

**Радиочастота/ протокол:** протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™  
**Системная совместимость:** ANT+

## Шагомер

**Физические размеры**  
**(без зажима) (ДхШхВ):**

1,4 x 1,0 x 0,3"

(35 x 25 x 7,5 мм)

**Вес (с батареей):** 0,4 унции (10 г)

**Водонепроницаемость:** 32,9 футов (10 м)

**Диапазон передачи:** около 9,8 футов (3 м)

**Точность скорости и расстояния:** без калибровки 95%, с калибровкой 98%

**Батарея:** заменяемая пользователем CR2032 (3 В). Материал перхлорат – могут применяться специальные правила по обращению. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Срок службы батареи:** 400 часов тренировки

**Диапазон рабочих температур:** от 14°F до 122°F (от -10°C до 50°C)

**Диапазон температур**  
**для точной работы датчика:**


от 32°F до 104°F

(от 0°C до 40°C)

**Радиочастота/ протокол:** протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

**Системная совместимость:** ANT+

## Поиск неисправностей

| Проблема   | Решение   |
|--|---|
| Прибор не реагирует на нажатия кнопок. Как выполнить перезагрузку устройства FR70? | Для перезапуска программного обеспечения FR 70 одновременно нажмите и удерживайте в нажатом положении кнопки <b>MODE</b> и <b>ENTER</b> . Необходимо выполнить сброс времени и пользовательских настроек. Если не удалось устранить проблему, попробуйте извлечь и установить на место батарею (см. стр. 35).   |
| Как удалить все данные пользователя из устройства?                                 | При выполнении этой операции будет удалена вся информация, введенная пользователем. Одновременно нажмите и удерживайте в нажатом положении кнопки <b>MODE</b> , <b>LIGHT</b> /  и <b>▲</b> . При этом будут восстановлены заводские настройки устройства. Данные тренировок будут удалены. |
| Как настроить время AM или PM?   | Убедитесь, что режим времени настроен на <b>12</b> (12-часовое). С помощью кнопок <b>▲</b> / <b>▼</b> настройте нужные часы. Под секундами на странице времени будет показан значок <b>A</b> или <b>P</b> . Дополнительную информацию см. на стр. 15.   |
| Прибор FR 70 не передает данные в компьютер  | Инструкции по настройке сопряжения устройства с компьютером см. на стр. 28.   |
| Не удается наладить сопряжение между прибором FR 70 и пульсометром / шагомером.    | Во время настройки сопряжения находитесь на расстоянии не менее 10 метров от других датчиков ANT.<br>Во время настройки сопряжения поднесите прибор FR 70 к пульсометру на расстояние не более 3 метров.<br>Если не удастся решить эту проблему, замените батарею.  |
| Как настроить время?   | См. инструкции на стр. 15.  |

| Проблема   | Решение  |
|--|--|
| Лента пульсометра мне велика.                                | Вы можете приобрести отдельно эластичную ленту меньшего размера. Зайдите на сайт <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .   |
| Показания датчика частоты пульса беспорядочные или неточные. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Убедитесь, что датчик частоты пульса надежно прилегает к телу.</li> <li>• Разогрейтесь в течение 5 – 10 минут. Если не удалось устранить проблему, выполните следующее:</li> <li>• Увлажните электроды. Вы можете использовать воду, слюну или специальный гель для электродов. Очистите электроды. Грязь и пот на электродах могут ослаблять сигналы от датчика.</li> <li>• Носите хлопчатобумажную одежду или смачивайте футболку во время тренировки. Синтетическая ткань, трущаяся о датчик, может создавать статическое электричество и приводить к возникновению наводок.</li> <li>• Расположите датчик частоты пульса на спине, а не на груди.</li> <li>• Сильные электромагнитные поля и беспроводные датчики, работающие на частоте 2.4 ГГц, могут создавать наводки. Источники наводок включают в себя линии электропередач, электрические моторы, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2.4 ГГц и беспроводные точки доступа LAN.</li> </ul> |

## Лицензия на программное обеспечение

ИСПОЛЬЗУЯ ПРИБОР FR 70, ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УСЛОВИЯ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ ЛИЦЕНЗИОННОГО СОГЛАШЕНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЕ 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, вно-

сить 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](http://www.garmin.com).