



Forerunner 70

skrócony podręcznik użytkownika



OSTRZEŻENIE: Zanim rozpoczniesz nowy lub zmodyfikujesz Twój program ćwiczeń skonsultuj te zmiany z Twoim trenerem. Zapoznaj się z ostrzeżeniami i innymi ważnymi informacjami zawartymi w dokumencie *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produkcji* dostarczonym w opakowaniu produktu.

Więcej informacji

Najnowszą wersję instrukcji obsługi możesz pobrać z: www.garmin.com/intosports.

Klawiatura



1 LIGHT/

- Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby sparować z Twoją wagą ANT+™ weight scale (opcja).

2 ▲/▼

- Naciśnij, aby zmieniać wyświetlane ekrany treningowe w trakcie aktywności
- Naciśnij i przytrzymaj ▲/▼ aby szybko przewijać dostępne opcje
- Naciśnij aby przechodzić po opcjach menu lub ustawieniach

- Dotknij krzyż, przytrzymaj, i dłużej wyświetlany jest ekran Y klawisze q Partnera® aby go dostosować (aby możliwe było wyświetlenie ekranu Wirtualnego Partnera, musisz sparować opcjonalny krokometr).

3 LAP/RESET

- Naciśnij "C" aby rozpocząć nowe okrążenie.
- W trybie treningu naciśnij "K" przytrzymaj, aby zapisać Twoją aktywność.
- W trybie historii naciśnij "I" przytrzymaj, aby usunąć aktywność.

4 START/STOP/ENTER







- W trybie treningu naciśnij, aby uruchomić, lub zatrzymać stoper.
- Naciśnij aby potwierdzić i przejść do następnego ustawienia.

- W trybie czasu naciśnij i przytrzymaj, aby przejść do menu ustawień zegarka.

5 MODE

- Naciśnij aby zmienić tryb.
- Naciśnij aby wyjść z menu lub wyświetlanego ekranu. Twoje ustawienia zostaną zapisane.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby zmienić tryb sportu.

Ikony

▲	Naciśnij ▲ aby zobaczyć więcej ustawień lub inną część historii.
▼	Naciśnij ▼ aby zobaczyć więcej ustawień lub inną część historii
	Sensor kadencji jest aktywny
	Krokomierz jest aktywny
	Sensor tętna jest aktywny
	Trwa transfer danych lub istnieje połączenie z innym urządzeniem fitness ANT+
	Stoper jest uruchomiony
	Alarm jest włączony

Zmiana trybów

Naciskaj **MODE** aby zmieniać tryby (zobacz ilustrację obok)



Tabela klas aktywności

	Opis treningu	Częstotliwość treningów	Łączny czas treningów w tygodniu
0	Brak ćwiczeń	-	-
1	Okazjonalne, lekkie ćwiczenia	Raz na dwa tygodnie	Mniej niż 15 minut
2			15 do 30 minut
3		Raz w tygodniu	Okolo 30 minut
4	Regularne ćwiczenia i trening	2 do 3 razy w tygodniu	Okolo 45 minut
5			45 minut do 1 godziny
6			1 do 3 godzin
7		3 do 5 razy w tygodniu	3 do 7 godzin
8	Codzienny trening	Prawie codziennie	7 do 11 godzin
9		Codziennie	11 do 15 godzin
10			Ponad 15 godzin

Tabela klas aktywności według Firstbeat Technologies Ltd., bazuje na publikacji Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.

Krok 1: Włącz Twój FR70



Twój FR70 dostarczany jest jako wyłączony, aby ograniczyć zużycie baterii. Naciśnij **MODE** aby włączyć Twój zegarek. Kiedy go włączysz po raz pierwszy, ustaw Twoją klasę aktywności określ czy jesteś sportowcem, dokonując ustawień wstępnych.

Skorzystaj z tabeli na stronie 5 aby określić Twoją klasę aktywności.

Jako sportowca określamy osobę, która trenowała intensywnie przez wiele lat (z wyjątkiem okresów kontuzji) i posiada tętno spoczynkowe 60 lub mniej uderzeń na minutę.

Krok 2: Konfiguracja akcesoriów

Bezprzewodowe akcesoria ANT+ dostarczone z Twoim FR70 są już sparowane. Gdy są one sparowane,

na ekranie FR70 pojawiają się ikony  i . Po pewnym czasie bezczynności, akcesoria przechodzą w tryb uśpienia. Jeśli po wznowieniu aktywności ikony akcesoriów nie pojawią się na ekranie, musisz ponownie dokonać ich połączenia z FR70 zgodnie z procedurą opisaną w Instrukcji obsługi FR70.

Korzystanie z czujnika tętna

OSTRZEŻENIE

Przy dłuższym korzystaniu z czujnika tętna może on powodować otarcia. Aby złagodzić tę niedogodność, użyj lubrykantu lub żelu i nanieś go na sztywną część paska, w miejscach jego kontaktu ze skórą.

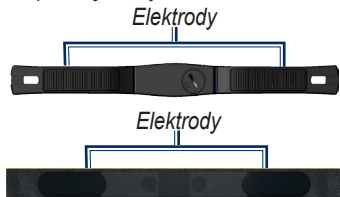
Nie używaj żeli lub lubrykantów zawierających filtry przeciwsłoneczne. Nie nakładaj żeli lub lubrykantów na elektrody.



UWAGA: Z Twoim urządzeniem może być dostarczony sensor tętna z twardym lub z miękkim pasem.

Sensor tętna znajduje się w trybie czuwania i jest gotowy do wysyłania danych. \ ałoż ezujnik tętna bezpośrednio na Twoją skórę, tuż poniżej o ostka. Powinien qn być na tyle naciągnięty, aby pozostać na swoim miejscu w trakcie biegu.

1. Połącz jedną z końcówek pasa z modulem czujnika tętna
2. Zwilż obie elektrody z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić dobre połączenie pomiędzy Twoją pierśią a czujnikiem.



FR70 skrócony podręcznik użytkownika

3. Przeciągnij pas wokół klatki piersiowej i połącz go z drugiej strony.



UWAGA: Trójkąt w logo Garmin powinien być skierowany z prawej strony ku górze.

4. Umieść FR70 w zasięgu akcesoriów (3 m). Naciskaj **MODE** dopóki nie pojawi się ekran treningu.



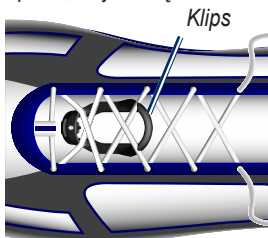
WSKAZÓWKA: Jeśli dane z czujnika tętna są błędne lub nie są wyświetlane, możesz spróbować zacieśnić pas na klatce piersiowej lub wykonać 5-10 minutową rozgrzewkę.

Korzystanie z krokomierza (opcjonalny Foot Pod)

Krokomierz znajduje się w trybie czuwania i jest gotowy do wysyłania danych | oraz po tym, gdy go zainstalujesz.

Instalacja na sznurówkach

1. Naciśnij języczek na klipsie do sznurówek. Unieś i odłącz krokomierz od klipsa.
2. Poluzuj sznurówki w butcie.
3. Przelóż klips przez dwie pełne sekcje sznurówek, pozostawiając wystarczającą ilość miejsca ponad klipsiem, aby zawiązać sznurówki.



4. Zawiąż dokładnie sznurówki, aby zabezpieczyć krokomierz przed przesuwaniem w trakcie treningu.
5. Zatrzaśnij krokomierz w klipsie. Strzałka na krokomierzu musi być skierowana w stronę czubka buta



UWAGA: Krokomierz może być również zainstalowany w kieszeni specjalnie do tego przystosowanych butów. Zajrzyj do *Instrukcji obsługi R70*.

6. Umieść FR70 w zasięgu akcesoriów (3 m). Naciśnij **MODE** dopóki nie pojawi się ekran treningu.

Krok 3: Idź pobiegać!

1. Naciśnij **MODE** aby wyświetlić ekran treningu
2. Naciśnij **START** aby uruchomić stoper
3. Po zakończeniu biegu naciśnij **STOP**.
4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **RESET** aby zapisać trening i wyzerować stoper.



Krok 4: Pobierz darmowe oprogramowanie

ANT Agent™ umożliwia wykorzystanie Twojego FR70 w połączeniu z aplikacją treningową dostępną online - Garmin Connect™.

1. Odwiedź www.garminconnect.com/start.
2. Postępuj wg informacji wyświetlanych na ekranie

Krok 5: Prześlij dane do komputera

1. Podłącz USB ANT Stick do wolnego portu USB w Twoim komputerze.

Sterowniki pamięci USB ANT Stick automatycznie zainstalują aplikację ANT Agent. Jeśli automatyczna instalacja aplikacji ANT Agent nie zostanie przeprowadzona, aplikację można pobrać. Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

2. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m od komputera.
3. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

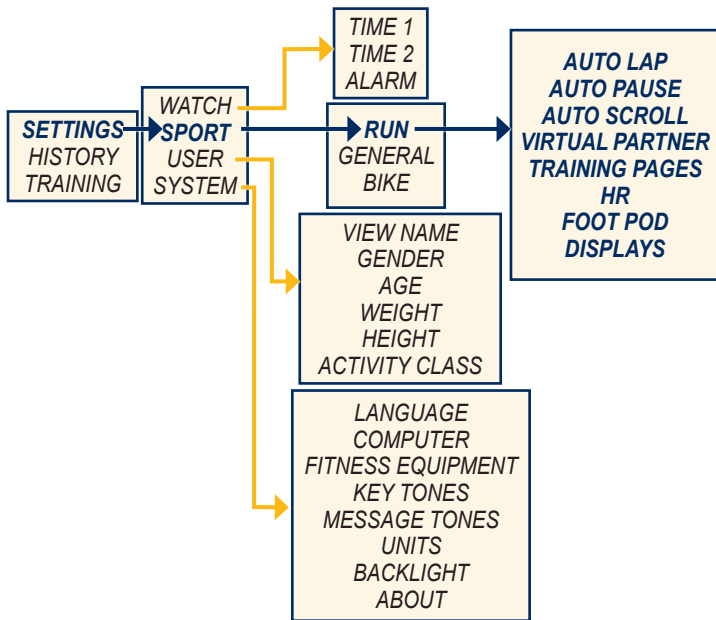
Informacje na temat dostosowania treningów przez ról fanych y { y kwp{ej na gkranie HR70 | pclf | kgu 'y
Instrukcji obsługi FR70.

Podświetlenie FR70

Naciśnij **LIGHT** aby włączyć podświetlenie na 5 sekund. Naciśnij dowolny przycisk, aby przedłużyć świecenie o kolejne 5 sekund.

Ekrany ustawień

Aby | mienić stawienia wybu diegania, paciñnij **MODE** > wybierz **USTAWIENIA** > **SPORT** > **BIEG**.



Resetowanie FR70

Jeśli Twój FR70 zawiesi się, jednocześnie naciśnij i przytrzymaj przyciski **ENTER** i **MODE**, dopóki ekran nie zostanie wygaszony (około 7 sekund). Operacja ta nie usuwa żadnych danych ani ustawień.

Usuwanie danych użytkownika



UWAGA: Usunięta zostanie cała historia i informacje wprowadzone przez użytkownika.

Aby wsunąć y szystkie f ane użytkownika, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie r rzyciski **MODE**, **LIGHT** i **▲** dopóki nie zostanie wyświetlony komunikat.

Rejestracja produktu

Pomóż nam lepiej Cię obsłużyć, dokonując rejestracji online jeszcze dziś. Odwiedź <http://my.garmin.com>.

FR70 skrócony podręcznik użytkownika

Zachowaj w bezpiecznym miejscu oryginał dowodu zakupu, lub jego fotokopię.

Skontaktuj się z nami

Skontaktuj się ze wsparciem technicznym Garmin jeśli w trakcie korzystania z FR70 będziesz mieć jakiegokolwiek pytania. W USA odwiedź www.garmin.com/support, lub skontaktuj się z Garmin USA pod numerem telefonu (913) 397-8200 lub (800) 800-1020.

W UK skontaktuj się z Garmin Europe pod numerem telefonu 0808 2380000.

W innych krajach europejskich, odwiedź www.garmin.com/support i kliknij **Contact Support**, aby uzyskać informacje na temat wsparcia technicznego w Twoim kraju, lub skontaktuj się telefonicznie z Garmin Europe pod numerem telefonu +44 (0) 870.8501241.



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062,
Stany Zjednoczone

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Wielka Brytania

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause® i Virtual Partner® są znakami handlowymi Garmin Ltd. lub oddziałów, zarejestrowanymi w USA i innych państwach. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ oraz ANT+™ są znakami handlowymi Garmin Ltd. lub oddziałów. Znaki te nie mogą być wykorzystywane bez wyraźnego zezwolenia firmy Garmin.

Polska wersja angielskiej instrukcji obsługi FR 70 (nr katalogowy Garmin 190-01373-01, revision B) dostarczana jest jako pomoc. W razie potrzeby prosimy o porównanie najnowszej wersji instrukcji angielskiej, szczególnie w zakresie obsługi i wykorzystywania FR 70.

**GARMIN NIE JEST ODPOWIEDZIALNY ZA JAKOŚĆ
POLSKIEJ INSTRUKCJI OBSŁUGI I WYŁĄCZA WSZELKĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA EWENTUALNE SZKODY
WYNIKAJĄCE Z JEJ STOSOWANIA.**

