

FR60

Osobisty trener z bezprzewodową komunikacją



UWAGA: Zawsze konsultuj się ze swoim lekarzem lub trenerem przed rozpoczęciem lub zmianą programu ćwiczeń. W pudełku od urządzenia znajduje się przewodnik Important Safety and Product Information zawierający ważne komunikaty i informacje o urządzeniu.

Dodatkowe informacje

Najnowszą wersję instrukcji angielskojęzycznej możesz pobrać ze strony www.garmin.com/FR60.

Przyciski



1 Podświetlanie (LIGHT)

- Naciśnij aby włączyć lub wyłączyć podświetlanie.
- Naciśnij i przytrzymaj aby sparować z modulem ANT+™.

2 Góra (UP) / Dół (Down)

- Naciskaj aby przełączać między ekranami wykonywanego treningu.
- Naciśnij i przytrzymaj (**Góra UP** lub **Dół (DOWN)**) aby szybko przełączać między ustawieniami.
- Naciskaj aby przełączać między ekranami menu oraz ustawieniami.

- Naciśnij i przytrzymaj będąc na Ekranie Wirtualnego Partnera aby dostosować tempo Wirtualnego Partnera (ekran Wirtualnego Partnera jest widoczny po sparowaniu z czujnikiem Foot pod).

3 Okrążenie (LAP)

- Naciśnij aby rozpocząć nowe okrążenie.
- W trybie treningu naciśnij i przytrzymaj aby zapisać Twój trening.
- W trybie historii naciśnij i przytrzymaj aby usunąć trening.

4 START/STOP/ENTER

- W trybie treningu naciskaj aby włączyć lub wyłączyć stoper.
- Naciskaj aby potwierdzić ustawienia i przejść do następnych.

- W trybie czasu naciśnij i przytrzymaj aby przejść do ustawień zegara.

5 MODE (Tryb)

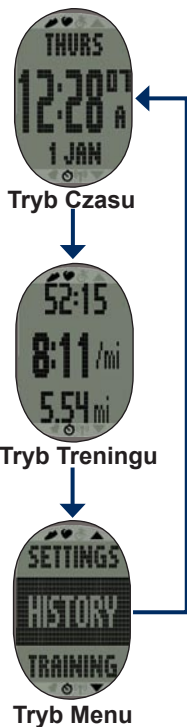
- Naciskaj aby zmieniać tryby.
- Naciśnij aby wychodzić z menu i ekranów. Ustawienia zostają zapisane.
- Naciśnij i przytrzymaj aby przełączać tryby sportowe.

Ikony

	Naciśnij UP aby zobaczyć więcej ustawień lub historię.
	Naciśnij DOWN aby zobaczyć więcej ustawień lub historię.
	Czujnik Pedalowania jest aktywny.
	Czujnik Foot pod jest aktywny.
	Czujnik Pulsu jest aktywny.
	Dane są zgrywane lub urządzenie jest połączone z bezprzewodowym modulem sportowych akcesoriów ANT+™
	Stoper jest uruchomiony.
	Alarm jest włączony

Zmianianie Trybów

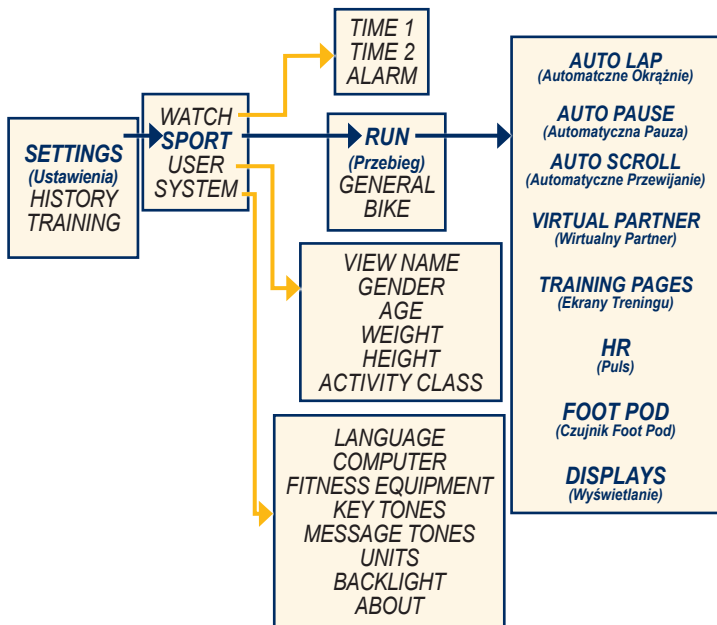
Naciśnij przycisk **MODE** (Tryb) aby zmieniać tryby (zobacz obrazek).



Ekran Ustawień



UWAGA: Aby zmienić ustawienia aktualnego trybu naciśnij **MODE** > wybierz **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN** (Tryb>Ustawienia>Sport>Przebieg)





Krok 1: Włączanie Twojego FR60

Twój FR60 jest przewożony w stanie wyłączonym, aby bateria była zakonserwowana.

1. Naciśnij przycisk **MODE** aby włączyć Twojego FR60.
2. Postępuj według wskazówek ekranowych aby ustawić czas, datę i profil użytkownika. Aby modyfikować te ustawienia naciśnij **MODE** (Tryb) > **SETTINGS** (Ustawienia) > **WATCH** (Zegar) lub **USER** (Użytkownik).

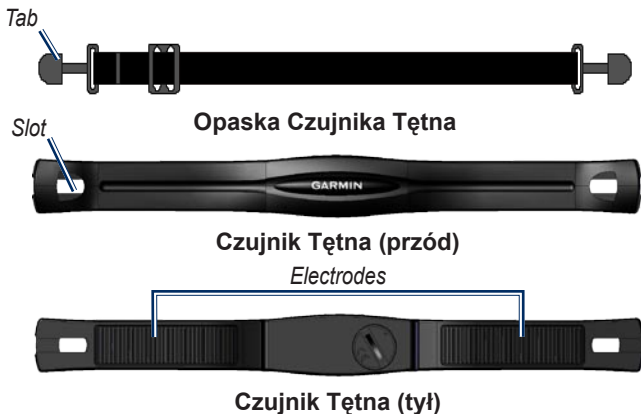
Krok 2: Ustawienia Akcesoriów

Akcesoria bezprzewodowej technologii ANT+™ dostarczane wraz z Twoim FR60 są fabrycznie sparowane. Trzymaj FR60 w zakresie 3 metrów od akcesoriów. Naciskaj przycisk **MODE** dopóki

nie pojawi się ekran treningu. Po sparowaniu z czujnikami zostaną wyświetlane ikony  i . Po dłuższym okresie nieaktywności czujniki przechodzą w stan uśpienia w celu oszczędności żywotności baterii. Jeżeli ikony akcesoriów nie wyświetlą się przy kontynuacji treningu, wtedy konieczne jest ponowne nawiązanie połączenia między czujnikami a urządzeniem FR60. Zobacz instrukcję obsługi do FR60 (*FR60 Owner's Manual*).

Używanie czujnika tętna.

Czujnik tętna znajduje się w stanie czuwania i jest gotowy do użycia. Czujnik Tętna zakładać bezpośrednio na skórę, tuż pod klatką piersiową. Czujnik powinien być założony tak, aby zapewnić wygodę i pozostawać w miejscu podczas ćwiczeń.



1. Włóż końcówkę paska elastycznego w slot czujnika tętna i dociśnij ją, aby zablokowała się.
2. Zwilż oba czujniki znajdujące się z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić dobre przewodzenie sygnału elektrycznego pomiędzy kłatką piersiową, a czujnikami.
3. Zwilż oba czujniki znajdujące się z tyłu Czujnika Tętna, aby zapewnić dobre przewodzenie sygnału elektrycznego pomiędzy kłatką piersiową, a czujnikami.



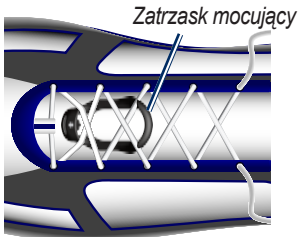
UWAGA: Logo Garmin powinno znajdować się z przodu i być skierowane ku górze.

Używanie czujnika Foot Pod

Czujnik foot pod jest w stanie spoczynku i gotowości do przesyłania danych podczas Twojego ruchu. Jedynym warunkiem, który należy spełnić, jest sparowanie czujnika z Forerunner'em.

Instalacja czujnika na butcie:

1. Przyciśnij klamry zatrzasku mocującego. Wsuń czujnik Foot Pod z zatrzasku mocującego.
2. Poluzuj sznurowadła.
3. Wsuń zatrzask mocujący pomiędzy język buta, a sznurowadła, pozostawiając wystarczającą ilość miejsca u góry, tak aby wygodnie zasznurować obuwie.



4. Zasznurowuj obuwie tak aby Foot Pod był bezpiecznie umiejscowiony podczas treningu.
5. Wsuń czujnik Foot Pod w zatrzask mocujący. Czujnik musi być skierowany ku przodowi buta.



UWAGA: Czujnik Foot Pod może być również umieszczony w kieszeni odpowiedniego buta. Zobacz Instrukcję obsługi do FR60 (*FR60 Owner's Manual*).

Krok 3: Wykonaj trening!

1. Naciśnij **MODE** aby wyświetlić ekran treningu.
2. Naciśnij **START** aby włączyć stoper.
3. Po zakończeniu treningu naciśnij **STOP**.
4. Naciśnij i przytrzymaj **LAP** aby zapisać trening i zresetować stoper.



Krok 4: Pobierz darmowe oprogramowanie

Technologia ANT Agent™ pozwala na użycie FR60 z oprogramowaniem Garmin Connect™ (wygodne narzędzie treningowe oparte na stronie www)

1. Wejdź na: www.garmin.com/FR60/owners.
2. Postępuj wg. instrukcji na ekranie.

Krok 5: Przesył danych do komputera



UWAGA: Zanim podłączysz moduł USB ANT™ do komputera, musisz pobrać oprogramowanie jak to jest opisane w Kroku 4, aby zainstalowane zostały wymagane sterowniki USB.

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



2. Umieść Forerunnera w pobliżu (5 m) komputera.
3. Postępuj według wskazówek ekranowych.

Więcej informacji nt. przygotowywania treningów i dostosowania pól informacyjnych urządzenia FR60 znajdziesz w instrukcji obsługi do FR60 (*FR60 Owner's Manual*).

Podświetlanie w FR60

Naciśnij przycisk **LIGHT** aby włączyć podświetlanie na 5 sekund. Naciśnij każdy inny przycisk aby włączyć podświetlanie na kolejne 5 sekund.

Resetowanie FR60

Jeżeli Twój FR60 się zablokuje naciśnij równocześnie dwa przyciski: **ENTER** i **MODE** dopóki ekran nie zostanie wygaszony (około 7 sekund). Czynność ta nie powoduje utraty Twoich danych i ustawień.

Czyszczenie danych użytkownika



UWAGA: Powoduje to utratę wszystkich danych i informacji wprowadzonych przez użytkownika.

Aby wyczyścić wszystkie dane użytkownika naciśnij i przytrzymaj równocześnie trzy przyciski: **MODE**,

LIGHT i **UP** (Góra) dopóki nie pojawi się wiadomość.

Dodatkowe Funkcjonalności

Dokładne wyjaśnienie wszystkich funkcji urządzenia FR60 znajdziesz w instrukcji angielskojęzycznej, która zawsze w najświeższej wersji jest na stronie www.garmin.com/FR60.

Informacje o akcesoriach do FR60 znajdziesz na stronie <http://buy.garmin.com> lub u lokalnego dealera Garmin.

Rejestracja Produktu

Pomóż nam lepiej Cię obsłużyć dokonując rejestracji on-line odwiedzając serwis <http://my.garmin.com>. Przechowuj dowód zakupu lub jego kserokopię w bezpiecznym miejscu.

Kontakt z Garmin

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia Forerunner 205/305 prosimy o kontakt z działem pomocy technicznej firmy Garmin.

Jeśli znajdujesz się w USA, odwiedź stronę www.garmin.com/support lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin USA, dzwoniąc pod numer (913) 397 8200 lub (800) 800 1020.

Jeśli znajdujesz się w Wielkiej Brytanii, skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer 0808 2380000.

Jeśli znajdujesz się w Europie, odwiedź stronę www.garmin.com/support i kliknij opcję **Contact Support**, aby uzyskać informacje o pomocy technicznej dostępnej w poszczególnych krajach lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer +44 (0) 870 8501241.

Polska wersja instrukcji dla urządzeń Forerunner 60 jest tłumaczeniem angielskiej instrukcji (nr katalogowy Garmin 190-01001-01, revision D) i dostarczona jest jako pomoc w zrozumieniu treści instrukcji oryginalnej. Jeśli potrzeba, sprawdź istotne rozdziały angielskiej instrukcji dotyczące obsługi i korzystania z urządzeń Forerunner 60.

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

Aktualizacje oprogramowania urządzenia (z wyłączeniem map) dla Twojego produktu Garmin, znajdziesz w serwisie producenta: www.garmin.com.



© 2010 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton,
Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com