



Forerunner® 70

instrukcja obsługi



© 2012 Garmin Ltd. lub podmioty zależne

Wszystkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawem autorskim, instrukcja ta nie może być kopiowana w całości lub w części bez pisemnej zgody firmy Garmin. Garmin rezerwuje sobie prawo do wprowadzania zmian lub ulepszeń w swoich produktach i dokonywania zmian w zawartości tej instrukcji bez konieczności powiadomienia o tych zmianach lub ulepszeniach jakichkolwiek osób lub organizacji. Odwiedź www.garmin.com aby korzystać z najnowszych aktualizacji i dodatkowych informacji dotyczących użytkowania tego produktu.

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap® i Auto Pause® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub przedsiębiorstw zależnych, zarejestrowanymi w USA i innych państwach. ANT™, ANT+™, Garmin Connect™ i GSC™ 10 są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub przedsiębiorstw zależnych. Znaki te nie mogą być wykorzystywane bez wyraźnej zgody firmy Garmin.

Firstbeat i Analyzed by Firstbeat są zarejestrowanymi i niezarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd.

Inne nazwy i znaki towarowe stanowią własność ich odpowiednich posiadaczy.

Wstęp

Dziękujemy za zakup zegarka treningowego Garmin® FR70.



Przeczytaj *Ważne informacje o bezpieczeństwie i produkcji* dostarczone w opakowaniu, aby zapoznać się z ostrzeżeniami i innymi ważnymi informacjami

OSTRZEŻENIE: Zanim rozpoczniesz nowy lub zmienisz Twój obecny program treningowy, skonsultuj się z trenerem. Przeczytaj *Ważne informacje o bezpieczeństwie i produkcji* dostarczone w opakowaniu, aby zapoznać się z ostrzeżeniami i innymi ważnymi informacjami.

Rejestracja produktu

Pomóż nam lepiej Cię obsłużyć, rejestrując się online jeszcze dziś. Odwiedź <http://my.garmin.com>. Zachowaj oryginał lub kopię dowodu zakupu w bezpiecznym miejscu.

Skontaktuj się z nami

Skontaktuj się z pomocą techniczną Garmin jeśli masz pytania dotyczące obsługi Twojego FR70. W USA, odwiedź www.garmin.com/support, lub skontaktuj się telefonicznie z Garmin USA: (913) 397-8200 lub (800) 800-1020.

W UK, skontaktuj się z Garmin (Europe) Ltd.: 0808 2380000.

W innych krajach europejskich, odwiedź www.garmin.com/support i kliknij **Contact Support** aby znaleźć dane kontaktowe dla Twojego kraju, lub skontaktuj się z Garmin (Europe) Ltd.: +44 (0) 870.8501242.

Oprogramowanie

Zobacz www.garminconnect.com, aby poznać aplikację online Garmin Connect™. Skorzystaj z tego oprogramowania do archiwizacji i analizy danych Twoich treningów.

Wstęp	1	Ustawienie alarmu	16
Rejestracja produktu.....	1	Używanie alarmu	16
Skontaktuj się z nami.....	1	Wybór dodatkowej strefy	
Oprogramowanie	1	czasowej	16
Rozpaczynamy	4	Tryb treningu	17
Klawiatura	4	Trening ze stoperem.....	17
Ikony	5	Alerty	17
Podświetlenie FR70.....	5	Strefy tętna	18
Zmiana trybów	5	Wirtualny partner®.....	21
Włączanie FR70	6	Trening z interwałami	22
Parowanie sensorów	8	Połączenia ze sprzętem	
Idź pobiegać	9	treningowym.....	23
Darmowe oprogramowanie	9	Historia	25
Przesyłanie danych treningu		Zapisywanie historii	26
do Twojego komputera.....	10	Przeglądanie historii	26
Używanie czujnika tętna	10	Zarządzanie pamięcią	26
Używanie krokomierza (opcja) ..	11	Usuwanie historii	26
Używanie GSC™ 10	14	Transfer danych	27
Używanie wagi.....	14	Przygotowania	27
Tryb zegara	15	Parowanie z komputerem.....	28
Ustawianie czasu.....	15	Ustawienia	29
Tryb oszczędny	15		

Ustawienia biegu	30
Ustawienia roweru	31
Pola danych.....	32
Pola danych do wyboru	32
Dodatek	34
Akcesoria opcjonalne	34
Informacje na temat baterii.....	34
Dane techniczne.....	37
Rozwiązywanie problemów	41
Licencja na oprogramowanie...	43
Deklaracja zgodności	43
Indeks	44

Rozpoczynamy

Klawiatura



1 LIGHT/

- Naciśnij aby włączyć podświetlenie.
- Przytrzymaj aby parować z wagą ANT+™ (opcja).

2 ▲/▼

- Naciśnij aby przewijać ekrany danych w trakcie treningu.

- Naciśnij aby przewijać menu i ustawienia.
- Przytrzymaj aby szybko przewinąć dostępne ustawienia.
- Na ekranie Wirtualnego Partnera, przytrzymaj aby regulować jego tempo. (Musisz posiadać krokomierz aby korzystać z Wirtualnego Partnera ([str. 21](#))).

3 LAP/RESET

- Naciśnij by zacząć okrążenie.
- W trybie treningu przytrzymaj aby zapisać dane treningu.
- W trybie historii przytrzymaj aby usunąć dane treningu.

4 START/STOP/ENTER

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

- W trybie zegarka przytrzymaj aby ustawić czas.

5 MODE

- Naciskaj aby zmieniać tryby.
- Naciśnij aby wyjść z menu lub ekranu. Ustawienia zostaną zapisane
- Przytrzymaj aby zmienić tryb sportu.

Ikony

	Naciśnij ▲ aby zobaczyć inne ustawienia lub inną część historii.
	Naciśnij ▼ aby zobaczyć inne ustawienia lub inną część historii
	Sensor kadencji jest aktywny
	Krokomierz jest aktywny

	Sensor tętna jest aktywny
	Trwa transfer danych lub zegarek jest połączony ze sprzętem ANT+.
	Stoper jest uruchomiony.
	Alarm jest włączony.

Podświetlenie FR70

Naciśnij **LIGHT**/ aby włączyć podświetlenie. Domyślny czas działania podświetlenia to 5 sekund.

Naciśnij **MODE** > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **BACKLIGHT** aby wybrać czas podświetlenia w zakresie 1 do 20 sekund.

Zmiana trybów

Naciskaj **MODE** aby zmienić tryb. (zobacz ilustrację na [stronie 6](#).)



Tryb zegara



Tryb treningu



Tryb menu

Włączanie FR70

Twój zegarek został dostarczony jako wyłączony, aby zaoszczędzić baterię. Więcej informacji o baterii znajdziesz na [stronie 34](#).

Naciśnij **MODE** aby włączyć zegarek. Przy pierwszym włączeniu zegarka dokonaj konfiguracji z pomocą kreatora ustawień, podając Twoją klasę aktywności i określając czy jesteś sportowcem.

Korzystając z tabeli na [stronie 7](#) określ Twoją klasę aktywności.

Sportowcem określamy osobę, która trenowała intensywnie przez wiele lat (z wyłączeniem okresów poważnych kontuzji) i posiada tętno spoczynkowe około 60 uderzeń na minutę (bpm) lub niższe.

Tabela klas aktywności

	Opis treningów	Częstotliwość treningów	Czas poświęcany na treningi 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 lub 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	Niemal 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.

Parowanie sensorów

Sensor tętna ANT+™ dostarczony wraz z Twoim zegarkiem jest już zparowany. Naciskaj **MODE** dopóki nie przejdziesz w tryb treningu.

Na ekranie FR70 pojawi się ikona  gdy sensor zostanie zparowany.

Jeśli zakupisz sensor osobno (wykorzystujący technologię ANT+), musisz wykonać jego parowanie z Twoim FR70.

Po pierwszym wykonaniu parowania Twój FR70 automatycznie będzie rozpoznał Twój sensor za każdym razem gdy będzie on aktywny.

Proces ten następuje automatycznie gdy włączasz FR70 i trwa kilka sekund jeśli sensory te są aktywne i pracują poprawnie. Po zparowaniu Twój FR70 odbiera dane tylko z Twoich sensorów, więc możesz biegać w pobliżu innych pracujących sensorów.

Parowanie dodatkowych akcesoriów

1. Odsuń się od innych sensorów (10 m) gdy FR70 próbuje się zparować z Twoim sensorem po raz pierwszy. Umieść sensor w zasięgu (3 m) Twojego FR70.
2. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SPORT**.
3. Wybierz **RUN, GENERAL**, lub **BIKE > HEART RATE, FOOT POD**, lub **BIKE SENSOR > ON**.



WSKAZÓWKA: Przy parowaniu krokomierza wybierz **RUN**.

4. Gdy FR70 szuka nowych sensorów, ikony , ,  mrugają. Ikony te świecą na stałe, gdy parowanie zakończy się.



WSKAZÓWA: Sensor musi wysłać dane aby zakończyć proces parowania. Musisz więc założyć sensor tętna, wykonać kilka kroków z krokomierzem, lub zakręcić pedałami roweru jeśli parujesz GSC 10.

Po pewnym czasie bezczynności, akcesoria przechodzą w tryb uśpienia, aby ograniczyć zużycie baterii. Jeśli ikony akcesoriów nie są wyświetlane, gdy chcesz wznowić Twój trening, musisz ponownie ich połączenie z FR70.

Aby ponownie połączyć

Upewnij się że sensor jest aktywny. Zatrzymaj i wznow sesję treningową. LUB

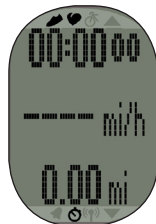
Naciśnij **MODE** i wyjdź z trybu treningowego a następnie naciskając ten sam przycisk wróć do tego trybu.

Instrukcje dotyczące korzystania z czujnika tętna znajdziesz na [stronie 10](#). Instrukcje dotyczące krokomierza znajdziesz na [stronie 11](#).

Informacje na temat możliwości zakupu dodatkowych akcesoriów znajdziesz na <http://buy.garmin.com>.

Idź pobiegać

1. Naciśnij **MODE** aby przejść do ekranu treningu.
2. Naciśnij **START** aby uruchomić stoper.
3. Po zakończeniu biegu naciśnij **STOP**.
4. Przytrzymaj **RESET** aby zapisać dane Twojego treningu i wyzerować stoper.



Darmowe oprogramowanie

1. Odwiedź serwis internetowy www.garminconnect.com.
2. Postępuj według wskazówek wyświetlanych na ekranie.

Przesyłanie danych treningu do Twojego komputera



WSKAZÓWKA: Musisz pobrać odpowiednie oprogramowanie ([strona 9](#)), które jest niezbędne aby zainstalowane zostały niezbędne sterowniki USB **zanim** podłączysz adapter USB ANT Stick do Twojego komputera.

1. Podłącz adapter USB ANT Stick do wolnego portu USB w Twoim komputerze.
2. Umieść FR70 w zasięgu (5 m) Twojego komputera.



WSKAZÓWKA: Jeśli aktywowany jest transfer w trybie oszczędzania energii, Twój FR70 musi pracować w trybie zegara aby możliwy był transfer danych do komputera. Zajrzyj na [stronę 28](#).

3. Postępuj według wskazówek wyświetlanych na ekranie.

Używanie czujnika tętna



OSTRZEŻENIE

Czujnik tętna może powodować otarcia jeśli korzystasz z niego przez dłuższy czas. Aby złagodzić tę niedogodność, nanieś nieco lubrykantu lub żelu na środku sztywnej części paska, w miejscu jego kontaktu ze skórą.

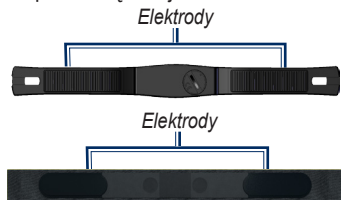
Nie używaj żeli lub lubrykantów zawierających filtry UV. Nie nanosź żelu lub lubrykantu na elektrody



WSKAZÓWKA: Z urządzeniem może być dostarczony czujnik tętna ze sztywnym lub miękkim pasem.

Czujnik tętna znajduje się w uśpieniu i jest gotowy do wysyłania danych. Załóż sensor bezpośrednio na skórę, tuż poniżej mostka. Powinien on być wystarczająco naciągnięty, aby nie przesunąć się w trakcie biegu

1. Połącz jeden koniec pasa z modulem czujnika tętna.
2. Zwilż obie elektrody czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowe połączenie pomiędzy Twoją klatką piersiową i czujnikiem.



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



WSKAZÓWKA: Logo Garmin powinno być skierowane prawą stroną ku górze.

4. Umieść FR70 w zasięgu (3 m) czujnika. Naciśnij **MODE** aż pojawi się ekran treningu.



WSKAZÓWKA: Jeśli wskazywane tętno jest błędne lub nie pojawia się, zaciśnij pas lub wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 min.

Używanie krokomierza (opcja)

Krokomierz znajduje się w trybie uśpienia i jest gotowy do wysyłania danych gdy tylko go zainstalujesz i zaczniesz się poruszać.

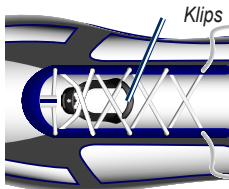


WSKAZÓWKA: Przed wykonaniem parowania przejdź 4-5 kroków z krokomierzem aby rozpoczął on transfer danych prędkości do Twojego zegarka.

Instalacja krokomierza na sznurówkach

1. Naciśnij dźwigenkę na klipsie sznurówek. Unieś i odłącz krokomierz od klipsa.
2. Poluzuj sznurówki.

- Przełóż klips pod dwoma nieruchomymi sekcjami sznurówek pozostawiając wystarczającą ilość miejsca ponad klipsem aby zawiązać sznurówki.



- Zawiąż sznurówki aby zabezpieczyć krokomierz przed przesuwaniem w trakcie biegu.
- Zatrzaśnij krokomierz w klipsie. Strzałka na krokomierzu musi być skierowana w stronę czubka buta.

Zdejmowanie krokomierza

Naciśnij dźwigienkę na klipsie aby wyjąć krokomierz

Instalacja krokomierza pod wkładką



WSKAZÓWKA: Twoje buty mogą posiadać pod wkładką kieszeń przeznaczoną na krokomierz. Konieczne może być wyjęcie wkładki z pianki zanim zainstalujesz tam krokomierz.

- Naciśnij dźwigienkę klipsa. Unieś i odłącz krokomierz od klipsa.
- Unieś wkładkę buta.
- Umieść krokomierz w kieszeni tak, aby logo ANT+™ skierowane było ku górze, a nacięcie skierowane było w stronę czubka buta.

Trening z krokomierzem

- Umieść FR70 w zasięgu (3 m) krokomierza.
- Naciśnij **MODE** aby przejść do trybu treningu. Na ekranie widoczna będzie ikona krokomierza

3. Jeśli ikona  lub dane z krokomierza nie pojawiają się, musisz zrestartować krokomierz i Twój FR70.
Zajrzyj na [stronę 8](#).

Kalibracja krokomierza

Kalibracja krokomierza jest opcjonalna i może podnieść jego dokładność. Kalibracji możesz dokonać automatycznie lub ręcznie.

Kalibracja automatyczna na znanym dystansie

Minimalny dystans kalibracji to 400 m. Dla lepszych rezultatów kalibruj krokomierz na możliwie długim dystansie utrzymując Twoje typowe tempo. Tor (jedno okrążenie = 400 m) jest lepszy do tego celu niż bieżnia mechaniczna.

1. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Naciśnij **START** aby rozpocząć.

3. Przebiegnij lub przejdź znany dystans.
4. Naciśnij **STOP**.
5. Użyj **▲/▼** aby wprowadzić właściwy dystans kalibracji.
6. Naciśnij **ENTER** aby zachować skalibrowany dystans.

Kalibracja ręczna

Jeśli dystans jest lekko zaniżony lub zawyżony w każdym biegu, możesz ręcznie zmienić wskaźnik kalibracji.

1. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL**.
2. Użyj **▲/▼** aby regulować wskaźnik kalibracji
3. Naciśnij **ENTER** aby zapisać wskaźnik kalibracji.

Wyłączanie krokomierza

Po 30 minutach bezczynności krokomierz automatycznie się wyłączy, aby ograniczyć zużycie baterii.

Używanie GSC™ 10

Zegarek jest kompatybilny z GSC 10 - sensorem prędkości i kadencji dla rowerów. GSC 10 należy do akcesoriów opcjonalnych dostępnych na <http://buy.garmin.com>.



WSKAZÓWKA: Jeśli wystąpi błąd, zejdź z wagi. Wejdź na wagę gdy zostaniesz o to poproszony.

Używanie wagi

Jeśli posiadasz wagę ANT+, FR70 może odczytywać dane z takiej wagi.

1. Naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**/  dopóki FR70 nie rozpocznie wyszukiwania wagi
2. Stań na wadze gdy zostaniesz o to poproszony.



WSKAZÓWKA: Jeśli korzystasz z analizatora składu ciała, zdejmij buty i skarpetki aby zapewnić możliwość wykoania analizy składu ciała i zapisu tych danych.

3. Zejdź z wagi gdy zostaniesz o to poproszony.

Tryb zegara

Tryb zegara jest domyślnym trybem wyświetlanym na ekranie FR70. Wskazywany jest dzień, aktualny czas i data.



Ustawianie czasu

1. W trybie zegara naciśnij i przytrzymaj **ENTER**.
2. Wybierz tryb 12 lub 24-godzinny.
3. Naciśnij **▲/▼** aby ustawić godzinę.



4. Naciśnij **ENTER** aby przejść do ustawienia minut.
5. Naciśnij **▲/▼** aby ustawić minuty.
6. Kontynuuj ten proces aby ustawić sekundy, dzień, miesiąc i rok.
7. Kiedy skończysz, naciśnij **MODE** aby powrócić do trybu zegara.

Tryb oszczędny

Po pewnym okresie bezczynności FR70 automatycznie przechodzi w tryb oszczędny, aby ograniczyć zużycie energii. W trybie tym wyświetlane są tylko data i czas. Naciśnij dowolny przycisk aby wyjść z trybu oszczędzania energii.

Ustawienie alarmu

1. W trybie zegara naciśnij ▲ lub ▼. Pojawi się ekran alarmu.
2. Naciśnij i przytrzymaj **ENTER**.
3. Wybierz **ONCE** (jednokrotnie), **DAILY** (codziennie), lub **OFF** (wyłączone).
4. Naciskaj ▲/▼ by wybrać godzinę.



5. Naciśnij **ENTER** aby przejść do ustawienia minut.
6. Naciskaj ▲/▼ by wybrać minuty.
7. Kiedy skończysz naciśnij **MODE** aby zapisać ustawienia i powrócić do ekranu alarmu. Widoczna będzie ikona 📌.

Używanie alarmu

Gdy zabrzmi alarm naciśnij **MODE** aby go wyłączyć lub naciśnij **ENTER** aby uruchomić 9 minutową drzemkę.

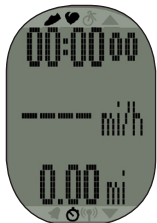
Wybór dodatkowej strefy czasowej

Możesz ustawić zegar FR70 do pracy w dwóch strefach czasowych.

1. Naciśnij **MODE** > **SETTINGS** > **WATCH** > **TIME 2**.
2. Postępuj według instrukcji podanych na [stronie 15](#) aby ustawić czas.
3. Naciśnij **MODE** aby zapisać i powrócić do menu zegara. Na ekranie zegara pojawi się ikona **T2**.

Tryb treningu

W trybie treningu wyświetlane są dane i ustawienia aktualnego treningu. Naciśnij **MODE** aż zostanie wyświetlony ekran treningu.



Trening ze stoperem

- Naciśnij **START** by zacząć sesję.
 - Naciśnij **LAP** aby zaznaczyć dystans w trakcie treningu.
 - Naciśnij **▲/▼** aby zmieniać wyświetlane ekrany danych.
- Kiedy skończysz naciśnij **STOP**.



WSKAZÓWKA: Aby wstrzymać aktywną sesję naciśnij **STOP**. Naciśnij **START** gdy będziesz gotowy kontynuować sesję.

- Aby zapisać dane treningu i wyzerować stoper, przytrzymaj **RESET** przez 3 sekundy.

Alerty

Aby ustawić alerty dźwiękowe dla Twojego treningu, naciśnij **MODE > TRAINING > ALERTS**.



WSKAZÓWKA: Alerty nie są aktywne w treningach interwałowych.

TIME—alarm zostanie uruchomiony po upływie wybranego czasu.

DISTANCE (wymagany jest krokomierz)—alarm zostanie uruchomiony po przebyciu wybranego dystansu.

CALORIE—alarm zostanie uruchomiony po spaleniu wybranej liczby kalorii. Ilość spalonych kalorii opiera się o prędkość (przy istniejącym połączeniu z krokomierzem lub GSC 10) lub o tętno kiedy nie jest dostępny żaden sensor prędkości.

HEART RATE (wymagany sensor tętna)—ustal dolną i górną wartość graniczną. Alarm zostanie uruchomiony gdy tętno będzie wyższe lub niższe od wprowadzonego zakresu, lub gdy powrócisz do tętna z wprowadzonego zakresu. Tętno mierzone jest w uderzeniach na minutę (bpm).

SPEED (wymagany jest krokomierz lub GSC 10)—ustal dolną i górną wartość graniczną. Alarm zostanie uruchomiony gdy prędkość będzie wyższa lub niższa od wprowadzonego zakresu, lub gdy prędkość powróci do określonego zakresu.

PACE (wymagany jest krokomierz lub GSC 10)—ustal dolną i górną wartość graniczną. Alarm zostanie uruchomiony jeśli tempo będzie powyżej lub poniżej wprowadzonego zakresu, lub kiedy tempo powróci do wartości z wprowadzonego zakresu.

CADENCE (wymagany jest

krokomierz lub GSC 10)—ustal dolną i górną wartość graniczną. Alarm zostanie uruchomiony jeśli kadencja znajdzie się ponad lub poniżej wprowadzonego zakresu, lub jeśli kadencja powróci do wartości z wprowadzonego zakresu.

Kadencja to wskaźnik pedałowania lub obrotów, mierzona w ilości obrotów ramienia pedału na minutę (rpm), lub w ilości kroków na minutę (spm) jeśli biegiesz.

Strefy tętna

1. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SPORT**
2. Wybierz **RUN, BIKE** lub **GENERAL > HEART RATE > HR ZONES**.
3. Aby zmienić strefę tętna naciśnij **▲/▼** by wybrać żadaną strefę tętna. Naciśnij **ENTER** aby edytować wartości graniczne strefy.

4. Naciśnij ▲/▼ aby zmienić wartości graniczne. Naciśnij **ENTER** aby przechodzić pomiędzy polami.

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna aby mierzyć i zwiększać ich wydajność sercowo-naczyniową, a przez to podwyższać ogólny poziom wytrenowania. Strefa tętna to określony zakres uderzeń serca na minutę.

Pięć powszechnie stosowanych stref tętna jest ponumerowane od 1 do 5, zgodnie ze wzrostem intensywności. Generalnie strefy tętna obliczane są jako procentowa część Twojego tętna maksymalnego.

Jaki wpływ mają strefy tętna na cele treningu?

Znajomość Twoich stref tętna może pomóc zmierzyć i zwiększyć Twój poziom wytrenowania poprzez zrozumienie i stosowanie poniższych zasad:

- Twoje tętno jest dobrym wskaźnikiem intensywności ćwiczeń.
- Trening w określonych strefach tętna może pomóc w zwiększeniu wydajności sercowo-naczyniowej i ogólnej siły.
- Znajomość Twoich stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko kontuzji.

Możesz ustalić dolny i górny limit tętna dla każdej ze stref. Jeśli znasz Twoje tętno maksymalne, możesz skorzystać z tabeli na [stronie 20](#) aby określić najlepszą strefę tętna Twoich celów treningowych.

Jeśli nie znasz Twojego maksymalnego tętna, skorzystaj z kalkulatorów dostępnych w sieci Internet.

Strefa	% tętna maksymalnego	Postrzeganie wysiłku	Korzyści
1	50–60%	Relaks, lekkie tempo; rytmiczny oddech	Trening tlenowy w stopniu początkującym; redukcja obciążenia
2	60–70%	Komfortowe tempo; nieco głębszy oddech, możliwa rozmowa	Podstawowy trening sercowo-naczyniowy; dobre tempo regeneracji
3	70–80%	Umiarkowane tempo; utrudniona rozmowa	Wyższy stopień wysiłku tlenowego; optymalny trening sercowo-naczyniowy
4	80–90%	Szybkie tempo, trochę niekomfortowe; gwałtowny oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy; wyższa prędkość
5	90–100%	Tempo sprinterskie, nie do utrzymania przez dłuższy czas; ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa; zwiększenie siły

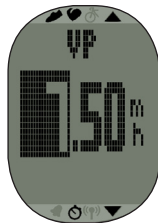
Wirtualny partner®

Twój Wirtualny Partner jest unikalnym narzędziem, które pomoże Ci w spełnieniu celu tempa (lub prędkości) Twojego treningu.

Jeśli dokonasz zmian ustawień tempa Wirtualnego Partnera zanim uruchomisz stoper, zmiany te zostaną zapisane. Zmiany tempa Wirtualnego Partnera dokonane po uruchomieniu stopera odnoszą się wyłącznie do obecnej sesji i nie są zapisywane przy zerowaniu stopera. Jeśli dokonasz tych zmian w trakcie treningu, Wirtualny Partner korzysta z nowego tempa od miejsca w którym te zmiany wprowadzono.

Ustalanie tempa dla Wirtualnego Partnera

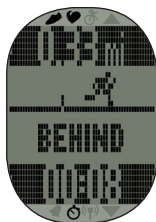
1. Naciśnij **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Wybierz **RUN**, **GENERAL**, lub **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.



3. Użyj **▲/▼** aby ustawić tempo dla Wirtualnego Partnera.
4. Naciśnij **MODE** aby zapisać zmiany i powrócić menu sportu.

Uruchamianie treningu z Wirtualnym Partnerem

1. Naciśnij **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Naciśnij **RUN**, **GENERAL**, lub **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.
3. Naciśnij **MODE** kilka razy aby powrócić do trybu treningu.
4. Naciśnij **START**.



WSKAZÓWKA: Pola ekranu są wyświetlane z czarnym tłem kiedy Twoje tempo jest niższe od tempa Wirtualnego Partnera.

5. Naciśnij **▲** lub **▼** aby przejść do ekranu Wirtualnego Partnera.

Wyłączanie Wirtualnego Partnera

1. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Naciśnij **RUN, GENERAL**, lub **BIKE > VIRTUAL PARTNER > OFF**.

Trening z interwałami

W Twoim FR70 możesz korzystać z treningów z interwałami.

Poszczególne odcinki mogą posiadać cele treningowe dotyczące czasu lub dystansu, a także ustalić można interwały odpoczynku.

Tworzenie treningu z interwałami

1. Naciśnij **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Naciśnij **ENTER** aby wybrać **TIME** lub **DISTANCE**.
3. Użyj **▲/▼** aby wprowadzić czas interwału. Naciśnij **ENTER** aby przejść do kolejnego pola.
4. Użyj **▲/▼** aby ustawić podświetloną wartość.
5. Naciśnij **ENTER** aby wybrać odpoczynek.
6. Użyj **▲/▼** aby wprowadzić czas interwału. Naciśnij **ENTER** aby przejść do kolejnego pola.
7. Użyj **▲/▼** aby ustawić podświetloną wartość.

8. Użyj ▲/▼ aby wybrać ilość powtórzeń (REPS).
9. Wybierz opcjonalne **WARM UP** > **YES** (rozgrzewka) i **COOL DOWN** > **YES** (ochłonięcie).
10. Wybierz **DO WORKOUT**.
11. Naciśnij **START**.

Jeśli wybrałeś rozgrzewkę i/lub ochłonięcie, naciśnij **LAP** na koniec rozgrzewki aby rozpocząć trening w pierwszym interwale. Na koniec ostatniego interwału FR70 automatycznie rozpocznie etap ochłonięcia. Kiedy go zakończysz naciśnij **LAP** aby zakończyć ten etap. Naciśnij **STOP** aby zakończyć trening.

Kiedy zbliżasz się do końca kolejnych interwałów pojawia się alarm odliczający czas do rozpoczęcia kolejnego etapu. Aby wcześniej zakończyć etap naciśnij przycisk **LAP**.

Połączenia ze sprzętem treningowym

Technologia ANT+ pozwala na połączenie Twojego FR70 ze sprzętem treningowym, dzięki czemu możesz przysyłać dane treningów oraz profil użytkownika do tego sprzętu, a także odbierać z tego sprzętu i zapisywać w pamięci urządzenia statystyki treningów

Szukaj sprzętu treningowego z logo ANT+ “Link Here”, aby korzystać z tego połączenia.



Więcej informacji znajdziesz na:
www.garmin.com/antplus.

Połączenia z kompatybilnym sprzętem

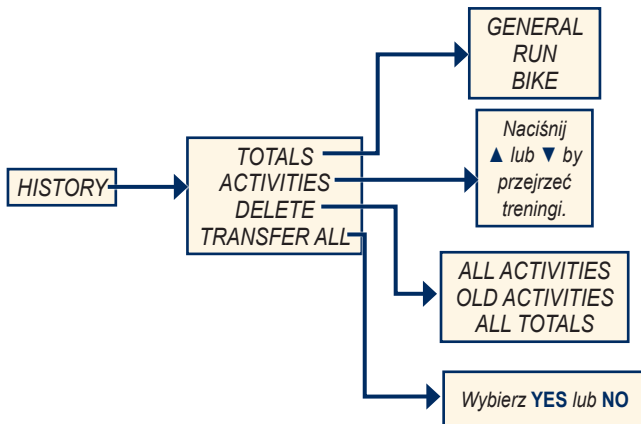
1. Naciśnij **MODE** > **TRAINING**.
2. Włącz kompatybilny sprzęt.
3. Dotknij na dwie sekundy Twój FR70 do logo ANT+ "Link Here" na sprzęcie treningowym. Zegarek wyemituje dźwięk i wyświetli komunikat informujący o dokonaniu połączenia ze sprzętem treningowym.
4. Naciśnij **START** na urządzeniu treningowym aby rozpocząć.



WSKAZÓWKA: Sprzęt treningowy i Twój FR70 pozostają połączone do czasu zakończenia sesji treningowej, lub dopóki nie wyjdiesz poza zasięg tego sprzętu

5. Naciśnij **STOP** na urządzeniu treningowym aby zatrzymać stoper i sesję treningową.

Historia



Menu historii

Zapisywanie historii

Twój FR70 zapisuje dane opierając się o tym aktywności, użyte akcesoria oraz ustawienia treningów. Twoja sesja treningowa jest automatycznie zapisywana w historii kiedy zerujesz stoper.

Przeglądanie historii

1. Naciśnij **MODE > HISTORY**.
2. Wybierz **ACTIVITIES** aby przeglądać poszczególne treningi lub **TOTALS** aby przejrzeć summaryczne zestawienie danych treningów zapisanych w FR70.
3. Naciśnij **ENTER** aby przejrzeć informacje o dacie i czasie. Naciśnij **▲/▼** aby przechodzić przez poszczególne treningi.

Zarządzanie pamięcią

Twój FR70 może zapamiętać do 100 okrążeń i do 20 godzin treningów.

Gdy w pamięci pozostanie miejsce na około godzinę treningów, na ekranie treningu FR70 wyświetlony zostanie komunikat **LOW MEMORY**.

Gdy pamięć zostanie zapełniona, na ekranie pojawi się komunikat **FULL MEMORY** a Twój FR70 przestanie zapisywać dane. Zegarek automatycznie zapisze trwającą sesję kiedy pamięć urządzenia jest pełna.

Informacje na temat transferu danych do Twojego komputera znajdziesz na [stronach 27–28](#).

Usuwanie historii



WSKAZÓWKA: Na [str. 27–28](#) znajdziesz informacje o przesyłaniu danych do komputera.

1. Naciśnij **MODE > HISTORY > DELETE**.
2. Wybierz **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (treningi starsze niż 30 dni), lub **ALL TOTALS**.
3. Wybierz **YES**.

Transfer danych

Twój FR70 zapamiętuje do 100 okrążeń i do 20 godzin danych treningów. Okresowo przysyła dane do Twojego komputera korzystając z technologii ANT+.

Przygotowania

1. Włącz komputer. Wymagane jest posiadanie połączenia z Internetem aby pobrać niezbędne oprogramowanie i korzystać z Garmin Connect.
2. Pobierz oprogramowanie (zajrzyj na [stronę 9](#)) aby zainstalowane zostały niezbędne sterowniki USB **zanim** podłączysz adapter USB ANT Stick do Twojego komputera.
3. Podłącz adapter USB ANT Stick do wolnego portu USB w Twoim komputerze.
4. Umieść FR70 w zasięgu (5 m) Twojego komputera.

5. Upewnij się, że w FR70 nie jest uruchomiony stoper lub nie jest aktywna sesja treningowa, a urządzenie pracuje w trybie zegarka.

FR70 automatycznie przysyła dane do adaptera USB ANT Stick, więc możesz użyć serwisu internetowego Garmin Connect do archiwizacji i analizy Twoich danych treningowych.



WSKAZÓWKA: Jeśli występują problemy z przysyłaniem danych być może potrzebne jest wykonanie parowania z komputerem.

Parowanie z komputerem

Parowanie Twojego FR70 z nowym komputerem

1. Upewnij się, że komputer jest gotowy na przyjęcie transferu danych. Zobacz procedurę przygotowania na [stronie 27](#).
2. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
3. Wybierz **ON**. Twój komputer rozpozna FR70 i zażąda potwierdzenia parowania.
4. Naciśnij **YES**.

Wyłączanie parowania z komputerem

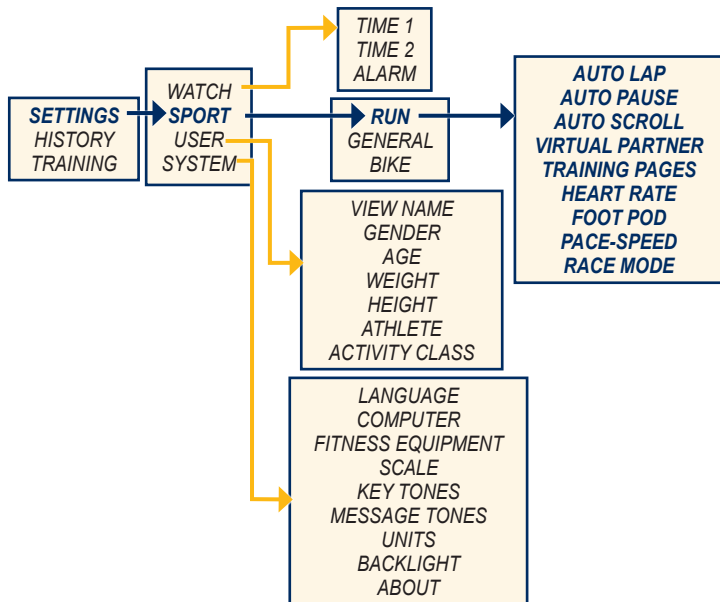
1. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
2. Wybierz **OFF**.

Korzystanie z transferu w trybie oszczędzania energii

Funkcja transferu danych w trybie oszczędzania energii wyłącza połączenie z komputerem, chyba że zegarek pracuje w trybie zegarka, menu, lub treningu.

1. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > POWER SAVE TRANSFER**.
2. Wybierz **ON** lub **OFF**.

Ustawienia



Ustawienia biegu

Naciśnij **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT** aby przejść do poniższych menu ustawień:

- **RUN**
- **GENERAL**
- **BIKE**

Ustawienia biegu

Naciśnij **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.

AUTO LAP®—włącza lub wyłącza funkcję Auto Lap. Jeśli funkcja jest włączona, okrążenia są zapisywane wg podanego dystansu; niezależnie możesz korzystać z przycisku lap aby ręcznie zapisać okrążenie. Licznik Auto Lap jest zerowany przy ręcznym zapisaniu okrążenia.

AUTO PAUSE®—włącza lub wyłącza Auto Pause. Jeśli funkcja jest włączona, stoper jest automatycznie wstrzymywany, gdy tempo spadnie poniżej wprowadzonego tempa.

AUTO SCROLL—umożliwia automatyczne przewijanie poszczególnych ekranów danych treningowych gdy uruchomiony jest stoper. Wybierz prędkość zmiany ekranów danych: **SLOW**, **MEDIUM**, lub **FAST**.

VIRTUAL PARTNER—włącza lub wyłącza Wirtualnego Partnera. Możesz również określić tempo Wirtualnego Partnera ([str 21](#)).

TRAINING PAGES—wybierz pola danych dla ekranów treningowych wyświetlanych w trakcie biegu. Zajrzyj na [stronę 32](#).

HEART RATE—umożliwia włączenie czujnika tętna oraz ustalenie stref tętna (zobacz [str. 18](#)).

FOOT POD—wybierz **ON**, **OFF**, lub **CALIBRATE**. Więcej informacji o kalibracji krokomierza znajdziesz na [stronie 13](#).

PACE-SPEED—wybierz **SPEED** lub **PACE**.



WSKAZÓWKA: Użyj ▲/▼ aby przełączyć lub zmienić ustawienia. Naciśnij **MODE** w dowolnej chwili aby powrócić do poprzedniego ekranu lub menu.

RACE MODE—nie pozwala na powrót do trybu zegarka. Tryb wyścigu musi być włączony. Tryb ten jest wyłączany gdy uruchomisz stoper.

Ustawienia roweru

Naciśnij **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT** > **BIKE**.

AUTO LAP®—włącza lub wyłącza funkcję Auto Lap. Jeśli funkcja jest włączona, okrążenia są zapisywane wg wprowadzonego dystansu; niezależnie możesz korzystać z przycisku lap aby ręcznie zapisać okrążenie. Licznik Auto Lap jest zerowany przy ręcznym zapisaniu okrążenia.

AUTO PAUSE®—włącza lub wyłącza Auto Pause. Jeśli

funkcja jest włączona, stoper jest automatycznie wstrzymywany, gdy tempo spadnie poniżej wprowadzonego tempa.

AUTO SCROLL—umożliwia automatyczne przewijanie poszczególnych ekranów danych treningowych gdy uruchomiony jest stoper. Wybierz prędkość zmiany ekranów danych: **SLOW**, **MEDIUM**, lub **FAST**.

VIRTUAL PARTNER—włącza lub wyłącza Wirtualnego Partnera. Możesz również określić tempo Wirtualnego Partnera ([str 21](#)).

TRAINING PAGES—wybierz pola danych dla ekranów treningowych wyświetlanych w trakcie biegu. Zajrzyj na [stronę 32](#).

HEART RATE—umożliwia włączenie czujnika tętna oraz ustalenie stref tętna (zobacz [str. 18](#)).

BIKE PROFILE—określ rozmiar kół roweru i skonfiguruj sensory.

PACE-SPEED—wybierz **SPEED** lub **PACE**.

RACE MODE—nie pozwala na powrót do trybu zegarka. Tryb wyścigu musi być włączony. Tryb ten jest wyłączany gdy uruchomisz stoper.

Pola danych

Możesz użyć do pięciu ekranów danych dla każdego z trybów: biegu, ogólnego, lub roweru. Na każdym z ekranów możesz ustalić do trzech pól danych.

1. Naciśnij **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Wybierz **RUN, GENERAL**, lub **BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Wybierz **PAGE 1**.
4. Naciśnij **▲/▼** aby wybrać ilość pól
5. Przytrzymaj **ENTER** aby zmienić **FIELD 1**. Naciśnij **▲/▼** aby zmienić zawartość pola.
6. Powtórz dla pozostałych pól i ekranów danych.

Pola danych do wyboru

** Wymaga akcesoriów.

Pole danych	Opis
CADENCE **	Ilość obrotów korby pedału na minutę.
A CADENCE **	Średnia kadencja w trakcie trwania aktualnego treningu
L CADENCE **	Średnia kadencja dla aktualnego okrążenia.
CALORIES	Ilość spalonych kalorii
CALORIES - FAT	Ilość spalonych kalorii tłuszczowych.
DISTANCE **	Dystans przebyty w obecnym treningu
L DIST **	Dystans obecnego okrążenia

Pole danych	Opis
HEART RATE **	Tętno w bpm.
A HR **	Średnie tętno w trakcie treningu.
L HR **	Średnie tętno na okrążeniu.
HR ZONE **	Aktualna strefa tętna (1–5). Domyślne strefy tętna opierają się na .profilu użytkownika
LAPS	Ilość ukończonych okrążeń
PACE **	Aktualne tempo.
A PACE **	Średnie tempo dla treningu
L PACE **	Średnie tempo na okrążeniu
SPEED **	Aktualna prędkość.

Pole danych	Opis
A SPEED **	Średnia prędkość dla treningu
L SPEED **	Średnia prędkość na okrążeniu
L STEPS **	Ilość kroków na okrążeniu.
TIME ELAPSED	Całkowity czas treningu
TIME	Stoper
A LAP TIME	Średni czas do najszybszego zakończenia okrążenia
LAP TIME	Czas okrążenia
TIME OF DAY	Aktualny czas.

Dodatek

Akcesoria opcjonalne

Więcej informacji o akcesoriach opcjonalnych znajdziesz na <http://buy.garmin.com>. Możesz także skontaktować się lokalnym dealerem Garmin aby zakupić akcesoria.

Informacje na temat baterii

OSTRZEŻENIE: FR70, sensor tętna, krokomierz oraz GSC 10 posiadają wymieniającą przez użytkownika baterię CR2032. Przeczytaj *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* dostarczone w opakowaniu produktu, aby zapoznać się z ważnymi informacjami na temat bezpieczeństwa.

Bateria w FR70

Bateria w FR70 wystarczy na 1 rok typowego użytkowania. Kiedy bateria jest bliska wyczerpania, na ekranie FR70 pojawi się ostrzeżenie **BATTERY LOW**.

Jak wydłużyć czas pracy na baterii?

Częste używanie podświetlenia ekranu powoduje zwiększenie zużycia baterii. Ustaw czas wyłączenia podświetlenia na 5 sekund aby wydłużyć czas pracy do rozładowania baterii.



WSKAZÓWKA: Jeśli bateria jest słaba, podświetlenie ekranu jest automatycznie wyłączane.

Korzystanie z transferu danych w trybie oszczędzania baterii wyłączy połączenie z komputerem, dopóki zegarek nie pracuje w trybie zegara. Zajrzyj na [stronę 28](#).

Wymiana baterii FR70

Wszystkie Twoje ustawienia, z wyjątkiem czasu, będą zachowane.



UWAGA: Zanim wymienisz baterię, zapisz wszystkie dane w Twoim komputerze lub w historii (zajrzyj na [stronę 26](#)).



WSKAZÓWKA: Garmin zaleca wymianę baterii w warunkach niskiej wilgotności aby uniknąć kondensacji wilgoci wewnątrz zegarka.

1. Użyj małego wkrętaka Phillips aby odkręcić wkręty w osłonie FR70.



2. Ostrożnie podnieś osłonę i wyjmij baterię.



WSKAZÓWKA: Uważaj aby nie przesunąć uszczelki w pojemniku baterii.



WSKAZÓWKA: Uważaj aby nie zanieczyścić uszczelki. Zanieczyszczenia mogą obniżyć trwałość Twojego zegarka.

3. Wymień baterię, wkładając ją dodatnim biegunem ku górze.



WSKAZÓWKA: Upewnij się, że uszczelka jest prawidłowo osadzona w obudowie, zanim przykręcisz z powrotem osłonę.

4. Załóż z powrotem osłonę i przykryj ją czterema wkrętami, upewniając się że uszczelka jest na właściwym miejscu. Nie przekręć wkrętów. (Garmin zaleca moment obrotowy 1 in.-lb.)

Bateria w sensorze tętna

Sensor tętna zawiera wymienną przez użytkownika baterię CR2032. Bateria w sensorze powinna wystarczyć na trzy lata jego pracy.

Wymiana baterii w czujniku tętna ze sztywnym pasem

1. Odszukaj okrągłą pokrywę baterii na spodzie sensora tętna.



2. Użyj monety aby przekreślić pokrywę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara tak aby strzałka wskazywała **OPEN**.
3. Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię. Poczekaj 30 sekund. Włóż nową baterię skierowaną dodatnim biegunem ku górze



UWAGA: Nie uszkódz ani nie zgub uszczelki.

4. Użyj monety aby przekreślić pokrywę zgodnie z ruchem wskazówek zegara tak, aby strzałka wskazywała **CLOSE**.



WSKAZÓWKA: Po wymianie baterii może być konieczne ponowne parowanie czujnika tętna z Twoim FR70.

Wymiana baterii w czujniku tętna z miękkim pasem

1. Użyj małego wkrętaka Phillips aby odkręcić cztery wkręty na tylnej ścianie czujnika.
2. Zdejmij osłonę i wyjmij baterię.



3. Poczekaj 30 sekund.
4. Włóż nową baterię skierowaną dodatnim biegunem ku górze.



UWAGA: Nie uszkodź, ani nie zgub uszczelki.

5. Załóż pokrywę i przykręć ją za pomocą czterech wkrętów.

Po wymianie baterii musisz ponownie dokonać parowania czujnika z Twoim urządzeniem.

Bateria krokomierza

Kiedy bateria jest rozładowana, w trybie treningu, gdy rozpoczynasz lub kończysz trening, wyświetlone zostanie ostrzeżenie **FOOT POD BATTERY LOW**. Od tego momentu bateria pracować będzie jeszcze przez około 5 godzin.

Wymiana baterii krokomierza

1. Znajdź okrągłą pokrywę baterii na tylnej ścianie krokomierza.

Odblokowane Zablockowane



2. Przekręć pokrywę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zluźnić ją na tyle by możliwe było jej zdjęcie.
3. Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię. Poczekaj 30 sekund. Włóż nową baterię skierowaną dodatnim biegunem ku górze.
4. Zakładając pokrywę zwróć uwagę aby kropki się pokrywały i przekręć ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Dane techniczne

FR70 Niebieski (męski)

Wymiary (szer×wys×głęb):

38 × 56 × 13 mm

Rozmiar paska (dł×szer×wys):

177 × 23 × 3 mm

Waga: 44 g

Wyświetlacz: 28.5 mm × 20 mm,
z podświetleniem

Wodoszczelność: 50 m



UWAGA: Aby zachować wodoszczelność, nie korzystaj z przycisków FR70 pod wodą.

Pamięć danych: do 100 okrążeń i do 20 godzin treningów

Połączenie z komputerem:

Bezprzewodowe, automatyczne poprzez USB ANT Stick

Bateria: wymienna przez użytkownika CR2032 (3V) zawiera nadchloran – może wymagać specjalnego postępowania. Zobacz: www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Czas pracy na baterii: 1 rok, zależnie od użytkowania.

Zakres temperatur pracy: od -10°C do 50°C

Częstotliwość/protokół: 2.4 GHz/protokół łączności bezprzewodowej ANT+

Kompatybilność: ANT+

FR70 Różowy (żeński)

Wymiary (szer×wys×głęb):

38 × 52 × 14 mm

Wymiary paska (dł×szer×wys):

168 × 16 × 3.75 mm

Waga: 41 g

Wyświetlacz: 28.5 mm × 20 mm, z podświetleniem

Wodoszczelność: 50 m



UWAGA: Aby zachować wodoszczelność, nie korzystaj z przycisków FR70 pod wodą.

Pamięć danych: do 100 okrążeń i do 20 godzin treningów

Połączenie z komputerem:

Bezprzewodowe, automatyczne poprzez USB ANT Stick

Bateria: wymienna przez użytkownika CR2032 (3V); zawiera nadchloran – może

wymagać specjalnego postępowania. Zobacz:
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Czas pracy na baterii: 1 rok,
 zależnie od użytkowania.

Zakres temperatur pracy:
 od -10°C do 50°C

Częstotliwość/protokół:
 2.4 GHz/protokół łączności
 bezprzewodowej ANT+

Kompatybilność: ANT+

Adapter USB ANT Stick

Wymiary (szer×wys×głęb):
 59 × 18 × 7 mm

Waga: 6 g

Zasięg transmisji: około 5 m

Zakres temperatur pracy:
 od -10°C do 50°C

Częstotliwość/protokół:
 2.4 GHz/protokół łączności
 bezprzewodowej ANT+

Źródło zasilania: USB

Czujnik tętna

Wymiary (bez pasa)
 (szer×wys×głęb):
 34.7 × 3.4 × 1.1 cm

Waga: 44 g

Wodoszczelność: 10 m

Zasięg transmisji: około 3 m

Bateria: wymienialna przez
 użytkownika CR2032 (3V);
 zawiera nadchloran – może
 wymagać specjalnego
 postępowania. Zobacz:
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Czas pracy na baterii: około
 3 lat (1 godzina dziennie)

Zakres temperatur pracy:
 od -10°C do 50°C



WSKAZÓWKA: Przy niskich temperaturach ubierz odpowiednią odzież, aby utrzymać temperaturę czujnika tętna w pobliżu temperatury ciała.

Częstotliwość/protokół:

2.4 GHz/protokół łączności
beprzewodowej ANT+

Kompatybilność: ANT+

Krokomierz

Wymiary (bez klipsa):

(dł×szer×wys):
35 × 25 × 7.5 mm

Waga (razem z baterią):

10 g

Wodoszczelność: 10 m

Zasięg transmisji: około 3 m

Dokładność pomiaru prędkości i

dystansu: bez kalibracji - 95%,
po kalibracji - 98%

Bateria: wymienna przez

użytkownika CR2032 (3V)

zawiera nadchloran – może
wymagać specjalnego
postępowania. Zobacz:
[www.dtsc.ca.gov/
hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

Czas pracy na baterii:

400 godzin biegu

Zakres temperatur pracy:

od -10°C do 60°C

**Zakres temperatur przy
utrzymaniu dokładności
sensora:**

od 0°C do 40°C

Częstotliwość/protokół:

2.4 GHz/protokół łączności
beprzewodowej ANT+

Kompatybilność: ANT+

Rozwiązywanie problemów

Problem	Rozwiązanie/Odpowiedź
Urządzenie nie reaguje na przyciski. Jak zrestartować FR70?	Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski MODE i ENTER aby zrestartować oprogramowanie FR70. Musisz ponownie ustawić czas i Twoje własne ustawienia. Jeśli wciąż występują problemy, wyjmij i włóż ponownie baterię (zajrzyj na stronę 35).
Jak usunąć wszystkie dane użytkownika?	Ta procedura usuwa wszystkie wprowadzone przez Ciebie informacje. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski MODE , LIGHT /  , i ▲ . Przywrócone zostaną ustawienia fabryczne. Dane treningów będą usunięte.
Jak ustawić czas AM lub PM?	Sprawdź czy zegar pracuje w trybie 12 (12-godzinny). Naciśnij ▲/▼ aby podać właściwą godzinę. Na ekranie zegara, poniżej sekund, pojawi się ikona A lub P . Więcej informacji na stronie 15 .
FR70 nie przesyła danych do komputera.	Zobacz informacje na temat parowania z komputerem dostępne na stronie 28 .
Czujnik tętna lub krokomierz nie paruje się z FR70.	- W czasie parowania stań w odległości min. 10 m od innych sensorów ANT. - W czasie parowania umieść FR70 w zasięgu (3 m) sensora tętna. - Jeśli problem się powtarza, wymień baterię.
Jak zmienić czas?	Zobacz informacje na temat ustawień czasu na str. 15 .

Problem	Rozwiązanie/Odpowiedź
Pas czujnika tętna jest za duży.	Dostępny jest do kupienia osobno mniejszy pas. Odwiedź http://buy.garmin.com .
Dane tętna są niedokładne lub błędne	• Sprawdź czy czujnik tętna jest wystarczająco mocno zaciśnięty wokół klatki piersiowej. • Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut. Jeśli problem się powtarza, sprawdź inne sugestie. • Zwilż elektrody. Użyj wody, śliny lub żelu do elektrod. Wyczyść czujnik. Brud i pot pozostały na czujniku może zakłócać sygnał tętna. • Materiały syntetyczne które ocierają się lub przesuwają po czujniku mogą powodować powstawanie ładunków elektrostatycznych zakłócających sygnał tętna. Ubierz bawełnianą koszulkę, lub zwilż ją jeśli jest to dopuszczalne przy Twoim treningu • Umieść czujnika tętna na plecach zamiast na klatce piersiowej. • Silne pola elektromagnetyczne i niektóre urządzenia bezprzewodowe 2.4 GHz mogą zakłócać pracę sensora tętna. Źródłem zakłóceń mogą być linie przesyłowe wysokiego napięcia, silniki elektryczne, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2.4 GHz i punkty dostępowe WLAN. Kiedy odsuniesz się od takiego źródła zakłóceń, dane Twojego tętna powinny być wyświetlane prawidłowo.

Licencja na oprogramowanie

UŻYWAJĄC FR70 ZGADZASZ SIĘ PRZESTRZEGAĆ ZAPISÓW I WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCJI NA OPROGRAMOWANIE. PROSIMY O DOKŁADNE ZAPOZNANIE SIĘ Z TĄ UMOWĄ.

Garmin udziela Tobie ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania zainstalowanego w tym urządzeniu (dalej "Oprogramowanie") w formie binarnego pliku wykonywalnego, w czasie normalnej pracy produktu. Tytuł prawny, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania pozostają własnością firmy Garmin.

Potwierdzasz, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i jest chronione postanowieniami prawa autorskiego Stanów Zjednoczonych Ameryki Płn jak również postanowieniami międzynarodowego prawa autorskiego. Potwierdzasz również, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania są cenną tajemnicą handlową firmy Garmin

oraz że Oprogramowanie w formie kodu źródłowego pozostaje cenną tajemnicą handlową firmy Garmin. Zgadzasz się nie dokonywać dekompilacji, disasemblacji, modyfikacji, asemblacji wstecznej, reverse engineeringu, lub też sprowadzania do formy czytelnej przez człowieka Oprogramowania ani żadnej jego części, jak również zgadzasz się nie tworzyć żadnych produktów pochodnych bazujących na Oprogramowaniu. Zgadzasz się nie eksportować lub reeksportować Oprogramowania do państw objętych ograniczeniami eksportu przez prawo USA.

Deklaracja zgodności

Niniejszym Garmin deklaruje, że ten Forerunner spełnia zasadnicze wymagania i inne odpowiednie wymagania Dyrektywy 1999/5/EC.

Aby przeczytać pełną treść deklaracji zgodności odwiedź stronę Twojego produktu w serwisie internetowym firmy Garmin: www.garmin.com.

Indeks

A

akcesoria 8, 34
 ponawianie
 połączenia 9
 tryb uśpienia 9

alarm 16

alerty 17

Auto Lap 30, 31

auto pause 30, 31

auto scroll 30, 31

B

baerie 34

 tryb oszczędny 15

 wymiana w FR70 35

 wymiana w

 krokomierzu 37

 wymiana w sensorze

 tętna 36

bieg, ustawienia 30

bieganie

 z krokomierzem 11

C

czas, ustawianie 15

D

dane techniczne 37

darmowe

 oprogramowanie 9

ekran czasu 33

F

foot pod – krokomierz –
 kalibracja 13

G

Garmin Connect 27

GSC 10 14

H

historia 25

 pamięć 23

 przeglądanie 23

 usuwanie 23

 zapisywanie 23

I

ikony 5

K

kalibracja krokomierza 13

kalorie 32

klasy aktywności 6, 7

kreator ustawień 6

krokomierz 11

L

licencja na

 oprogramowanie 43

O

okrażenie 4, 30, 31

oprogramowanie,

 licencja 43

oszczędzanie baterii 9,
 15, 34

P

parowanie sensorów 8

parowanie

 z komputerem 28

podświetlenie 5

połączenie ze sprzętem

 fitness 23

profil roweru 31

przesyłanie danych 10, 27

przesyłanie danych
do komputera 10

przyciski 4

light 4

mode 5

start/stop/enter 4

strzałki góra / dół 4

R

race mode 31, 32

rejestracja produktu 1

rozwiązywanie

problemów 41

S

sensor kadencji 14

sensor prędkości i
kadencji 14

sensory, parowanie 8

sportowiec 6

sterowniki USB 10, 27

strefy czasowe 16

strefy tętna 18

T

tętno, sensor 10, 36

transfer danych 10, 27

transfer danych w trybie
oszczędnym 28

trening 17, 21, 22, 24

trening z interwałami 22

tryb czasu 15

tryb oszczędzania
baterii 15

tryb treningu 17

tryby 5

U

USB ANT stick 10

USB, sterowniki 10, 27

ustawianie czasu 15

ustawienia roweru 31

W

waga 14

wirtualny partner
tempo 21

trening 21



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, Hounsdown 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.)

Polska wersja angielskiej instrukcji obsługi FR 70 (nr katalogowy Garmin 190-01373-00, revision A) 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.

