

FORERUNNER® 405

Osobisty trener z odbiornikiem GPS i
beprzewodową komunikacją



© 2010 Garmin Ltd. lub podmioty zależne

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 lub
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
UK
Tel. +44 (0) 870.8501241 (spoza UK)
0808 2380000 (na terenie UK)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Sijhih, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Wszystkie prawa zastrzeżone. Za wyjątkiem przypadków podanych poniżej, żadna część tej instrukcji nie może być reprodukowana, kopiowana, transmitowana, pobierana lub zapisywana na jakimkolwiek nośniku, dla jakichkolwiek potrzeb, bez wyraźnej, pisemnej zgody firmy Garmin. Niniejszym Garmin udziela zezwolenia na pobranie pojedynczej kopii tej instrukcji obsługi na dysk twardy lub inny elektroniczny nośnik pamięci, w celu jej przeglądania oraz wydrukowania pojedynczej kopii tej instrukcji lub jej części, pod warunkiem że ta elektroniczna lub drukowana kopia instrukcji zawierać będzie pełny tekst informacji o prawach autorskich oraz że jakakolwiek nieautoryzowana komercyjna dystrybucja tej instrukcji lub jakiegokolwiek jej części jest ściśle zabroniona.

Informacje zawarte w tym dokumencie mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzania

zmian lub modernizacji w swoich produktach oraz wprowadzania zmian w zawartości tego dokumentu, bez konieczności powiadomienia jakiegokolwiek osoby lub organizacji o wprowadzonych zmianach lub modernizacjach. Aktualną wersję oprogramowania wewnętrznego oraz dodatkowe informacje na temat wykorzystywania i obsługi tego i innych produktów firmy Garmin znajdziesz w serwisach internetowych www.garmin.com oraz www.garmin.pl.

Garmin®, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC10™, Dynastream™, ANT™, i ANT+Sport™ są znakami handlowymi firmy Garmin Ltd. lub firm współpracujących i nie mogą być wykorzystywane bez wyraźnej, pisemnej zgody firmy Garmin.

Inne nazwy i znaki handlowe należą do ich prawnych właścicieli.

Wstęp

Dziękujemy za zakup zegarka sportowego Garmin® Forerunner® 405 z funkcją GPS.

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.

Rejestracja Produktu

Pomóż nam lepiej Cię obsłużyć, dokonując rejestracji on-line jeszcze dziś! Odwiedź 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.

Darmowe oprogramowanie

Odwiedź serwis <http://www.garmin.com/forerunner405> aby pobrać oprogramowanie internetowe Garmin Connect™ lub Garmin Training Center®. Używaj tego oprogramowania do przechowywania i analizy wyników treningów.

Table of Contents

Wstęp	i
Rejestracja Produktu	i
Kontakt z Garmin.....	i
Darmowe oprogramowanie	i
Dbanie o Forerunner'a	iv
Rozpoczynamy	1
Korzystanie z pierścienia dotykowego	1
Obszary Pierścienia Dotykowego i Przyciski.....	2
Pierścień dotykowy - wskazówki	3
Blokowanie Pierścienia.....	3
Tryb Oszczędzania Baterii.....	3
Krok 1: Naładuj Baterię.....	4
Krok 2: Ustaw Forerunner'a	5
Krok 3: Sparuj Czujnik Tętna (Opcjonalnie)	5
Krok 4: Akwizycja Sygnału Satelitów	7

Krok 5: Idź Pobiegać!	8
Krok 6: Pobierz Darmowe Oprogramowanie	8
Krok 7: Sparuj Komputer z Forerunner'em.....	9
Krok 8: Prześlij Dane Do Komputera	9
Tryb Czasu	10
Tryb Treningu	11
Ekran Treningu	11
AutoPauza	11
AutoOkrażenie	12
AutoPrzewijanie.....	12
Tryb Sportowy	13
Jednostki Prędkości.....	13
Wirtualny Partner.....	13
Treningi.....	14
Wyścigi	18
Tryb GPS	20
O GPS	21

Historia	22	Używanie Akcesoriów	32
Przesyłanie Historii	22	Parowanie Akcesoriów	32
Usuwanie Historii	22	Czujnik Tętna	33
Wyświetlanie Aktywności	23	Czujnik Foot Pod	36
Wyświetlanie		Resetowanie Forerunner'a	37
Podsumowania	23	Czyszczenie Danych	
Wyświetlanie Celów	23	Użytkownika	38
Ustawienia	24	Aktualizacja	
Pola Danych	24	Oprogramowania	38
Profil Użytkownika	28	Użycie Garmin Connect	38
Czas	28	Informacje o baterii	39
System	29	Specyfikacja	39
ANT+Sport	30	Rozwiązywanie Problemów	42
		Tabela Stref Tętna	43

Dbanie o Forerunner'a

Do czyszczenia Forerunner'a i czujnika tętna użyj szmatki zwilżonej w wodzie z delikatnym detergentem, następnie wytrzyj urządzenia do sucha. Unikaj środków chemicznych i rozpuszczalników mogących uszkodzić elementy plastikowe.

Nie przechowuj Forerunnera w miejscach narażonych na długotrwałe działanie wysokiej temperatury takich jak np. bagażnik samochodu. Może to spowodować trwałe uszkodzenia.

Dane użytkownika takie jak historia, zapisane punkty i trasy pozostają w pamięci bez potrzeby zewnętrznego zasilania. Do tworzenia kopii zapasowych ważnych danych używaj programów Garmin Connect i Garmin Training Center. Patrz na [stronie 9](#).

Wodoszczelność

Forerunner spełnia normę wodoszczelności IEC 60529 IPX7. Może pozostać zanurzony w wodzie o głębokości 1m na okres do 30 minut. Przedłużone zanurzenie może spowodować uszkodzenie urządzenia. Po wyjęciu z wody osusz dokładnie urządzenie przed użyciem lub ładowaniem.



UWAGA: Forerunner nie został przeznaczony do pływania. Pływanie lub dłuższy kontakt z wodą mogą spowodować zwarcie, które w rzadkich przypadkach może prowadzić do delikatnych poparzeń lub podrażnień skóry w pobliżu urządzenia.

Rozpoczynamy

UWAGA: Urządzenie to zawiera baterię litowo-jonową. Zobacz przewodnik *Important Safety and Product Information* w celu uzyskania informacji o bezpieczeństwie baterii.

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.

Korzystanie z pierścienia dotykowego

Srebrny pierścień znajdujący się wokół tarczy służy jako przycisk wielofunkcyjny.

Dotknij: naciśnij palcem pierścień aby dokonać wyboru, zmienić menu lub stronę.

Dotknij i przytrzymaj: przytrzymaj palcem na jednej z czterech nazw trybów pracy urządzenia aby przełączyć na ten tryb.

Dotknij dwa obszary: naciśnij dwoma palcami na dwóch obszarach pierścienia aby włączyć podświetlenie ekranu.

Dotknij i przeciągnij (przewiń): naciśnij i przeciągnij palcem dookoła pierścienia aby przewijać pomiędzy opcjami menu albo zmniejszać lub zwiększać wprowadzane wartości.



Obszary Pierścienia Dotykowego i Przyciski



1 time/date: dotknij i przytrzymaj aby przejść w tryb czasu/daty.

2 GPS: dotknij i przytrzymaj aby przejść w tryb GPS.

3 menu: dotknij i przytrzymaj aby otworzyć ekran menu.

4 training: dotknij i przytrzymaj aby przejść w tryb treningu.

5 start/stop/enter:

- Naciśnij aby uruchomić/zatrzymać stoper w trybie treningu.
- Naciśnij aby zatwierdzić wybór.
- Naciśnij aby wyjść z trybu oszczędzania baterii.

6 lap/reset/quit:

- Naciśnij aby rozpocząć nowe okrążenie w trybie treningu.
- Naciśnij i przytrzymaj aby wyzerować stoper w trybie treningu.
- Naciśnij aby opuścić menu lub ekran.
- Naciśnij aby wyjść z trybu oszczędzania baterii.

Pierścień dotykowy - wskazówki

- Dotykaj pierścienia zdecydowanie.
- Dotykaj pierścienia po jego zewnętrznej części.
- Każde działanie na pierścieniu wykonuj jako osobną czynność.
- Nie pozostawiaj palców na pierścieniu gdy go nie używasz.
- Nie obsługuj pierścienia w grubych rękawiczkach.
- Jeśli pierścień jest mokry wytrzyj go do sucha przed użyciem.

Blokowanie Pierścienia

Aby zablokować pierścień dotykowy naciśnij jednocześnie **enter** i **quit**.

Aby odblokować pierścień ponownie naciśnij **enter** i **quit** jednocześnie.

Tryb Oszczędzania Baterii

Po okresie nieaktywności urządzenie przechodzi w tryb oszczędzania baterii. Forerunner jest nieaktywny, gdy nie jest uruchomiony stoper, nawigacja, ani nie zostały naciśnięte przyciski ani pierścień dotykowy.



W trybie oszczędzania baterii masz podgląd godziny, możesz włączyć podświetlenie ekranu oraz korzystać z bezprzewodowego połączenia z komputerem (ANT+ Sport). Aby wyjść z trybu oszczędzania energii naciśnij **enter** lub **quit**.

Krok 1: Naładuj Baterię

Twój Forerunner dostarczony jest z rozładowaną baterią, aby przedłużyć jej trwałość. Przed pierwszym użyciem, ładuj urządzenie przez co najmniej 3 godziny. Czas pracy naładowanej w pełni baterii będzie się różnił w zależności od sposobu użytkowania Forerunnera. Więcej informacji na temat baterii na [stronie 38](#).



UWAGA: Aby zapobiec korozji wytrzyj dokładnie miejsca styków przed rozpoczęciem ładowania.



UWAGA: Forerunner nie będzie się ładował gdy temperatura otoczenia będzie spoza przedziału 0°C–50°C.

1. Podłącz wtyk USB klipsa ładującego do ładowarki.
2. Podłącz ładowarkę do gniazdka sieciowego 230V.
3. Dopasuj klips ładujący do styków z tyłu Forerunnera.



Styki

4. Zapnij klips ładujący na obudowie Forerunnera.



Klips
ładujący

Krok 2: Ustaw Forerunner'a

Gdy pierwszy raz uruchomisz Forerunner'a, postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie, aby nauczyć się obsługi pierścienia dotykowego oraz ustawić urządzenie.

Jeśli korzystasz z czujnika tętna ANT+Sport™ wybierz TAK (**Tak**) podczas procesu konfiguracji aby umożliwić parowanie (połączenie) z Forerunner'em. Więcej szczegółów patrz Krok 3.

Krok 3: Sparuj Czujnik Tętna (Opcjonalnie)

Gdy próbujesz sparować Forerunner'a z czujnikiem tętna po raz pierwszy, odsuń się na co najmniej 10m od innych akcesoriów ANT+Sport.

Czujnik tętna znajduje się w stanie czuwania i jest gotowy do użycia. Czujnik Tętna zakładaj 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. Zwińz oba czujniki znajdujące się z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić dobre przewodzenie sygnału elektrycznego pomiędzy klatką piersiową, a czujnikami.
3. Zwińz oba czujniki znajdujące się z tyłu Czujnika Tętna, aby zapewnić dobre przewodzenie sygnału elektrycznego pomiędzy klatką piersiową, a czujnikami.



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

Rozpoczynamy

4. Naciśnij **quit** lub **enter** aby wyjść z trybu oszczędzania energii.
5. Umieść Forerunnera w pobliżu (3 m) czujnika tętna. Ikona  pojawi się na ekranie treningu.
6. Wskazania tętna nie pojawiają się na ekranie lub są one nierówne, przeczytaj wskazówki na [stronie 32](#). Jeśli problem będzie dalej występował, możliwe że będziesz musiał ponownie sparować czujnik tętna z Forerunnerem. Patrz na [stronie 31](#).



WSKAZÓWKA: Ustaw Twoje maksymalne tętno w menu **Ustawienia > Profil Użytkownika**. Użyj Garmin Connect aby ustawić Twoje strefy tętna.

Instrukcje dotyczące używania akcesoriów na [stronach 31–36](#).



Opaska Czujnika Tętna



Czujnik Tętna (przód)



Czujnik Tętna (tył)

Krok 4: Akwizycja Sygnału Satelitów

Aby ustawić prawidłową datę oraz godzinę i rozpocząć korzystanie z Forerunnera musisz przeprowadzić akwizycję sygnału satelitów. Może to potrwać kilka minut.



UWAGA: Aby wyłączyć moduł GPS i korzystać z Forerunnera w pomieszczeniach patrz na [stronie 20](#).



UWAGA: Nie możesz przeprowadzić akwizycji trybie oszczędzania baterii, naciśnij **enter** lub **quit** aby go opuścić.

1. Wyjdź na zewnątrz na otwartą przestrzeń. Dla najlepszego odbioru upewnij się, że antena jest skierowana ku niebu.



Umiejscowienie anteny

2. Dotknij i przytrzymaj **training** aby wejść w tryb treningu.
3. Stój w miejscu i nie ruszaj się dopóki nie pojawi się ekran lokalizacji satelitów.

Jeśli odbierasz sygnał satelitów ikona GPS  pojawi się na ekranie treningu.

Krok 5: Idź Pobiegać!



WSKAZÓWKA: Ustaw profil użytkownika aby Forerunner mógł prawidłowo obliczać spalone kalorie. Dotknij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Profil Użytkownika**.

1. Dotknij i przytrzymaj **training**.
2. Naciśnij **start** aby uruchomić stoper.
3. Po skończonym biegu naciśnij **stop**.
4. Naciśnij i przytrzymaj **reset** aby zapisać dane treningu i wyzerować stoper.

Krok 6: Pobierz Darmowe Oprogramowanie

ANT Agent™ pozwala na używanie Twojego Forerunner z internetowym oprogramowaniem Garmin Connect, a także z programem Garmin Training Center.

1. Wejdź na stronę www.garmin.com/forerunner405.
2. Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie aby pobrać i zainstalować ANT Agent.

Krok 7: Sparuj Komputer z Forerunner'em



UWAGA: Zanim podłączysz moduł USB ANT™ do komputera, musisz pobrać oprogramowanie jak to jest opisane w Kroku 6, aby zainstalowane zostały wymagane sterowniki USB.

1. Podłącz moduł (adapter) USB ANT do wolnego portu USB w Twoim komputerze.



2. Umieść Forerunnera w pobliżu (3 m) komputera.

3. Gdy ANT Agent odnajdzie Forerunnera, wyświetli jego numer i zapyta czy chcesz sparować urządzenia. Potwierdź naciskając tak (**yes**).
4. Twój Forerunner powinien wyświetlić ten sam numer co ANT Agent. Wybierz tak (**yes**) na Forerunnerze aby zakończyć proces parowania.

Krok 8: Prześlij Dane Do Komputera

Umieść Forerunnera w pobliżu (3 m) komputera. ANT Agent automatycznie prześle dane pomiędzy Forerunnerem, a oprogramowaniem Garmin Connect. Może to potrwać kilka minut. Używaj Garmin Connect do przeglądania i analizy wyników treningów.

Tryb Czasu

Dotknij i przytrzymaj **time/date** aby przejść do trybu Czasu.



Dotknij pierścienia aby przełączać się pomiędzy dostępnymi ekranami.

- Time - Czas
- Time2. Czas drugiej strefy czasowej (jeśli została włączona).
- Wskaźnik baterii
- Ustawienia alarmu (jeśli jest włączony)
- Wskaźnik celu/postępu (jeśli jest

ustawiony)

- Zaplanowane na aktualny dzień treningi, przesłane z Garmin Connect lub Garmin Training Center (jeśli są)



WSKAZÓWKA: Będąc na ekranie drugiej strefy czasowej, alarmu lub treningu naciśnij **enter** aby ustawić drugą strefę czasową, alarm lub wykonać zaplanowany trening.

Tryb Treningu

Forerunner oferuje wiele możliwości treningu i ustawień opcjonalnych.

Ekran Treningu

Dotknij i przytrzymaj **training** aby przejść do trybu treningu. Dotknij pierścienia aby przejść do innego dostępnego ekranu.



Aby dostosować pola danych na ekranie treningu patrz na [stronie 24](#).

AutoPauza

1. Dotknij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Opcje** > **AutoPauza**.
2. Wybierz jedną z dostępnych opcji:
 - **Wyłączone**
 - **Niestandardowe tempo**—zatrzymuje stoper automatycznie gdy prędkość spadnie poniżej określonej wartości.
 - **Po zatrzymaniu**—zatrzymuje stoper automatycznie gdy przestajesz się przemieszczać.
3. Naciśnij **quit** aby wyjść z menu.

Funkcja AutoPauza jest pomocna, gdy Twój trening może być przerywany lub spowalniany przez przejścia dla pieszych lub inne przeszkody.

AutoOkrażenie

Możesz użyć funkcji AutoOkrażenie do automatycznego znaczenia okrążeń na podstawie pozycji lub pokonanego dystansu. Funkcja ta może okazać się pomocna podczas porównywania wyników na różnych odcinkach biegu (np. każdy 2 kilometrowy odcinek trudnego podbiegu).

Aby ustawić funkcję AutoOkrażenie:

1. Dotknij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Opcje** > **AutoOkrażenie**.
2. Wybierz **Wg. Dystansu** aby wprowadzić dystans lub **Wg. Pozycji** aby wybrać opcję:
 - **Tylko Przycisk Lap**—znaczy okrażenie za każdym razem gdy naciśniesz **lap** i za każdym razem gdy miniesz jedną z zaznaczonych lokacji.

- **Start i Lap**—znaczy okrażenie w miejscu gdzie nacisnąłeś **start** i w każdym z miejsc, w których podczas biegu nacisnąłeś **lap**.
- **Mark i Lap**—znaczy okrażenie w danej lokacji GPS, w której włączyłeś tę opcję i w każdym z miejsc, w których podczas biegu nacisnąłeś **lap**.

3. Naciśnij **quit** aby wyjść.



UWAGA: Podczas dokonywania wyścigu (strona 18), użyj **Wg. Pozycji** aby znaczyć okrażenia w każdym z miejsc wyścigu.

AutoPrzewijanie

Korzystaj z funkcji auto scroll aby przewijać pomiędzy wszystkimi ekranami danych podczas treningu.

Aby użyć funkcji auto scroll:

1. Dotknij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Opcje** > **AutoPrzewijanie**.
2. Wybierz prędkość wyświetlania: **Wolno**, **Srednio** lub **Szybko**.
3. Naciśnij **quit** aby wyjść.

Tryb Sportowy

Dotknij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Opcje** > **Sport Mode** aby wybrać tryb sportowy.

Bieg jest domyślnym trybem sportowym. Wybierz **Jazda na rowerze** aby użyć stref pulsu, licznika kalorii i stref prędkości specyficznych do jazdy na rowerze. Również po zgraniu historii treningu na komputer, odbyte ćwiczenie jest oznaczone jako „rower”.

Jednostki Prędkości

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Opcje** > **Jednostki Prędkości**. Wybierz **Tempo** lub **Prędkość** jako jednostkę prędkości.



UWAGA: Zmiana jednostek prędkości nie zmienia ustawień pól danych ([strona 24](#)).

Wirtualny Partner

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Opcje** > **Wirtualny Partner** > **Włączone**.

Funkcja Wirtualny Partner jest doskonałym narzędziem do porównywania swoich poprzednich wyników z aktualnie odbywającymi się podczas biegu.

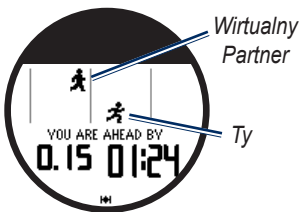
Jeżeli dokonujesz zmian w ustawieniach Wirtualnego Partnera, takich jak prędkość/tempo zanim włączysz licznik

Tryb Treningu

treningu, zmiany są od razu zapisywane. Jeżeli dokonujesz zmian w czasie biegu, kiedy stoper jest włączony, zmiany nie zostają zapisane w czasie restetu stopera. Jeżeli dokonujesz zmian w czasie biegu, Wirtualny Partner używa nowego tempa od miejsca Twojej lokalizacji.

Aby zmienić tempo Wirtualnego Partnera (VP):

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **training** aby wejść do trybu treningu.
2. Naciśnij pierścień dotykowy aby wyświetlić ekran Wirtualnego Partnera.



3. Naciśnij i przesunąć pierścień wg. wskazówek zegara aby zwiększyć tempo VP, przesunąć w drugą stronę aby zmniejszyć.



4. Aby zapisać ustawienia naciśnij pierścień lub poczekaj aż nastąpi przełączenie ekranu.

Treningi

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** aby wybrać odpowiedni rodzaj treningu.

Treningi Proste, Interwałowe oraz w oparciu o tętno są nadpisywane za każdym razem, gdy utworzony zostanie trening tego samego typu.

Treningi zaawansowane tworzy się w oprogramowaniu Garmin Connect lub Garmin Training Center.



UWAGA: Podczas dokonywania treningu naciśnij pierścień aby wyświetlić więcej pól danych.

Po wykonaniu wszystkich kroków treningu zostanie wyświetlony komunikat „Trening Zakończony”.

Aby zakończyć trening wcześniej:

1. Naciśnij **stop**.
2. Naciśnij i przytrzymaj **reset**.

Treningi Proste

Treningi proste mogą być dokonywane w oparciu o określone cele:

- Czas
- Dystans
- Kalorie

Aby wykonać trening prosty:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Proste**.
2. Wybierz **Typ** prostego treningu.
3. Wprowadź wartość **Trwanie**.
4. Wybierz **Uruchom Trening**.
5. Naciśnij **start**.

Trening w oparciu o tętno



UWAGA: Aby dokonać treningu w oparciu o tętno niezbędny jest czujnik tętna.

Możesz używać urządzenia Forerunner aby trenować w oparciu o określoną strefę pulsu lub o własny zakres uderzeń serca na minutę (bpm). Ustawienia Typ i Trwanie są identyczne jak w treningu prostym.

Trening

Aby utworzyć trening w oparciu o tętno:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Tętno**.
2. Wybierz strefę (**Strefa**), którą chcesz użyć. Minimalny i maksymalny zakres tętna jest dobierany automatycznie w oparciu o Twoje tętno. Więcej informacji o strefach tętna znajdziesz na [stronie 33](#) i [43](#).
LUB

Wybierz **Niestandardowe** by użyć określonego ręcznie minimalnego i maksymalnego tętna (bpm).



UWAGA: Wartość minimalna tętna to 35 bpm. Wartość maksymalna to 250 bpm. Podczas wprowadzania własnych ustawień maksymalnego i minimalnego tętna, różnica pomiędzy oboma wartościami powinna być co najmniej 5 bpm.

3. Wybierz **Typ** treningu z tętnem
4. Wprowadź wartość w pole **Trwanie**.
5. Wybierz **Uruchom Trening**.
6. Naciśnij **start**.

Treningi Interwałowe

W urządzeniu Forerunner możliwe jest tworzenie treningów interwałowych. Interwały mogą być tworzone na podstawie czasu lub dystansu dla biegu i przerw odpoczynkowych.

Aby utworzyć trening interwałowy:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > **Trening** > **Treningi** > **Interwał**.
2. Wybierz **Typ** treningu interwałowego.
3. Wprowadź wartość **Trwanie**.
4. Wybierz **Typ Odpoczynku**
5. Wprowadź wartość **Trwanie**.
6. Wprowadź wartość **Powtórzenia**
7. Wybierz **Rozgrzewka Tak** i **Odpoczynek Tak** (opcjonalnie).
8. Wybierz **Uruchom Trening**.
9. Naciśnij **start**.

Jeżeli dokonujesz ćwiczeń rozgrzewających lub odpoczynku, naciśnij **lap** pod koniec okrążenia rozgrzewającego (okrążenie rozgrzewające) aby rozpocząć pierwszy interwał. Pod koniec Twojego końcowego interwału urządzenie Forerunner automatycznie rozpocznie okrążenie odpężające. Po zakończeniu okrążenia odpężającego naciśnij przycisk **lap** aby zakończyć trening.

Przy zbliżaniu się do końcowego odcinka każdego okrążenia wydawany jest sygnał alarmowy oraz pojawia się komunikat. Rozpoczyna się wtedy odliczanie do rozpoczęcia następnego okrążenia. W każdej chwili treningu interwałowego możesz nacisnąć przycisk **lap** aby wcześniej zakończyć dany krok treningu.

Treningi Zaawansowane

Forerunner umożliwia zapamiętywanie zaawansowanych treningów zawierających cele dla każdego kroku treningu oraz dystansy, czasy i okrążenia odpoczynkowe. Gdy utworzysz i zapiszesz trening, możesz użyć oprogramowania Garmin Trening Center™ do zaplanowania treningów na poszczególne dni. Planowanie pozwala zaoszczędzić czas przez wcześniejsze zaplanowanie treningów i przesłanie ich do Forerunnera.



UWAGA: Więcej informacji o transferze danych do Forerunner'a na [stronie 9](#).



WSKAZÓWKA: W trybie godziny/daty dotknij pierścienia aby wyświetlić treningi dla aktualnego dnia. Naciśnij **enter** aby wykonać trening.

Aby wykonać trening zaawansowany:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Zaawansowane**
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Uruchom Trening**.
4. Naciśnij **start**.

Gdy rozpocznieś trening zaawansowany, Forerunner będzie wyświetlał każdy krok treningu w postaci nazwy kroku, celu (jeśli jest) oraz aktualnych danych treningu.

Gdy kończysz krok treningu, generowany jest alarm dźwiękowy. Pojawia się komunikat i odliczany jest czas lub dystans do rozpoczęcia kolejnego kroku.

Aby wcześniej zakończyć trening zaawansowany:

Naciśnij przycisk **lap/reset**.

Aby usunąć trening zaawansowany:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Zaawansowane**
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Usuń Trening** > **Tak**.
4. Aby wyjść naciśnij **quit**.

Wyścigi

Innym sposobem wykorzystania Forerunner'a do własnych treningów jest utworzenie „wyścigu” w oparciu o wcześniej zarejestrowaną trasę treningu. Możesz wówczas ponownie pokonać taką trasę, próbując osiągnąć lub przekroczyć poprzednio ustalone cele. Przy tym typie treningu możesz też używać Wirtualnego Partnera.

Tworzenie Wyścigów

Do tworzenia wyścigów oraz przysyłania ich Garmin zaleca używanie programu Garmin Trening Center lub Garmin Connect.

Aby uruchomić wyścig:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Wyścigi**.
2. Wybierz wyścig z listy.
3. Wybierz **Uruchom Wyścig**.
4. Naciśnij **start**. Dane historii są zapisywane, również w przypadku, kiedy nie znajdujesz się na trasie wyścigu.

Kiedy dokonujesz wyścigu w trybie treningu naciśnij pierścień, aby wyświetlić ekran nawigacyjny. Aby zakończyć trening ręcznie naciśnij **stop** > naciśnij i przytrzymaj **reset**.

Dokonywanie Treningu

Przed rozpoczęciem wyścigu możliwe jest dokonanie treningu. Naciśnij przycisk start aby rozpocząć trening i dokonaj ćwiczeń rozgrzewających. Podczas rozgrzewki trzymaj się z dala od trasy wyścigu. Kiedy jesteś gotów do wyścigu udaj się bezpośrednio na

trasę wyścigu. Kiedy znajdziesz się na jakimkolwiek odcinku treningu, urządzenie Forerunner automatycznie wyświetli komunikat „Na Kursie”.

W momencie naciśnięcia przycisku start Twój Wirtualny Partner (Wirtualny Partner) zaczyna wyścig i nie czeka, aż dokonasz rozgrzewki.

Jeżeli znajdziesz się poza trasą wyścigu, Forerunner wyświetli komunikat “Poza kursem”. Aby powrócić do trasy wyścigu użyj ekranu kompasu lub ekrany mapy.

Aby usunąć trening:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Trening** > **Wyścigi**.
2. Wybierz wyścig z listy.
3. Wybierz **Usuń Wyścig**.
4. Wybierz **Tak** aby usunąć wyścig.
5. Naciśnij **quit** aby wyjść.

Tryb GPS

Naciśnij i przytrzymaj przycisk **GPS** aby wyświetlić menu GPS.

Satelitey—Ekran Satelitów pokazuje informacje dotyczące sygnału satelitów GPS aktualnie odbieranych. Czarne słupki reprezentują siłę sygnału każdego satelity. Numer satelity wyświetlany jest poniżej słupka. Dokładność pozycji GPS wyświetlana jest w dole ekranu.



GPS—pozwala włączyć lub wyłączyć GPS.



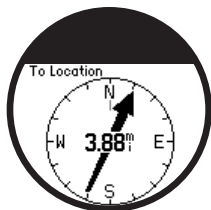
UWAGA: Kiedy GPS jest wyłączony, dane o prędkości i odległości nie są dostępne. Wyjątek stanowi przypadek użycia czujnika prędkości na stopę (foot pod).

Zapisz Położenie—zapisuje aktualną pozycję. Naciśnij **enter** aby edytować pozycję. Naciśnij **quit** aby wyjść.

Aby zaznaczyć położenie przy użyciu koordynat:

1. Naciśnij i przytrzymaj **GPS** > wybierz **Zapisz Położenie**.
2. Naciśnij **enter** > wybierz **Pozycja**.
3. Wpisz znane koordynaty.
4. Edytuj nazwę położenia i wzniesienie (opcjonalnie).

Przejdź Do Położenia—wybierz pozycję z listy a następnie wybierz **Go**. Forerunner zacznie nawigację do zapisanej pozycji przy użyciu Ekranu Nawigacyjnego.



Aby zatrzymać nawigację do pozycji, naciśnij pierścieni i wybierz **Zatrzymaj Nawigację Do**.

Aby edytować pozycję:

1. Naciśnij i przytrzymaj **GPS** > wybierz **Przejdź Do Położenia**.
2. Wybierz pozycję, którą chcesz edytować.
3. Wybierz **Edytuj**.
4. Wybierz opcję do edycji.

Aby usunąć pozycję, naciśnij i przytrzymaj **GPS** > wybierz **Przejdź Do Położenia**. Wybierz pozycję, którą chcesz usunąć. Wybierz **Usuń** > **Tak**.

Powrót Do Początku—nawiguje to punktu startowego.



UWAGA: Aby użyć powyższej funkcji powrotu, należy uruchomić stoper.

O GPS

Global Positioning System (GPS) jest satelitarnym systemem nawigacyjnym, zbudowanym w oparciu o sieć 24 satelitów umieszczonych na orbicie. Początkowo GPS został opracowany do zastosowań wojskowych, ale od roku 1980 został udostępniony do zastosowań cywilnych. GPS działa niezależnie od warunków pogodowych, w każdym miejscu na świecie, 24 godziny na dobę.

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej:
www.garmin.com/aboutGPS.

Historia

Forerunner automatycznie zapisuje wszystkie dane treningu (gdy stoper jest uruchomiony). Forerunner może zapisać do 1000 okrążeń i średnio 20 godzin śladu (przy zapisywaniu średnio 1 punkt śladu co 4 sekundy). Ślad zawiera dane o pozycji GPS (jeżeli dostępna) oraz dane z akcesoriów (np. czujnik tętna).

Kiedy pamięć Forerunner'a jest pełna, starsze dane śladu są nadpisywane nowymi. Zgrywaj dane historii z urządzenia na komputer za pomocą oprogramowania Garmin Connect lub Garmin Training Center.



UWAGA: Forerunner nie usuwa i nie nadpisuje automatycznie sumarycznych danych okrążenia. Na kolejnej

stronie wyjaśniono, jak usunąć dane okrążenia.

Przesyłanie Historii

Informacje o przysyłaniu danych do komputera znajdziesz na [stronie 9](#).

Usuwanie Historii

Po przesłaniu historii do programu Garmin Connect lub Garmin Training Center, możesz ją usunąć ze swojego Forerunner'a.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Historia** > **Usuń**.
2. Wybierz opcję:
 - **Wszystkie Działania**—usunie wszystkie działania z historii.
 - **Stare Działania**—usunie czynności zapisane ponad miesiąc temu.
 - **Podsumowanie**—zresetuje wszystkie podsumowania.

Wyświetlanie Aktywności

Możesz wyświetlać następujące dane na urządzeniu Forerunner: czas, dystans, średnie tempo/prędkość, kalorie, średnie tętno (jeżeli dostępne), i średnia kadencja (jeżeli dostępne).

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Historia** > **Aktywności**.
2. Użyj pierścienia aby przewijać między aktywnościami. Naciśnij pierścień aby wyświetlić informacje o okrążeniu.
3. Naciśnij **quit** aby wyjść.

Usuwanie Własnych Biegów i Okrążeń

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Historia** > **Aktywności**.
2. Użyj pierścienia aby przewijać między aktywnościami. Naciśnij pierścień aby wyświetlić informacje okrążenia.

3. Naciśnij i przytrzymaj **reset** podczas wyświetlania danych biegu lub okrążenia.
4. Wybierz **Tak**.

Wyświetlanie Podsumowania

Forerunner zapisuje całkowity przebyty dystans i czas treningów odbytych z urządzeniem Forerunner.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Historia** > **Podsumowanie**.
2. Naciśnij **quit** aby wyjść.

Wyświetlanie Celów

Używając oprogramowania Garmin Connect możesz ustalić różne typy celów i przesłać je do urządzenia. Forerunner śledzi Twój postęp do wyznaczonego celu.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Historia** > **Cele**.
2. Naciśnij **quit** aby wyjść.

Ustawienia

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia**.



WSKAZÓWKĄ: Po wprowadzeniu ustawień i wartości do Twojego Forerunner'a, naciśnij **enter** aby zapisać ustawienia.

Pola Danych

Możesz wyświetlić lub ukryć trzy następujące ekrany oraz dostosować trzy pola danych dla każdego z nich:

- Trening 1 (zawsze wyświetlany)
- Trening 2
- Trening 3
- Tętno (wyświetlany tylko w przypadku odbioru sygnału z czujnika zewnętrznego)

Aby Ustawić Pola Danych:

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Pola Danych**.
2. Wybierz jeden z ekranów treningowych.
3. Wybierz ilość pól danych.
4. Użyj pierścienia aby wybrać i zmienić pola danych.
5. Powtarzaj czynności dla każdego ekranu, który chcesz dostosować.

Opcje Pól Danych

* Pole wyświetlane w jednostkach statutowych lub metrycznych.

** Wymagane dodatkowe akcesorium.

Pole Danych	Opis
Kadencja **	Ilość kroków na minutę lub ilość obrotów korbą pedału od roweru.

Pole Danych	Opis
Kadencja–Śred. **	Średnia kadencja aktualnego treningu
Kadencja–Okraż. **	Średnia kadencja aktualnego okrażenia.
Kalorie	Ilość spalonych kalorii.
Dystans*	Przebyty dystans podczas aktualnego biegu
Dystans–Okraż.*	Przebyty dystans podczas aktualnego okrażenia.
Dystans–Ost.Okraż.*	Dystans ostatnio ukończonego okrażenia.
Wzniesienie*	Wysokość pod lub nad poziomem morza.

Pole Danych	Opis
Dokładność GPS	Margines błędu dokładności GPS. Przykładowo dokładność może wynosić +/- 5m.
Stopień	Rachunek wzrostu wysokości podczas biegu. Dla przykładu, jeżeli co każde 3 metry wzrostu wysokości przebywasz dystans 60 metrów, Twój stopień wynosi 5%
Tętno (HR)	Ilość uderzeń serca na minutę (bpm).
Maks. Tętno	Procent uzyskania maksymalnego tętna.

Ustawienia

Pole Danych	Opis
Strefa Tętna	Aktualny zakres tętna (1–5). Domyślne strefy są tworzone na podstawie Twojego maksymalnego tętna i profilu użytkownika.
Średnie Tętno	Średnie tętno podczas biegu.
Maks. Śred. Tętno	Maksymalne Średnie Tętno
Tętno-Okraż	Średnie tętno dla okrażenia.
Maks. Tętno-Okrażenie	Procent uzyskania maksymalnego tętna w czasie okrażenia.
Kierunek	Aktualny kierunek podróży.
Okrażenia	Liczba ukończonych okrażeń

Pole Danych	Opis
Tempo *	Aktualne tempo
Tempo–Średnie*	Średnie tempo podczas biegu.
Tempo–Okraż*	Średnie tempo podczas okrażenia.
Tempo–Ostat.Okraż*	Średnie tempo podczas ostatniego okrażenia.
Prędkość *	Aktualna prędkość.
Prędkość–Średnia *	Średnia prędkość podczas biegu.
Prędkość–Okrażenie *	Średnia prędkość w aktualnym okrażeniu.
Prędkość–Ost.Okraż.*	Średnia prędkość podczas ostatniego, pełnego okrażenia.
Wschód Słońca	Godzina wschodu Słońca (na podstawie pozycji GPS).

Pole Danych	Opis
Zachód Słońca	Godzina zachodu Słońca (na podstawie pozycji GPS).
Czas	Czas stopera.
Czas Średni Okrążenia	Średni czas ukończenia dotychczas odbytych okrążeń.
Czas Okrążenia	Średni czas aktualnego okrążenia.
Czas Ost. Okrążenia	Czas ukończenia ostatniego pełnego okrążenia.
Pora dnia (Czas)	Aktualna pora dnia ustalona na podstawie ustawionej strefy czasowej, formatu i obowiązującego przesunięcia godziny dla danej strefy.

Profil Użytkownika

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Profil Użytkownika**. Przy obliczaniu spalania kalorii urządzenie Forerunner korzysta z danych, które wprowadziłeś konfigurując swój profil. Zanim użyjesz urządzenia po raz pierwszy ustaw swój profil użytkownika.

Alarmy

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Alarmy**.

Ustaw Alarm—włącza lub wyłącza alarm. Kiedy alarm jest wyłączony, przyciśnięcie pierścienia w trybie czasu/daty spowoduje wyświetlenie czasu alarmu.

Ustaw Czas—Użyj pierścienia aby ustawić czas alarmu.



WSKAZÓWKA: Kiedy alarm zostanie aktywowany

naciśnij przycisk **enter** aby przesunąć alarm dźwiękowy o 9 minut lub przycisk **quit** aby wyłączyć alarm.

Typ—wybierz występowanie alarmu: **Dziennie** lub **Raz**.

Czas

Forerunner automatycznie ustawia czas korzystając z sygnału GPS. Jeżeli bateria wewnętrzna ulegnie wyczerpaniu, potrzebne jest jej ponowne naładowanie i ponowna akwizycja sygnału GPS. Po tych czynnościach zegar zostanie ponownie ustawiony.

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Czas**.

Format Czasu—wybierz **12 Godzinny** lub **24 Godzinny**.

Strefa Czasowa—wybierz Twoją strefę czasową lub pobliskie miasto.

Czas Letni—wybierz **Tak**, **Nie** lub **Auto**. Ustawienie Auto powoduje automatyczne przesunięcie godziny charakterystyczne dla Twojej strefy czasowej.

Czas2—pozwala włączyć lub wyłączyć Czas2. Kiedy włączony jest Czas2, możesz ustawić **Format Czasu2**, **Strefę Czasową Czasu2** i **Czas Letni Czasu2**. Dotknij pierścienia w trybie czasu/daty aby wyświetlić Czas2.

System

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **System**.

Język—zmiana języka menu w urządzeniu. Przełączanie języka na inny nie powoduje zmian językowych danych wprowadzonych przez użytkownika, jak przykładowo nazw wyścigów.

Sygnały Alarmowe—włącza lub wyłącza sygnały dźwiękowe.

Sygnały Klawiszy—włącza lub wyłącza sygnały dotyku klawiszy i pierścienia.

Czułość—wybierz czułość na dotyk dla pierścienia. Wybierz **Wysoka** aby pierścień reagował na delikatny dotyk, **Średnia** lub **Niska**.

Kontrast—wybierz odpowiedni kontrast ekranu urządzenia.

Informacje o Systemie—wyświetla wersję oprogramowania, wersję oprogramowania GPS oraz numer ID urządzenia.

Jednostki—wybierz **Statutowe** (Mile) lub **Metryczne** wyświetlanie jednostek przez urządzenie.

Podświetlenie

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **System** > **Podświetlanie**.

Tryb—wybierz sposób uruchamiania podświetlania. Wybierz **Ręcznie** aby podświetlanie włączać za pomocą dotknięcia pierścienia dwoma palcami. Wybierz **Przyciski i Alerty** aby włączyć podświetlanie jednorazowo, za pomocą dotknięcia dwoma palcami i wtedy przy każdym dotknięciu przycisku lub gdy zostanie wyświetlona wiadomość alarmowa. Wybierz **Wyłączone** aby wyłączyć podświetlanie.

Limit czasu—wybierz czas, w którym podświetlanie ma być aktywne. Użyj krótkiego podświetlania dla oszczędności mocy baterii.

Jasność—pozwala dostosować jasność wyświetlacza.

ANT+Sport

Akcesoria

Zobacz [strony od 31 do 36](#) aby uzyskać informacje o akcesoriach.

Komputer

Odsuń się na odległość co najmniej 10 m od innych urządzeń ANT+Sport w czasie, kiedy Forerunner jest parowany (łączony bezprzewodowo) z komputerem po raz pierwszy.

1. Upewnij się, że komputer jest ustawiony na odbiór danych i jest aktywna funkcja parowania w programie ANT Agent. Zobacz [stronę 9](#).
2. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Komputer**.
4. Wybierz **Parowanie** > **Włączone**.
5. Urządzenie Forerunner nie powinno się znajdować dalej jak 3 metry od komputera.

6. Kiedy ANT Agent znajdzie Twoje urządzenie Forerunner wyświetli numer identyfikacyjny Twojego urządzenia i zapyta czy chcesz z nim połączyć. Wybierz **Yes** (Tak).
7. Forerunner powinien wyświetlić ten sam numer, co program ANT Agent. Jeżeli tak jest, wybierz **Tak**. Na Twoim urządzeniu Forerunner aby zakończyć proces parowania.



UWAGA: Możesz zabezpieczyć Twojego Forerunner'a przed przesłaniem danych do jakiegokolwiek komputera, nawet wcześniej sparowanego. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Komputer** > **Włączone** > **Nie**.

Wysyłanie wszystkich danych

Standardowo Forerunner jest ustawiony tak, by wysyłać tylko nowe dane do komputera. Możesz jednak zmienić te ustawienia, tak by wysyłać każdorazowo

do komputera. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Komputer** > **Wymuś Wysyłanie** > **Tak**. Wszystkie dane zostaną wysłane ponownie.

Prześlij do urządzenia

Możesz przysyłać zaawansowane treningi, wyścigi i pozycje z innego i do innego urządzenia Forerunner 405.

1. W urządzeniu, z którego wysyłasz, naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Urządzenie do Urządzenia** > **Transfer**. Wybierz dane, które chcesz przesłać.
2. W urządzeniu odbierającym naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Urządzenie do Urządzenia** > **Odbierz**.

Forerunner, z którego wysyłasz, łączy się z Forerunner'em odbierającym i rozpoczyna przesył danych.

Używanie Akcesoriów

Urządzenia ANT+Sport kompatybilne z Forerunner'em 405:

- Pulsometr
- Czujnik Foot Pod
- Czujnik kadencji i prędkości GSC10
- Adapter USB ANT (zobacz na [stronę 9](#) i [stronę 29](#))

Aby zakupić akcesoria udaj się na stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z lokalnym dealerem Garmin.

Parowanie Akcesoriów

Po zakupieniu akcesoriów w bezprzewodowej technologii ANT+Sport wymagane jest tylko sparowanie z Twoim Forerunner'em. Parowanie to łączenie z Forerunner'em akcesoriów ANT+Sport, takich jak np. pulsometr. Proces parowania trwa kilka sekund, po których akcesoria są aktywne i

gotowe do pracy z Forerunner'em. Po sparowaniu Forerunner tylko odbiera dane ze sparowanych czujników zewnętrznych, nawet jeśli w pobliżu znajdują się inne. Po pierwszym sparowaniu Forerunner automatycznie rozpoznaje akcesoria oraz automatycznie korzysta z nich po każdej aktywacji akcesorium.

Aby sparować z akcesorium:

1. Odsuń się 10 m od innych czujników gdy Forerunner próbuje się sparować. Umieść czujnik w zasięgu Forerunner'a (3m).
2. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Akcesoria**.
3. Wybierz akcesorium.
4. Wybierz **Włączone** > **Tak**.
5. Przewiń aby wyświetlić **Status**. Jeżeli Forerunner nie sparował z akcesorium, wybierz **Skanuj Ponownie**.



WSKAZÓWKA: Kompletne sparowanie nastąpi dopiero po wysłaniu danych z czujnika. Wysłanie danych odbywa się dopiero przy używaniu czujnika, przykładowo musisz założyć czujnik tętna, założyć czujnik foot pod lub pokręcić pedałem roweru z czujnikiem GSC 10.

Ikony Statusu

W trybie treningu, odpowiednia ikona akcesorium miga w trakcie wyszukiwania czujników, po sparowaniu z czujnikiem ikona jest wyświetlana na stałe.

	Aktywny czujnik tętna (pulsometr)
	Aktywny czujnik prędkości i kadencji.
	Aktywny czujnik Foot pod.

Czujnik Tętna

Informacje odnośnie zakładania czujnika znajdziesz na [stronie 5](#).

Wskazówki Dotyczące Czujnika Tętna

Jeżeli odnotujesz nieprawidłowości lub błędne dane pochodzące z czujnika tętna, wykonaj poniższe czynności.

- Upewnij się, że czujnik ściśle przylega do Twojego ciała.
- Zwilż czujniki wodą, śliną lub żelem elektrodowym.
- Wyczyść czujniki. Bród i pozostałości po pocie na czujnikach mogą utrudnić odczyt pulsu.
- Załóż koszulkę bawełnianą lub zmocz koszulkę (jeśli będzie to odpowiednim dla danej czynności). Tkaniny syntetyczne mogą powodować pocieranie i elektryzować czujnik, co może

utrudnić prawidłowy przesył danych z czujnika.

- Odsuń się od silnego źródła fal elektromagnetycznych wysokiej częstotliwości, przykładowo od źródła fal o częstotliwości 2.4 GHz, służących do komunikacji bezprzewodowej, fale takie mogą powodować interferencje i zakłócić przesył danych z czujnika.

Strefy Tętna



UWAGA: Konsultuj się ze swoim lekarzem lub trenerem w celu określenia stref tętna odpowiednich dla Twoich zdolności fizycznych i kondycyjnych.

Wielu sportowców posługuje się strefami tętna aby określić i zwiększyć wydolność sercowo naczyniową oraz poziom wytrenowania organizmu. Strefy

tętna są określane za pomocą liczby uderzeń serca na minutę. Jest zdefiniowanych pięć stref tętna, ponumerowane są od 1 do 5 w zależności od intensywności pulsu. Strefy tętna są generowane głównie na podstawie minimalnego i maksymalnego pulsu, zgodnie z tabelą na [stronie 43](#).

Możesz również dostosować swoje strefy tętna w Twoim profilu w programie Garmin Connect lub Garmin Training Center. Po dostosowaniu swoich stref prześlij dane do Twojego urządzenia Forerunner.

Jak Wpływają Strefy Tętna Na Osiągi Fizyczne?

Znajomość swoich stref tętna pomaga w określeniu i poprawieniu wytrenowania Twojego organizmu.

- Twoje tętno jest dobrym

wskaźnikiem intensywności treningu.

- Trening w określonych strefach tętna może pomóc w zwiększeniu wydolności i wzmocnieniu układu krążenia.
- Znając swoje strefy tętna możesz zapobiegać przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazów.

Baterie Czujnika Tętna

Czujnik tętna zawiera wymienną baterię CR2032



UWAGA: Skontaktuj się z pobliskim zakładem utylizacji odpadów w celu uzyskania informacji poprawnej utylizacji baterii.

Aby wymienić baterię:

1. Znajdź okrągłą pokrywę z tyłu czujnika tętna.

2. Używając monety przekręć pokrywę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara aż poluzuje się i będzie mogła zostać wyjęta (pozycja OPEN).



3. Zdejmij pokrywę i wymień baterię (zwróć uwagę by poprawnie włożyć baterię).



UWAGA: Uważaj, aby nie zgubić ani nie uszkodzić okrągłej uszczelki pokryw.

4. Następnie, za pomocą monety, zamknij pokrywę (pozycja „Zablokowane” - **CLOSE**).

Czujnik Foot Pod

Forerunner jest kompatybilny z czujnikiem foot pod. Możesz używać czujnika foot pod aby przysyłać dane do Forerunner'a podczas treningu wewnątrz budynku lub gdy jest słaby zasięg satelitów GPS. Czujnik foot pod jest w stanie spoczynku i gotowości do przysyłania danych podczas Twojego ruchu. Jedynym warunkiem, który należy spełnić, jest sparowanie czujnika z Forerunner'em. Zobacz [stronę 31](#).

Kalibracja czujnika Foot Pod

Kalibracja czujnika foot pod jest opcjonalna i może zwiększyć dokładność. Są trzy metody wykonania kalibracji: na podstawie odległości, sygnału GPS i ręczna.

Kalibracja na podstawie dystansu

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Akcesoria** > **Czujnik na nogę** > **Kalibruj** > **Dystans**.
2. Wybierz odległość.
3. Naciśnij **start** aby rozpocząć odmierzenie.
4. Przebiegnij lub przejdź ustaloną odległość.
5. Naciśnij **stop**.

Kalibracja na podstawie sygnału GPS

Do kalibracji czujnika Foot Pod konieczna jest dostępność sygnału GPS

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Akcesoria** > **Czujnik na nogę** > **Kalibruj** > **GPS**.
2. Naciśnij **start** aby rozpocząć odmierzenie.
3. Przebiegnij lub przejdź około 1000 m. Forerunner poinformuje Cię, że przebyłeś wystarczający dystans.

Kalibracja ręczna

Jeżeli każdy pomiar odległości czujnikiem foot pod wydaje się zbyt krótki lub zbyt długi, możesz w takim wypadku dokonać ręcznej kalibracji.

Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Akcesoria** > **Czujnik na nogę** > **Współczynnik Kalibracji**. Dostosuj współczynnik kalibracji, Zwiększ współczynnik jeśli odległość wydaje się zbyt mała lub zmniejsz jeżeli dystans wydaje się zbyt duży.

Czujnik GSC 10

Forerunner jest kompatybilny z czujnikiem prędkości i kadencji GSC 10. Konieczne jest sparowanie czujnika GSC 10 z Twoim urządzeniem Forerunner. Zobacz [stronę 31](#).

Kalibracja Czujnika Rowerowego

Kalibracja czujnika jest opcjonalna i może zwiększyć jego dokładność.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Akcesoria** > **Czujnik Rowerowy** > **Kalibracja**.
2. Wybierz **Ręcznie** aby wpisać rozmiar kół. Wybierz **Auto** aby automatyczne, przy pomocy sygnału GPS ustalić rozmiar kół.

Dodatek

Resetowanie Forerunner'a

Jeżeli Forerunner zwiesił się (zablokował) należy go zresetować. Naciśnij i przytrzymaj równocześnie przyciski **enter** i **quit** do czasu wyczyszczenia ekranu (około 6 sekund). Czynność ta nie powoduje wyczyszczenia Twoich danych i ustawień.

Czyszczenie Danych

Użytkownika

Aby usunąć wszystkie dane użytkownika naciśnij i przytrzymaj równocześnie przyciski **enter** i **quit** do czasu wyczyszczenia ekranu (około 6 sekund), po tak wykonanym resetcie urządzenia nadal trzymaj przycisk **quit** (zwolnij nacisk przycisku **enter**). Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie.

Aktualizacja Oprogramowania

Użycie Garmin Connect

Jeżeli opublikowane zostanie nowe oprogramowanie, program Garmin Connect poinformuje Cię o możliwości aktualizacji oprogramowania Forerunner. Postępuj według instrukcji

aktualizacji oprogramowania. Upewnij się, że podczas procesu aktualizacji urządzenie jest w wystarczającym zasięgu komputera.

Ręczna aktualizacja oprogramowania

1. Wejdź na stronę www.garmin.com/products/Forerunner405 i pobierz najnowsze oprogramowanie.
2. Potwierdź, że chcesz dokonać aktualizacji. Program ANT Agent prześle aktualizację do urządzenia Forerunner.
3. Upewnij się, że podczas procesu aktualizacji urządzenie jest w wystarczającym zasięgu komputera.

Informacje o baterii

Aktualny stan baterii może zależeć od użycia: GPS, podświetlania, łączności ANT+Sport i czasu spędzonego w trybie oszczędności baterii.

Na świeżo naładowanej do pełna baterii Forerunner powinien pracować około tygodnia przy założeniu używania do treningów 30 minut dziennie (z włączonym odbiorem GPS) oraz włączonym trybem oszczędności baterii w pozostałych przypadkach.

Na świeżo naładowanej do pełna baterii Forerunner powinien działać do 2 tygodniu w trybie oszczędności baterii.

Na świeżo naładowanej do pełna baterii Forerunner powinien działać do 8 godzin z włączonym odbiornikiem GPS.

Instrukcja Obsługi Forerunner 405

Specyfikacja

Forerunner

Rozmiar zegarka: 47.75 mm × 70.5 mm × 16.4 mm

Waga: 60 gram

Wyświetlacz: średnica 27 mm, rozdzielczość 124 × 95 pikseli, z podświetlaniem diodowym.

Wodoodporność: IPX7. Urządzenie nie jest przeznaczone do pływania.

Pojemność pamięci: Średnio 20 godzin danych (zakładając, że jeden punkt trasy jest stawiany co 4 sekundy).

Pamięć: Do 1000 okrążeń; 100 waypointów (punktów użytkownika).

Interfejs komputerowy:

Bezprzewodowy adapter USB ANT.

Typ Baterii: 300 mAh, ładowalna, litowo-jonowa.

Dodatek

Żywotność baterii: Do 8 godzin w trybie GPS; do 2 tygodni w trybie oszczędności baterii.

Zakresy temperatury pracy:
-15°C–50°C

Zakres temperatur pracy przy ładowaniu: 0°C–50°C

Częstotliwość radiowa/protokół:
2.4 GHz/Bezprzewodowy protokół komunikacji ANT+Sport.

Antena GPS: Wewnętrzna

Odbiornik GPS: Wysokiej czułości

Adapter USB ANT

Rozmiar: 59 mm × 18 mm × 7 mm

Waga: 6 gram

Zasięg sygnału: Około 5 metrów

Zakres temperatur pracy:
-10°C–50°C

Częstotliwość radiowa/protokół:
2.4 GHz/Bezprzewodowy protokół komunikacji ANT+Sport.

Źródło zasilania: USB

Czujnik Bicia Serca (Pulsometr)

Rozmiar: 34.7 cm × 3.4 cm × 1.1 cm

Waga: 44 gram

Wodoodporność: 10 metrów

Zasięg sygnału: Około 3 metrów

Bateria: Wymienialna CR2032 (3 V)

Żywotność baterii: Około 3 lat (1 godzina dziennie)

Zakres temperatur pracy: -10°C–50°C



UWAGA: W zimnych warunkach pogodowych nos ciepłą odzież wierzchnią aby pulsometr posiadał temperaturę zbliżoną do temperatury ciała.

Częstotliwość radiowa/protokół:
2.4 GHz/Bezprzewodowy protokół komunikacji ANT+Sport.

Dokładność czujnika może ulec pogorszeniu w przypadku niedokładnego kontaktu z ciałem, interferencje elektryczne i zbyt dużą odległość Forerunner;a od czujnika.



Należy zapoznać się z zamieszczoną w instrukcji obsługi częścią *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającą ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Rozwiązywanie Problemów

Problem	Rozwiązanie/Odpowiedź
Pierścień nie reaguje na dotyk.	Odblokuj pierścień: naciśnij równocześnie przyciski enter i quit . Naciskaj zdecydowanie na pierścień. Naciskaj zewnętrzną (nie wewnętrzną) część pierścienia. Dostosuj częstotliwość pierścienia (zobacz stronę 29).
Forerunner nie odbiera sygnału z satelitów.	Naciśnij i przytrzymaj przycisk GPS . Upewnij się, że GPS jest włączony On . Uruchom Forerunner'a na terenie otwartym z dala od wysokich budynków. Odczekaj w bezruchu kilka minut.
Niepoprawne wskazania naładowania baterii.	Rozładuj całkowicie baterię urządzenia Forerunner a następnie naładuj ją do pełna, bez przerywania procesu ładowania.
Czujnik bicia serca, foot pod lub GSC 10 nie paruje się z urządzeniem Forerunner.	Podczas parowania stań w odległości co najmniej 10 m z dala od innych urządzeń ANT+Sport. Forerunner musi się znajdować w promieniu 3 metrów od czujnika. Wykonaj ponowne skanowanie akcesoriów (zobacz stronę 32). Upewnij się, że czujnik wysyła dane (dla przykładu należy założyć czujnik bicia serca). Jeżeli problem pozostanie, wymień baterię w akcesorium.
Wskazania tętna są nieprawidłowe.	Zobacz stronę 33 .

Problem	Rozwiązanie/Odpowiedź
Pasek czujnika tętna jest za duży.	Mniejszy pasek uciskowy sprzedawany jest osobno. Udaj się na stronę: http://buy.garmin.com .
Brakuje części zgromadzonych danych w urządzeniu.	Forerunner nadpisuje stare dane jeżeli nie przesłałeś ich do komputera. Przesyłaj dane regularnie aby uniknąć ich utraty.

Tabela Stref Tętna

Strefa	% Maks. Tętna	Odczuwalny Wysilek	Korzyści
1	50–60%	Relaksacyjne, spokojne tempo; oddech rytmiczny.	Trening dla początkujących; redukuje stres.
2	60–70%	Tempo komfortowe; lekko głębszy oddech, nie przeszkadza w rowowie.	Podst. trening wytrzymałościowy, dobry w okresie przygotowawczym.
3	70–80%	Tempo umiarkowane; oddech powoduje trudności przy rozmowie.	Rozwijanie wytrzymałości tlenowej; trening optymalny dla układu krążenia.
4	80–90%	Wysokie tempo, niekomfortowe, oddech gwałtowny.	Rozwijanie wytrzymałości beztlenowej; zwiększanie szybkości.
5	90–100%	Tempo sprinterskie, tylko na krótkie dystanse; trudności w oddychaniu.	Trening wytrzymałości beztlenowej; zwiększanie mocy.

Polska wersja instrukcji dla urządzeń Forerunner 405 jest tłumaczeniem angielskiej instrukcji (nr katalogowy Garmin 190-00700-00, revision C) i dostarczona jest jako pomoc w zrozumieniu treści instrukcji oryginalnej. Jeśli potrzeba, sprawdź istotne rozdziały angielskiej instrukcji dotyczące obsługi i korzystania z urządzeń Forerunner 405.

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, Hounsdown Business Park, Southampton,
Hampshire, SO40 9LR UK

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

www.garmin.com