

# Forerunner™ 201

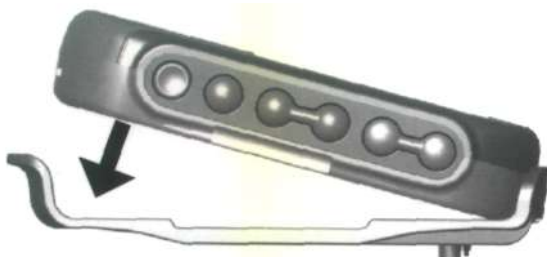
## *КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО*

Пошаговая инструкция



## 1 Подготовка Forerunner 201 к работе

В качестве источника питания Forerunner использует встроенную батарейку. Поэтому перед началом работы необходимо зарядить батарею.



### **Заряд батареи Forerunner 201:**

1. В скобу зарядного устройства вставьте Forerunner, как указано на рисунке
2. Включите вилку зарядного устройства в розетку. Пока будет проходить процесс заряда батареи на экране будет отображаться сообщение "Battery Charging in Progress".



3. Оставьте Forerunner включенным, пока батарея полностью не зарядится. Когда на экране появиться сообщение "Battery Charging Completed" (Заряд батареи закончен) прибор готов к работе.

## Время работы Forerunner 201 от батареи

Время работы Forerunner при полностью заряженной батарее около 15 часов, после чего батарею необходимо перезарядить.

Время заряда батареи Forerunner от 1 до 3 часов.



## 2 Включение Forerunner 201

После того как батарея Forerunner полностью заряжена, он готов к работе.



*Welcome Page*

### Включение Forerunner 201:

1. Нажмите и удерживайте кнопку **POWER**, пока на экране не появится страница приветствия.
2. При первом включении Forerunner может потребоваться продолжительное время для отслеживания спутников. Для этого необходимо найти место с хорошим обзором небосклона и оставить прибор включенным в течение 15-30 минут. При повторном включении прибора, ему потребуется меньше минуты, чтобы установить связь со спутниками.
3. Когда Forerunner начнет принимать достаточное количество сигналов от спутников, для определения местоположения, мигание значка спутниковой антенны в верхнем левом углу экрана прекратится.

## Экранные значки Forerunner 201

Для отображения состояния Forerunner используются значки в верхнем левом углу экрана: значок батареи, значок часов, значок спутниковой антенны.

**Значок батареи:** указывает состояние заряда батареи. Полностью отображаемый значок указывает, что батарея полностью заряжена.

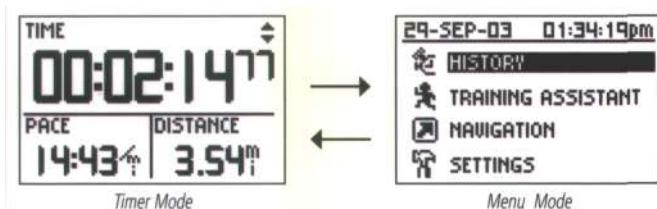
**Значок часов:** отображается на экране ниже значка батареи, когда используется часы.

**Значок спутниковой антенны:** отображается ниже значка времени и указывает на состояние связи со спутниками для определения местоположения (при мигании – недостаточно спутников для определения местоположения).



## 3 Изменение Режима

Для последовательного переключения между режимами Forerunner, используется кнопка **MODE**. По умолчанию заданы два режима: Timer Mode (режим таймер) и Menu Mode (режим меню), описанные ниже.



**Timer Mode (Режим Таймер):** Timer Mode (режим таймера) позволяет вам запускать или останавливать таймер, разбивать этапы и сбрасывать таймер. Он также обеспечивает доступ к трем страницам данных или экранам:

**Timer Screen (экран таймер)** отображает отрезок времени, темп/скорость и расстояние вашей разминки.

**Lap Screen (экран этапа)** отображает информацию о текущем этапе.

Используя экран **Custom** вы можете изменить отображаемые поля данных, чтобы отобразить интересующую вас информацию – количество расходуемых калорий, средний темп/скорость.

**Menu Mode (Режим меню):** режим меню обеспечивает доступ к характеристикам и настройкам.

**Map Mode (режим карты):** переход в режим карты (Map Mode) осуществляется через меню Navigation, чтобы отобразить, где вы были и куда передвигаетесь на графической карте.

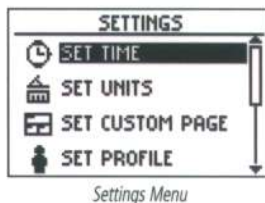
Для получения более полной информации о режимах и экранах Forerunner, необходимо изучить полное руководство пользователя.

#### 4 Установка часового пояса

После того как Forerunner готов к работе. Необходимо установить часовой пояс.

##### Изменение часового пояса:

1. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы перейти в **режим меню** (Menu Mode).
2. Текущая дата и время отображаются в верху экрана. После того как Forerunner определил свое местоположение, будет отображаться время установленное по часовому поясу по умолчанию (это центральный часовой пояс США).
3. Чтобы изменить часовой пояс, используя кнопки **UP/DOWN**, выделите пункт 'SETTINGS' и нажмите кнопку **ENTER**.
4. **Используя** кнопки **UP/DOWN**, выделите пункт 'SET TIME' и нажмите **ENTER**.
5. **Используя** кнопки **UP/DOWN**, выделите пункт 'TIME ZONE' и нажмите **ENTER**.
6. **используя** кнопки **UP/DOWN**, выделите требуемый текущий часовой пояс и нажмите **ENTER**.



## 5 Регулировка ремешка

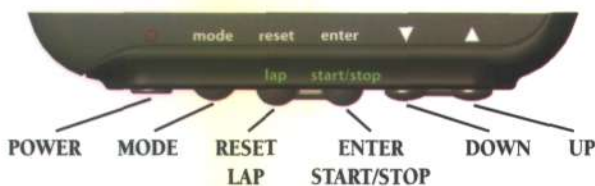
Ремешок Forerunner служит для закрепления прибора на запястье руки. Если длины ремешка не достаточно – используйте дополнительный ремешок, который быстро и надежно соединяется с основным ремешком.

### Удлинение ремешка :

1. Протяните дополнительный ремешок через пряжку на основном ремешке.
2. Расположите прибор на запястье вашей руки.
3. Проденьте конец ремешка через пряжку.
4. Отрегулируйте длину ремешка по вашему запястью и закрепите ремешок, используя Velcro.

Для более полного описания обратитесь к полному руководству пользователя.

## Использование кнопок Forerunner 201



### Красная кнопка **POWER**:

- Нажать и удерживать для включения или выключения прибора
- Кратковременное нажатие, при включенном приборе, включает или отключает подсветку
- При одновременном нажатии кнопок **RESET** и **POWER** произойдет перезагрузка прибора при его зависании.

### Кнопка **MODE**:

- Нажать, чтобы переключаться между режимами Timer (Таймер) и Menu (Меню)

- Нажать и отпустить, чтобы вернуться назад или выйти из текущей страницы или экрана.
- Нажать и удерживать, чтобы переключаться между **PACE (Темпом)** и **SPEED (Скоростью)**.

#### **Кнопка RESET/LAP (СБРОС/ЭТАП) :**

- Нажать, чтобы отобразить этап при включенном таймере.
- Когда таймер остановлен, нажать и удерживать 3 секунды, чтобы обнулить таймер и запустить по новому.
- Одновременно нажать с кнопкой **POWER**, чтобы произвести сброс модуля при зависании.

#### **Кнопка ENTER/ (START/STOP) :**

- в режиме Timer and Map (если нужно), нажать для запуска или остановки таймера
- Нажать, чтобы подтвердить ввод данных или выбор пункта меню

#### **Кнопки UP/DOWN :**

- Нажать, чтобы последовательно переключаться между экранами в режиме Timer
- Нажать, чтобы выделить варианты на страницах и меню
- Нажать, чтобы отрегулировать контрастность экрана на странице приветствия
- Нажать, чтобы уменьшить или увеличить масштаба отображения карты
  - Нажать, для последовательного просмотра экранов в режиме Virtual Partner (Виртуального партнера)

## **Особенности Forerunner 201**

### **Начало разминки**

Рассмотрим основные особенности и функции Forerunner 201.

### Начало разминки:

1. Нажмите **MODE**, чтобы переключиться в режим **Timer**, который отображает три больших числовых поля данных.
2. Нажмите и удерживайте в течении 3 секунд кнопку **RESET**, обнулить поля данных, затем нажмите кнопку **START/STOP**, чтобы начать вашу разминку – ходьбу, бег трусцой, езда на велосипеде и т.п.
3. **на экранах Timer** отобразятся параметры вашей разминки – 'TIME' (время), 'PACE/SPEED' (темп/скорость) и 'DISTANCE' (расстояние).
4. Нажмите кнопки **UP/DOWN**, чтобы просмотреть экран этапа (**Lap Screen**), который отобразит ваше текущее время этапа – 'LAP TIME', темп – 'LAP PACE' и протяженность этапа – 'LAP DISTANCE'. Нажмите кнопку **RESET/LAP**, завершить и сохранить пройденный этап. Вы можете задать автоматическое сохранение пройденных этапов по строго заданным интервалам. Для более подробной информации смотрите раздел авто этап настоящего руководства.
5. Нажмите кнопку **STOP/START** в любое время вашей разминки, чтобы приостановить таймер, повторное нажатие кнопки **STOP/START** снова запустит таймер. Вы можете также установить автоматическое отключение/включение таймера в зависимости от заданной скорости. Для более подробной информации смотрите раздел авто пауза настоящего руководства.
6. Когда вы завершили разминку нажмите кнопку **START/STOP**, чтобы остановить таймер.

### Просмотр истории вашей тренировки

## **Просмотр истории вашей разминки (тренировки) :**

- 1.Нажмите кнопку **MODE**, чтобы отобразить режим Menu.
- 2.Выделите пункт 'HISTORY' и нажмите **ENTER**.
- 3.Выделите пункт 'HISTORY TOTALS' и нажмите **ENTER**.

Forerunner отображает: общее расстояние, пройденное в ходе разминки (тренировки), время разминки (тренировки) и количество затраченных калорий. Вы также сможете просмотреть историю своих разминок (тренировок) за день, неделю. Для более полной информации изучите полное руководство пользователя.

## **Авто Пауза**

Forerunner отслеживает ваш темп и скорость во время тренировки. Ниже приведенная пошаговая инструкция позволяет настроить таймер вашей тренировки для автоматического отключения, когда вы остановились и включения – когда начали движение.

### **Установка авто паузы таймера:**

1. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы отобразить режим Menu.
2. Выделите пункт 'TRAINING ASSISTANT' и нажмите **ENTER**.
3. Выделите 'AUTO PAUSE/LAP' и нажмите **ENTER**.
4. Выделите 'AUTO TIMER PAUSE' и нажмите **ENTER**. Затем выделите 'ON' и нажмите **ENTER**.
5. Выделите 'PAUSE WHEN' и нажмите **ENTER**. Затем выделите 'STOPPED' и нажмите **ENTER**.

В следующий раз, когда вы начнете вашу тренировку (разминку), Forerunner автоматически запустит и остановит таймер. В режиме Timer Mode появятся дополнительные экраны 'REST TIME' (оставшееся время), 'REST DISTANCE' (оставшееся расстояние), если установлено делать паузу при низкой скорости, и 'TOTAL DISTANCE' (полное расстояние).

### Авто этап

Forerunner отслеживает расстояние, пройденное в течение всей тренировки (разминки). Вы можете запрограммировать ваш Forerunner для автоматической разбивки тренировки (разминки) на этапы. Ниже приведенные пример автоматически разбивает вашу тренировку (разминку) на этапы протяженности в 1 милю каждый.

#### Установка авто этапа:

1. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы отобразить режим Menu.
2. Выделите пункт 'TRAINING ASSISTANT' и нажмите **ENTER**.
3. Выделите 'AUTO PAUSE/LAP' и нажмите **ENTER**.
4. Выделите 'AUTO LAP TRIGGER' и нажмите **ENTER**. Затем выделите 'ON' и нажмите **ENTER**.
5. Выделите 'LAP DISTANCE' и нажмите **ENTER**. Затем выделите '1 MILE' и нажмите **ENTER**.

В следующий раз, когда вы начнете свою разминку Forerunner автоматически регистрирует этапы, даже без вашего нажатия на кнопку LAP. Каждый раз, когда Вы пройдете очередной этап, протяженностью в одну милю. Forerunner уведомит вас гудком и отобразит время пройденного этапа. Все данные об этапах будут сохранены в памяти прибора, для дальнейшего анализа.

### Виртуальный Партнер

Виртуальный партнер (конкретная цель вашей тренировки) которого вы хотите сохранить и которую Вы хотите достичь в ходе ваших тренировок. Ниже приведенный приведен пример достижения вашей цели пройти пять миль за один час.

#### Установка вашего виртуального партнера:

1. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы отобразить режим Menu.
2. Выделить пункт 'TRAINING ASSISTANT' и нажать **ENTER**.
3. Выделить 'VIRTUAL PARTNER' и нажать **ENTER**.
4. Поскольку Вы имеете конкретную цель вашей тренировки - расстояние и время, выделите пункт 'SET DISTANCE & TIME' и нажмите кнопку **ENTER**.
5. Выделите пункт 'DISTANCE' и нажмите **ENTER**. Затем выделите '5 MILE' (5 миль) и нажмите **ENTER**.
6. Выделите пункт 'TIME' и нажмите **ENTER**. Затем выделите '1 HOUR' (1 час) и **ENTER**.
7. PACE/SPEED (ТЕМП/СКОРОСТЬ), которые необходимы, чтобы достигнуть вашей цели вычисляются и отображаются на экране. Если покажутся вам не реалистическими, пересмотрите ваше расстояние и параметры настройки времени.
8. Выделите 'DONE' и нажмите **ENTER**.

После того, как вы установили Виртуального партнера, добавиться режим Virtual Partner (показывает двух человечков, стоящих на старте, человечек у основания - это вы. Когда вы готовы начать тренировку (разминку) с вашим Виртуальным партнером, нажмите кнопку START/STOP.

На экране Virtual Partner, Forerunner отображает визуальные и числовые данные, отображающие ваше положение (впереди и позади) вашего виртуального партнера. Самостоятельно оценивая свое отставание или опережение виртуального партнера, вы сможете достичь цели вашей тренировки.

В течении тренировки, нажимая кнопки UP/DOWN вы можете получить дополнительную

информацию типа 'DISTANCE TO GO' (оставшееся расстояние) и TIME TO GO (оставшееся время). В конце тренировки Forerunner отобразит вашу карту записанных данных!

Чтобы остановить тренировку с Виртуальным партнером выделите пункт 'END PARTNER RUN' из меню TRAINING ASSISTANT' и нажмите ENTER.

### Другие Особенности

Кратко познакомимся с другими особенностями Forerunner указанными в режиме Menu:

**History Menu** - отображает данные по этапам ваших тренировок (разминок) за день, неделю или всю историю тренировок.

**Training Assistant Menu** - содержит особенности обучения. Описанные выше, а также сигнализацию на уменьшение/увеличение темпа/скорости, времени, расстояния.

**Navigation Menu** - позволяет отмечать и сохранять координаты текущего местоположения, находить сохраненные точки, осуществлять навигацию к сохраненным точкам. Позволяет добавлять режим карты (MAP), на котором можно просмотреть запись пути проведенной тренировки.

**Settings Menu** - позволяет индивидуализировать Forerunner, введя ваш вес, установить темп вашей тренировки (разминки), настроить экраны данных и т.п.

### Дополнительное обеспечение

### Программное

Вы можете загрузить дополнительное программное обеспечение - журнал учета тренировок с сайта компании Garmin (<http://www.garmin.com//orerunner/downloads>). Программное обеспечение позволит загружать

историю ваших тренировок на персональный компьютер.

**Замечание:** Программное обеспечение ПК журнал учета тренировок является дополнительным, поскольку Forerunner сохраняет все данные об этапах тренировок до трех лет.