



## Forerunner® Краткое руководство по эксплуатации устройства 920XT






### ВНИМАНИЕ!

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.




### Кнопки








①		Включение и выключение подсветки. Удержание кнопки: включение и выключение устройства.
②		Прокрутка профилей занятий, меню, сведений или настроек. Удержание кнопки: быстрая прокрутка настроек. Прокрутка экранов с данными во время занятия.
③	 ENTER	Запуск и остановка таймера. Выбор пункта меню и подтверждение сообщения.
④	 BACK	Отметка нового круга. Указание перехода к другому этапу во время занятия, состоящего из нескольких видов соревнований. Указание времени отдыха во время плавания. Возврат на предыдущий экран. Множественное нажатие: возврат на экран времени суток и блокировка устройства.
⑤		Разблокировка устройства. Переключение между экраном профиля занятия, главным меню и экраном таймера. Удержание кнопки: отправка данных по занятию в учетную запись Garmin Connect™.

### Значки состояния




Эти значки отображаются в верхней части профиля занятий и экранов данных. Мигающий значок указывает на то, что устройство выполняет поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен.

	Состояние GPS
	Состояние Bluetooth®
	Состояние Wi-Fi®

	Состояние пульсометра
	Состояние шагомера
	Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей
	Состояние питания
	Состояние камеры VIRB™

## Пробежка

В качестве первого занятия фитнесом в устройство можно записать пробежку, поездку на велосипеде или любое другое занятие на свежем воздухе. Изначально устройство заряжено не полностью. Возможно, перед занятием вам потребуется его зарядить (стр. 9).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку , чтобы включить устройство.
- 2 Используйте кнопки  и , чтобы просмотреть профили занятий.
- 3 Для подтверждения выбора нажмите **ENTER**.  
Откроется экран таймера для выбранного профиля занятия.



- 4 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.

Это может занять несколько минут. Когда устройство будет готово к работе, полоски, обозначающие уровень спутникового сигнала, станут зелеными.

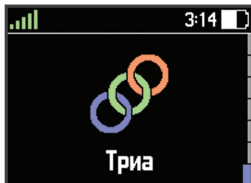
- 5 Чтобы запустить таймер, нажмите ►.
- 6 Начинайте занятие.
- 7 По завершении занятия нажмите ► для остановки таймера.
- 8 Чтобы сохранить данные по занятию и сбросить таймер, выберите **Сохранить**.


Отобразится сводная информация о занятии. Данные по занятию можно загрузить в Garmin Connect учетную запись (стр. 5).

## Занятия триатлоном

При участии в триатлоне вы можете использовать профиль занятий триатлоном для быстрого перехода к каждому виду соревнований.






- 1 Выберите : > ▼ > Триатлон > ENTER.



- 2 Чтобы запустить таймер, нажмите ►.
- 3 В начале и в конце каждого этапа триатлона нажимайте .
- 4 По завершении занятия выберите ► > **Сохранить**.

## Плавание с Forerunner


Для записи данных по своим занятиям плаванием, включая расстояние, темп, количество гребков и тип гребков, вы можете воспользоваться профилем занятий плаванием в бассейне.

- 1 Выберите  >  > **Плавание в бассейне** > **ENTER**.
- 2 Чтобы запустить таймер, нажмите .
- 3 В начале и в конце каждого перерыва для отдыха нажимайте .
- 4 По завершении занятия выберите  > **Сохранить**.


## Включение отслеживания занятий


Функция отслеживания занятий обеспечивает регистрацию количества шагов за день, целевого количества шагов, пройденной дистанции и сожженных калорий за каждый регистрируемый день. Информация по количеству сожженных калорий включает в себя основной обмен веществ и калории, сжигаемые во время занятий.

Функцию отслеживания занятий можно включить при первоначальной настройке устройства или в любое другое время.

Выберите  > **Настройки** > **Отслеживание занятий** > **Состояние** > **Включено**.

Ваши данные по количеству шагов не будут отображаться на экране, пока устройство не завершит поиск спутников и автоматическую установку времени. Для обнаружения сигнала спутников может потребоваться беспрепятственный обзор неба.

Общее количество шагов, пройденных вами за день, отображается под временем суток . Количество шагов периодически обновляется.

**СОВЕТ.** на экране времени суток можно нажать кнопку  для просмотра дополнительных данных по отслеживанию занятий.

## Garmin Connect

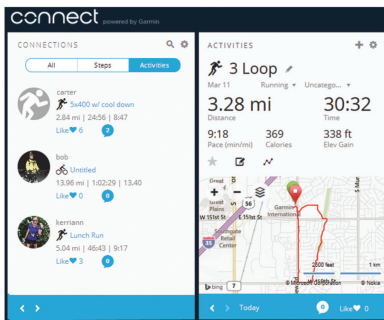
Вы можете установить контакт с друзьями на Garmin Connect. Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и вдохновения других.

Можно записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы бесплатно зарегистрировать учетную запись, перейдите на сайт [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Сохранение занятий:** по завершении и сохранении занятия на устройство можно загрузить его в Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

**Анализ данных:** можно просматривать более подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту вращения, VO2 Max., динамику бега, просмотр карты сверху, темп и графики скорости, а также настраиваемые отчеты.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



**Планирование тренировки:** можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день.

**Расскажите о своих спортивных занятиях другим:** можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания

занятий друг друга или публиковать ссылки на ваши занятия на сайтах социальных сетей.

### **Использование Garmin Connect**

Можно загружать все данные о ваших занятиях в Garmin Connect для всестороннего анализа. С помощью Garmin Connect можно просматривать карту ваших занятий и делиться ими с друзьями.

- 1** Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2** Перейдите по ссылке [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3** Следуйте инструкциям на экране.

### **Функции с использованием Bluetooth**

В устройстве Foregripner предусмотрено несколько функций с подключением по технологии Bluetooth для работы с совместимым смартфоном или мобильным устройством с использованием приложения Garmin Connect Mobile. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**LiveTrack:** позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на странице отслеживания Garmin Connect.


**Загрузка занятий:** позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в приложение Garmin Connect Mobile после завершения их записи.

**Загрузка тренировок и дистанций:** позволяет выполнять поиск тренировок и дистанций в приложении Garmin Connect Mobile и отправлять их на устройство по беспроводному соединению.

**Взаимодействие с социальными сетями:** позволяет публиковать обновления на сайтах любимых социальных сетей при загрузке занятия в приложение Garmin Connect Mobile.

**Уведомления:** отображение уведомлений и сообщений с телефона на устройстве Forerunner.

#### **Сопряжение смартфона с устройством Forerunner**

- 1** Для загрузки мобильного приложения Garmin Connect Mobile на смартфон перейдите на веб-сайт [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).
- 2** Поместите смартфон в пределах 10 м (33 фт.) от устройства Forerunner.
- 3** На устройстве Forerunner выберите  > **Настройки** > **Bluetooth** > **Сопряжение с мобильн. устройством**.
- 4** Откройте приложение Garmin Connect Mobile и следуйте инструкциям на экране для подключения устройства.  
Инструкции отображаются во время первоначальной настройки или при выборе  > **Мое устройство**.

#### **Функции с использованием Wi-Fi**

Устройство Forerunner поддерживает функции с подключением по Wi-Fi. Для использования возможностей подключения по Wi-Fi приложение Garmin Connect Mobile не требуется.

**Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect:** позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в учетную запись Garmin Connect после завершения их записи.

**Тренировки и планы тренировок:** позволяет выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок на веб-сайте Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения Wi-Fi файлы будут переданы на устройство по беспроводному интерфейсу.

**Обновления ПО:** устройство загружает последние обновления ПО при наличии подключения к сети Wi-Fi. При следующем включении или разблокировке устройства следуйте инструкциям на экране для установки обновления ПО.

#### **Настройка подключения Wi-Fi на устройстве Forerunner**


Прежде чем выполнять беспроводную загрузку занятия, необходимо сохранить его на устройстве и остановить таймер.

- 1** Для загрузки приложения Garmin Express™ перейдите на веб-сайт [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).



- 2 Следуйте инструкциям на экране для настройки Wi-Fi с помощью Garmin Express.

**СОВЕТ.** на этом этапе можно зарегистрировать устройство.

Устройство выполняет попытку загрузки сохраненных занятий в учетную запись Garmin Connect после каждого занятия. Для запуска загрузки сохраненных занятий также можно нажать и удерживать кнопку  на устройстве.


## Зарядка устройства

### ВНИМАНИЕ!

В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру.

- 1 Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере.
- 2 Совместите зарядные клеммы с контактами на задней стороне устройства и надежно подсоедините зарядный зажим  к устройству.



- 3 Устройство необходимо заряжать полностью.
- 4 Нажмите ②, чтобы отсоединить зарядное устройство.

## Использование пульсометра

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при отсутствии пульсометра данный пункт можно пропустить.

Пульсометр необходимо надевать непосредственно на кожу в нижней части грудной клетки. Он должен быть закреплен достаточно плотно, чтобы во время занятий пульсометр оставался на месте.

- 1 Прикрепите модуль пульсометра ① на ремешок.



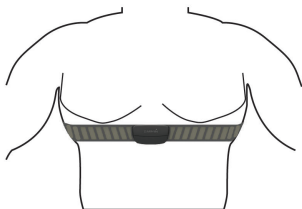
Логотипы Garmin® на модуле и на ремешке должны быть направлены правой стороной вверх.

- 2 Смочите электроды ② и зоны контакта ③ на задней стороне ремешка для обеспечения надежного контакта между передатчиком и кожей на груди.



- 3 Оберните ремешок вокруг груди и закрепите крючок ремешка ④ в петле ⑤.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** ярлык с рекомендациями по уходу не должен сворачиваться.



Логотипы Garmin должны быть направлены правой стороной вверх.

- 4 Поместите устройство в пределах 3 м (10 футов) от пульсометра.

После того как пульсометр был надет, он считается активным и может отправлять данные.

### **Динамические характеристики бега**

Совместимое устройство Forerunner, сопряженное с аксессуаром HRM-Run™, можно использовать для получения данных о вашей беговой форме в режиме реального времени. Если устройство Forerunner было поставлено в комплекте с аксессуаром HRM-Run, сопряжение уже установлено.

Аксессуар HRM-Run оснащен акселерометром, который измеряет движения торса для расчета трех показателей бега: частоты шагов, вертикального колебания и времени контакта с поверхностью. Дополнительную информацию о динамике бега см. в руководстве пользователя.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** аксессуар HRM-Run совместим с несколькими устройствами для фитнеса ANT+™ и может отображать данные о частоте пульса при установленном сопряжении. Функции динамических характеристик бега доступны не на всех устройствах Garmin Foregrunner.

**Частота шагов:** частота шагов представляет собой число шагов в минуту. Эта функция отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).

**Вертикальное колебание:** вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.

**Время контакта с землей:** время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги контактируют с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** время контакта с землей недоступно во время ходьбы.

### **О расчетных значениях VO2 Max.**

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Предоставление и поддержку показателей VO2 Max. обеспечивает компания Firstbeat® Technologies Ltd. В устройстве Foregrunner используются отдельные показатели VO2 Max. для бега и езды на велосипеде. Для просмотра расчетного значения VO2 Max. для езды на велосипеде необходимо установить сопряжение между устройством Garmin и совместимым пульсометром и измерителем мощности. Для просмотра расчетного значения

VO2 Max. для бега необходимо установить сопряжение между устройством Garmin и совместимым пульсометром.

### **Советы по восстановлению**

Устройство Garmin, сопряженное с пульсометром, можно использовать для просмотра времени, оставшегося до полного восстановления и готовности к следующей тяжелой тренировке. Функция "Советы по восстановлению" обеспечивает отображение времени восстановления и проверку восстановления. Технология, используемая для советов по восстановлению, разработана и поддерживается компанией Firstbeat Technologies Ltd.

**Проверка восстановления:** проверка восстановления указывает состояние восстановления в режиме реального времени в течение нескольких первых минут занятия.


**Время восстановления:** время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки.

### **Журнал**

В журнале сохранена информация о времени, расстоянии, калориях, средней скорости или темпе, данные о кругах, а также дополнительно информация с датчика ANT+.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** после заполнения памяти устройства более старые данные будут перезаписаны.

### **Просмотр истории**

- 1** Выберите  > **Архив** > **Занятия**.
- 2** Выберите занятие.
- 3** Выберите один из указанных ниже вариантов.
  - Выберите пункт **Сведения** для просмотра дополнительной информации о занятии.
  - Выберите пункт **Круги** для выбора круга и просмотра дополнительной информации о каждом круге.
  - Выберите пункт **Карта** для просмотра занятия на карте.

- Выберите пункт **Удалить** для удаления выбранного занятия.

## Устранение неполадок

### Поддержка и обновления

Garmin Express позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin.

- Регистрация устройства
- Руководства по использованию
- Обновления ПО

### Дополнительная информация

- Посетите веб-сайт [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Посетите веб-сайт [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях посетите веб-сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к своему дилеру Garmin.



### *Просмотр руководства пользователя*

Вы можете найти актуальную версию руководства пользователя на веб-сайте.

- 1 Перейдите на веб-сайт [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).
- 2 Выберите **Руководства**.
- 3 Выполните приведенные на экране инструкции по выбору устройства.

### Перезагрузка устройства

Если устройство перестает отвечать на команды, возможно, необходимо выполнить сброс. Хранящиеся в устройстве данные и установленные настройки при этом не удаляются.

- 1 Удерживайте  в течение 15 секунд.  
Устройство выключится.
- 2 Удерживайте  в течение одной секунды, чтобы включить устройство.

## **Технические характеристики температуры**

**Диапазон рабочих температур Forerunner:** от -20 до 60 °C (от -4 до 140 °F)

**Диапазон температур для зарядки Forerunner:** от 0 до 40°C (от 32° до 104 °F)

**Диапазон рабочих температур HRM-Run:** от -20 до 60°C (от -4° до 140 °F)

Garmin®, логотип Garmin и Forerunner® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™ HRM-Run™ и VIRB™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Текстовый знак и логотипы Bluetooth® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. Firstbeat® и Analyzed by Firstbeat являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Firstbeat Technologies Ltd. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

M/N: F4XRGT00



© 2014 Garmin Ltd. или подразделения

Напечатано на Тайване

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)

Август 2014

190-01765-65\_0A

