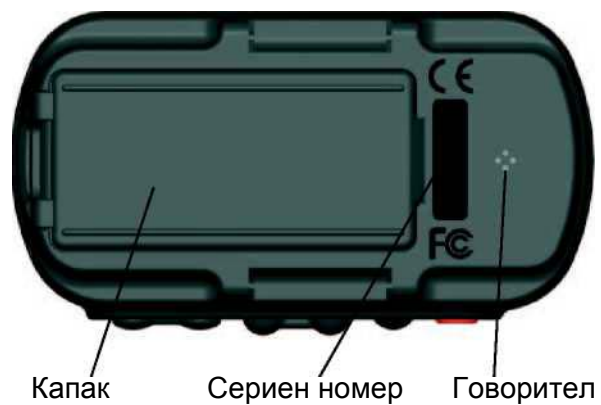


# Въведение

## Как изглежда уреда

Отзад



Отпред

Вградена GPS антена

LCD екран с подсветване



## Въведение

### Прикрепване към китката

Формата на **Forerunner** позволява удобното му прилягане към китката Ви. Най-добре е да го носите като часовник, с лицевата част нагоре. Може да използвате и удължителя на каишката, който лесно се прикрепва към каишката на уреда.

#### За да закрепите **Forerunner** към китката си:

1. Поставете **Forerunner** на китката си.
2. Промушете края на каишката през закрепващото ухо.
3. Затегнете я така, че уредът да прилегне добре към китката Ви и закопчайте каишката. Не пристягайте прекалено, защото това може да наруши циркулацията на кръвта.

#### За да прикачите удължаващата каишка:

1. Промушете края на каишката на уреда през закрепващото ухо на удължителя така, че подлепващите части да са една към друга.
2. Поставете уреда на китката или ръката си.
3. Промушете края на удължителя през закрепващото ухо.
4. Нагласете дължината така, че да Ви е удобно и закрепете с помощта на подлепващите части. Не пристягайте уреда прекалено силно, защото това може да наруши циркулацията на кръвта.

#### За да откачите каишката от **Forerunner**:

1. Поставете **Forerunner** на мека повърхност, за да не се одраска.
2. С помощта на много фина плоска отвертка притиснете пружинно натегнатото стволче и издърпайте каишката.
3. За да я поставите отново, вмъкнете пружинките обратно в точковите отвори.
4. Фиксирайте стволчето в единия отвор и го пристегнете в другия отвор. Преди да използвате Вашия **Forerunner**, се убедете се, че е здраво закрепен в отворите.

## Въведение



— Тази иконка Ви показва степента на изпразване на батериите.

### Забележка:

*Когато сменяте батериите, използвайте само нови или добре заредени батерии. Не използвайте едновременно алкална и NiMH батерия. Акумулаторни батерии обикновено показват по-малко мощност отколкото тези за еднократна употреба. Ако няма да използвате уреда в продължение на няколко месеца, извадете батериите. В противен случай има опасност да протекат и да повредят гнездото.*

*За правилното използване на батериите, следвайте инструкциите на производителя им. Не запалвайте старите батерии, тъй като някои от материалите в тях могат да доведат до експлозия. Прекомерното използване на възможността за подсветване на екрана и на звуковия съпровод при натискането на клавишите значително намаляват живота на батериите.*

## Инсталиране на батериите

**Forerunner** работи с две AAA алкални батерии (не са включени в комплекта), които се поставят в гнездото на задната страна на уреда. Могат да се използват и Акумулаторни алкални, NiMH, NiCad, или литиеви батерии. Вижте инструкциите за избор на батерии на стр. 30.

При смяна на батериите запаметените данни не се изтриват. Но ако батериите са напълно изтощение и не се заменят в продължение на няколко дена, инициализирането ще отнеме по-дълго време.

### За да инсталирате батериите

- 1.Пъхнете монета в процепа и извадете капака на гнездото за батериите.
- 2.Поставете батериите, съблюдавайки поляритета, отбелязан в гнездото.
- 3.За да поставите отново капака на гнездото за батериите, плъзнете капака на мястото му и притиснете, докато щракне.



## Как да започнем

### Основни сведения



### Какво е GPS?

Глобалната позиционираща система (GPS) е система от 24 спътника, всеки от които обикаля Земята по два пъти на ден по много прецизна орбита и предава информация на Земята. За да изчисляват Вашето положение и да записват Вашето движение, GPS приемниците трябва непрекъснато да "виждат" най-малко три от спътниците. Понякога са необходими и повече спътници. Ако някои от спътниците в зоната на видимост са блокирани или "в сянка", приемникът може да използва алтернативни спътници.

Тъй като работата на **Forerunner** зависи пряко от сигналите на спътниците, за да работите с него, Вие трябва да сте на открито. GPS сигналите са относително слаби и по правило не преминават през скали, сгради или метал, затова не забравяйте, че трябва да го ползвате под чисто небе.

Вашият **Forerunner** първо трябва да получи възможността да се локализира (инициализация). Като го включите на открито, изчакайте да намери спътниците, което отнема около минута.

Инициализирането продължава по-дълго време:

- Когато за първи път извадите **Forerunner** на открито.
- Когато сте изминали над 500 мили при изключен **Forerunner** или не сте го използвали над 30 дена.

За повече информация относно GPS, посетете web сайта на Garmin на адрес: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Как да започнем

### Стартиране на Forerunner



Поздравителна страница



GPS скала



Режим 'Autolocate'

### Стартиране на FORERUNNER

Когато за първи път включите уреда навън, оставете го да потърси спътници и да определи Вашето местоположение. При включване се появява поздравителна страница, а след това и скалата за GPS сигнала. Колкото повече сигнали улови уреда и колкото по-мощни стават те, толкова повече скалата се запълва. Този прозорец изчезва, след като **Forerunner** се локализира. Препоръчваме Ви да не започвате тренировка преди локализацията да е завършила.



GPS икона

#### За да включите Forerunner:

1. Натиснете и задръжте бутона **POWER** докато се появи поздравителната страница, после пуснете бутона.
2. След изчезване на поздравителната страница, се явява таймер с GPS скала. GPS иконката отляво на екрана мига, докато **Forerunner** се локализира.
3. При първата инициализация останете с **Forerunner** на открито място за около 15-30 минути. Ако **Forerunner** не открие спътници, се появява съобщение, с което Ви питат дали не се намирате в помещение. Ако изберете 'Yes', автоматично ще изключите GPS, за да спестите хранване при тренировки вътре в помещение. Ако изберете 'No', се появява въпросът дали не сте изминали стотици мили при изключен GPS. Отговорете с 'Yes', за да продължите локализирането. (Използвайте тази опция и когато имате проблеми с приемането на сигнали от спътниците при първото включване на уреда.) Когато влезете в режим 'Autolocate', върху GPS скалата се изписва думата "Locating..". След първия път, **Forerunner** се локализира за около една минута.
4. Когато **Forerunner** локализира достатъчно спътници, за да определи положението Ви, GPS иконката спира да мига и скалата за GPS сигнала изчезва.

## Режим Таймер

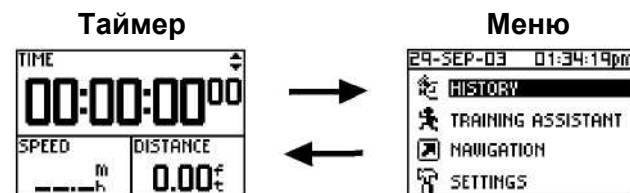
### Използване на режим Таймер



Иконка Таймер

### Основни режими

Цялата информация, която Ви е необходима, за да работите с **Forerunner** е на две основни страници – **Таймер** и **Меню**. За да се прехвърляте от едната на другата, натискайте клавиша **MODE** (Режим).



### Използване на режим Таймер:

1. Докато сте на страница Таймер, натиснете клавиша **START/STOP**, за да започнете отчитането на времето и следенето на разстоянието.
2. Натиснете клавиша **START/STOP** отново, за да спрете отчитането.
3. Натиснете клавиша **LAP**, за да запишете данните, когато свършите обиколката.
4. Докато сте в режим Таймер, данните, които записвате се наричат Current Run (текущо бягане). Когато натиснете Reset, тези данни вече се разглеждат като Last Run (последно бягане). При спрян Таймер, ако натиснете и задържите **RESET** за около 3 секунди, ще анулирате всички данни. Уредът автоматично запомня Last Run и History информацията.



**Забележка:** Ръчното спиране и рестартиране на таймера автоматично поставя началото на отчитане на нова обиколка. Вие можете да настроите уреда автоматично да сменя обиколката на определено време или след изминаването на определено разстояние.

## Режим Таймер

### Екрани с данни

TIME	
00:19:35.62	
PACE	DISTANCE
8:20 	2.38mi

Таймер

LAP PACE	
10:30 	
LAP TIME	LAP DIST
03:09	0.3mi

Текуща обиколка

CUSTOM 1	CUSTOM 2
---	---
CUSTOM 3	CUSTOM 4
---	---

Потребителски екран

### Екрани с данни

По време на тренировка има три екрана с данни, които може да виждате чрез натискане на бутоните **DOWN** (долу) и **UP** (горе). Те са:

- Таймер - Време/Скорост/Разстояние
- Текуща обиколка – Скорост/Време/Разстояние на обиколката
- Екран на потребителя – Три, зададени от Вас, полета

Информация за това как се задават потребителски полета ще намерите на стр. 27. Когато сте задали автоматично спиране на Таймера – 'Auto Pause', се появява и четвърти екран с Rest Time/Rest Dist(ance)/Total Dist(ance), (стр. 9). Тук можете да инициализирате Таймера. Комбинирайки GPS и Таймера, Вие можете да тренирате навсякъде, където желаете, а **Forerunner** ще следи скоростта, разстоянието и времето.

### Бутони на режима Таймер

**MODE** бутон:

- Натиснете, за да отидете на следващия основен режим
- Натиснете и задръжте, за да смените от Pace на Speed и обратно.

**RESET/LAP** бутон:

- Натиснете докато таймерът отчита, за да отбележите обиколка.
- При спрян таймер, натиснете и задръжте за 3 секунди, за да нулирате данните.

**START/STOP** бутон:

- Натиснете, за да стартирате или спрете таймера.

**UP/DOWN** бутон:

Натискайте, за да се движите между страниците с данни:

Time/Pace(Speed)/Distance, Lap Pace(Speed)/LapTime/Lap Dist(ance), Custom 1/Custom 2/Custom 3, Rest Time/Rest Dist/Total Dist (ако е AutoPause активиран).

## Режим Меню

### Използване на режима Меню

#### Използване на режима Меню

##### **POWER** бутон:

- Натиснете и пуснете, за да включите/ изключите подсветването

##### **MODE** бутон:

- Натиснете, за да отидете на следващия основен режим
  - Натиснете, за да върнете последното действие
- ##### **ENTER** бутон:
- Натиснете, за да потвърдите въведени данни или избран елемент от менюто

##### **UP/DOWN** бутон:











- Натиснете, за да отидете на елемент от менюто

### Навигация по менюто






Вашият **Forerunner** Ви позволява бърза навигация по менютата чрез ефективна комбинация на клавишите ENTER, UP/DOWN и MODE. На диаграмата имате възможност да видите всички възможни опции. Подробно за всяка от тях ще прочетете по-нататък.











#### **История (6-8)**

-  Последно бягане (6)
  -  За деня (6-7)
  -  За седмицата (7)
  -  Общо (8)
  -  Изтриване (8)
- #### **Асистиране при тренировка (9-16)**
-  Автоматична пауза/Обиколка (9)
  -  Виртуален партньор (10-11)
  -  Интервал на тренировка (12-13)
  -  Pace (Speed) (15)
  -  Време/Разстояние (16)

#### **Навигация (17-24)**

-  Добавяне/Изтриване на режим Карта (17)
-  Маркиране на точка (18-20)
-  Намиране на точка (20-22)
-  Обратно към старта (23)
-  Ориентиране на картата на север или по движението

#### **Настройки (24-31)**

-  Настройка на времето (22-25)
-  Настройка на мерните единици (26-27)
-  Настройка на Вашата страница (27-28)
-  Настройка на профил (28)
-  Настройка на екран (29)
-  Настройка на системата (30)
-  Възстановяване на настройките (31)
-  Информация за уреда (31)



## Режим Меню

### История: За деня

DAYS	LAPS
JUN25	6:53pm 2 ↑
JUN23	3:47pm 10 ↓
JUN19	6:01am 3 ↓
00:25:09	2.70mi
09:18/mi	283cal

HISTORY	
🏃	LAST RUN
1	BY DAY
7	BY WEEK
🔄	HISTORY TOTALS

*Забележка: Ако от Pace/Speed (стр. 26) сте избрали 'SPEED (BIKING)', Вие ще видите калориите при тренировка с велосипед.*

### История

**Forerunner** съхранява в паметта си до 5000 обиколки. Едно бягане може да съдържа няколко обиколки. За последните 10 бягания има запаметени “електронни следи”, като всяка от тях съдържа до 250 точки. Вашето последно бягане съдържа най-подробната “следа” - до 3000 точки. **Forerunner** съхранява информацията до 2 години. Това изчисление е на базата на 48 обиколки по една миля всяка седмица.

Опцията История събира и систематизира Вашите тренировки. 'History Totals' дава общ списък на тренировките, който може да се разбие по седмици с помощта на 'By Week', а 'By Day' раздробява списъка за седмицата по дни. От менюто 'History' Вие можете да изберете информацията, която искате да видите – 'Last Run', 'By Day', 'By Week', 'History Totals', а можете и да изтриете историята.

### Last Run

Показва данните за Вашата последна тренировка, след като сте дали **RESET** на текущия таймер.

### By Day

При избиране на тази опция, Вие виждате списък с обиколките по дни. В горната половина на екрана е списък на дните, време на тренировка, общо време, общо разстояние, средна скорост, калории (Прочетете забележката в ляво).

**За да изберете деня, който искате да видите:**

1. Докато сте на 'HISTORY' в режим 'Меню', с **ENTER**.
2. Отидете на 'BY DAY' и натиснете **ENTER**.
3. Със стрелките надолу/нагоре идете на деня, който искате да видите. Ако за този ден има две или повече обиколки, натиснете **ENTER**, за да видите желаната от Вас. Докато деня/обиколката са осветени, резюме за този ден/обиколка можете да видите долу на екрана.

## Режим Меню

### История: За седмица

WEEKS	LAPS
MAR30 - APR05	2
00:24:25	2.49mi
09:48/mi	295Cal

LAP 1
2.7mi
00:25:08
09:18/mi
2mi START
NEXT

4. Осветете желаната от Вас обиколка и натиснете **ENTER**, за да видите менюто с опциите.

5. Изберете 'VIEW ON MAP', за да видите тренировката си на карта или изберете 'DELETE LAP/ENTIRE RUN', за да я изтриете.

### By Week

Както при 'By Day', изборът на тази опция Ви позволява да видите списъка с Вашите тренировки по седмици. Гореще ще видите седмиците, в които сте тренирали. Докато сте на желаната от Вас седмица, долу се показват общото време, разстояние, средна скорост и изразходвани калории за тази седмица. Щом изберете една седмица, **Forerunner** ще я раздели по дни.

### За да изберете седмицата, която искате да прегледате:

1. Докато сте на 'HISTORY', натиснете **ENTER**.
2. Отидете на 'BY WEEK' и натиснете **ENTER**.
3. Със стрелките надолу/нагоре идете на желаната от Вас седмица.
4. Натиснете **ENTER**, за да се покажат дните от нея.
5. Със стрелките надолу/нагоре идете на желания ден.
6. Натиснете **ENTER**, за да видите обиколките.
7. Осветете желаната от Вас обиколка и натиснете **ENTER**, за да видите опциите.
8. Отидете на 'VIEW ON MAP', за да видите обиколката на картата, или идете на 'DELETE LAP', за да изтриете обиколката от списъка за този ден, или отидете на 'DELETE ENTIRE RUN', за да изтриете тази тренировка от Историята. Като отидете на желаната опция от менюто, натиснете **ENTER**, за да я изпълните.

## Режим Меню

### История: Обобщения

TOTALS	
DISTANCE:	2.49 <sup>m</sup>
TIME:	00:24:25
CALORIES:	295 <sub>Cal</sub>
NEW WEEKS?	

DELETE	
<input checked="" type="checkbox"/>	OLDER THAN 1 MONTH
<input checked="" type="checkbox"/>	OLDER THAN 3 MOS
<input checked="" type="checkbox"/>	OLDER THAN 1 YEAR
<input checked="" type="checkbox"/>	DELETE ALL

### История - обобщения

Чрез тази опция Вие можете да направите общ преглед на тренировките си.

#### За да видите режим 'History Totals':

1. Докато в режим 'Меню' 'HISTORY' е осветено, натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'HISTORY TOTALS' и натиснете **ENTER**.

### Изтриване

Тази опция Ви позволява да изтриете част от тренировките или всичките тренировки. Вие можете да изтриете 'Older than 1 month' (по-стари от един месец), 'Older than 3 months' (по-стари от три месеца), 'Older than 1 year' (по-стари от една година), или 'Delete All' (изтриване на всички тренировки). Щом изберете някоя от опциите, се появява прозорче, в което има въпрос дали сте сигурни в желанието си да триете.

#### За да изтриете запис на тренировки:

1. Докато е осветено 'HISTORY' в режим 'Меню', натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'DELETE' и натиснете **ENTER**.

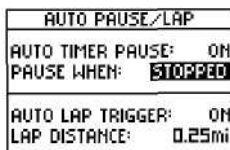
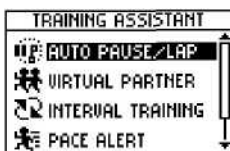
3. С бутоните надолу/нагоре осветете периода, който искате да изтриете.

Натиснете **ENTER**. Появява се съобщение "DO YOU REALLY WANT TO DELETE THESE LAPS?" (Сигурни ли сте, че искате да изтриете тези обиколки?). Ако Вие искате да ги изтриете, осветете 'YES' и натиснете **ENTER**. Ако не, осветете 'NO' и натиснете **ENTER**.

## Режим Меню

### Тренировъчен асистент:

#### Auto Pause /Lap



### Тренировъчен асистент

Тренировъчният асистент на **Forerunner** предлага възможности, с които можете да подобрите ефекта от тренировките. Тази опция Ви позволява да настроите (или използвате) автоматична пауза и автоматична обиколка, да използвате виртуален партньор, да използвате интервали в тренировките, да сменяте скоростите и да сменяте време с дължина.

### Автоматична пауза/обиколка

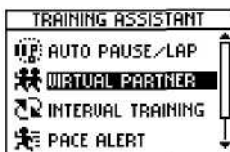
**Forerunner** може автоматично да прави паузи на таймера по време на тренировка. Тази опция е полезна, ако по време на състезания имате стоп-светлини. Автоматичната пауза не действа на точната скорост, която сте въвели, а когато скоростта Ви слезе под зададената. По време на автоматичната пауза, часовникът на хронометъра примигва. Опцията Auto Lap (автоматично регистриране на обиколка) се използва, когато искате **Forerunner** да регистрира обиколка при зададено изминато разстояние, без да натискате всеки път **LAP** бутона.

#### За да настроите автоматичната пауза:

1. В режим Меню осветете 'TRAINING ASSISTANT' и натиснете **ENTER**.
2. Докато сте на 'AUTO PAUSE/LAP', натиснете **ENTER**.
3. Осветете опцията 'ON/OFF', която е до 'AUTO TIMER PAUSE:'. Натиснете **ENTER**, за да включите или изключите 'AUTO TIMER PAUSE'.
4. Осветете полето в дясно от 'PAUSE WHEN:'. Натиснете **ENTER**, за да видите възможните опции. Всеки избор освен 'CUSTOM' се базира на настройките 'SET PROFILE' (стр. 28).
5. С помощта на стрелките нагоре/надолу осветете 'JOGGING', 'WALKING', 'STOPPED' или 'CUSTOM'. Натиснете **ENTER**, за да изберете желаната от Вас опция.

## Режим Меню

### Тренировъчен асистент: Виртуален партньор



#### За да настроите Auto Lap:

1. В режим 'Меню' осветете 'TRAINING ASSISTANT' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'AUTO PAUSE/LAP' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете опцията 'ON/OFF', която е до 'AUTO LAP TRIGGER:'. Натиснете **ENTER** за да включите или изключите опцията.
4. Осветете опцията 'DISTANCE', която е до 'LAP DISTANCE:'. Натиснете **ENTER**, за да видите възможните опции от менюто.
5. С бутоните нагоре/надолу осветете '1/2 MARATHON', '10 MILE', '10K', '5 MILE', '5K', '1 MILE' или 'CUSTOM'. Натиснете **ENTER**, за да изберете желаното разстояние.

#### Виртуален партньор

Това е уникална функция на **Forerunner**. Тя Ви дава възможност да настроите виртуален партньор, който да Ви помага при достигане на Вашите цели. Виртуалният партньор винаги постига целите, които му поставяте. Вие трябва само да го следвате. Той може да Ви помогне при 'Разстояние и време', 'Време и скорост' или 'Разстояние и скорост'. В режим Виртуален партньор, символът на Вашия партньор е горе, докато Вие сте разположен долу. В момента на натискане на **START**, Вашата тренировка започва и виртуалният Ви партньор започва да бяга. Когато Вие се придвижвате, Вашето дигитално "аз" също се премества. Най-долу на екрана се появява съобщение, което Ви показва на какво разстояние се намирате от виртуалния си партньор. Натиснете бутоните нагоре/надолу, за да се покажат и други данни като разстоянието и времето, което са Ви необходими, за да догоните партньора си. Натиснете **STOP**, за да спрете таймера, след като сте постигнали целта на тренировката или изберете 'END PARTNER RUN', за да спрете партньора.

## Режим Меню

### Тренировъчен асистент: Виртуален партньор



#### За да въведете цели за разстояние и време:

1. Осветете 'TRAINING ASSISTANT' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'VIRTUAL PARTNER' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете 'SET DISTANCE & TIME' и натиснете **ENTER**.
4. При осветено 'DISTANCE', натиснете **ENTER**.
5. С помощта на бутоните нагоре/надолу изберете разстоянието на Вашата тренировка и натиснете **ENTER**. Ако изберете 'CUSTOM', Вие можете да зададете Ваше разстояние.
6. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите полето за време 'TIME' и натиснете **ENTER**.
7. С помощта на бутоните нагоре/надолу изберете общото време на тренировка и натиснете **ENTER**. Ако изберете 'CUSTOM', Вие можете да зададете Ваше време.
8. Осветете 'DONE' и натиснете **ENTER**.
9. Когато сте готови да започнете тренировка, натиснете бутона **START**.

#### За да настроите време и скорост:

1. Осветете 'TRAINING ASSISTANT' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'VIRTUAL PARTNER' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете 'SET TIME & PACE (SPEED)' и натиснете **ENTER**.
4. С осветено време, натиснете **ENTER**.
5. С помощта на бутоните нагоре/надолу изберете общото време на тренировката и натиснете **ENTER**, за да го изберете. С 'CUSTOM' Вие можете да зададете Ваше време.
6. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите скоростта и натиснете **ENTER**.

## Режим Меню

### Тренировъчен асистент: Виртуален партньор

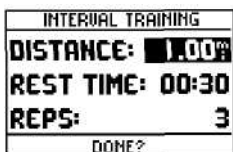
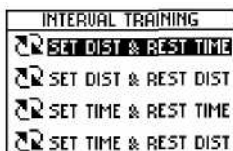
7. С помощта на бутона нагоре/надолу, изберете скоростта и натиснете **ENTER**, за да я изберете. С 'CUSTOM' Вие можете да зададете Ваша скорост.
8. Осветете 'DONE' и натиснете **ENTER**.
9. Когато сте готови да започнете тренировка, натиснете бутона **START**.

#### За да настроите време и скорост:

1. Осветете 'TRAINING ASSISTANT' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'VIRTUAL PARTNER' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете 'SET DISTANCE & PACE (SPEED)' и натиснете **ENTER**.
4. При осветено разстояние, натиснете **ENTER**.
5. С помощта на бутона нагоре/надолу, изберете общото разстояние на тренировката и натиснете **ENTER**. С 'CUSTOM' Вие можете да зададете Ваше разстояние.
6. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите скоростта и натиснете **ENTER**.
7. С помощта на бутона нагоре/надолу, изберете скоростта и натиснете **ENTER**, за да я изберете. С 'CUSTOM' Вие можете да зададете Ваша скорост.
8. Осветете 'DONE' и натиснете **ENTER**.
9. Когато сте готови да започнете тренировка, натиснете бутона **START**.

## Режим Меню

### Тренировъчен асистент: Тренировъчен интервал



### Тренировъчен интервал

Въвеждането на интервали на тренировка Ви позволява да подобрите ефекта от тренировката чрез редуване на време за тренировка и време за почивка, разстояние на тренировката или разстояние за почивка, разстояние на тренировката и времето за почивка и време за тренировка и разстояние за почивка.

#### За да стартирате интервалите на тренировка:

1. От менюто за Training Assistant натиснете бутона нагоре/надолу, за да осветите 'INTERVAL TRAINING'. Натиснете **ENTER**.
2. С помощта на бутона нагоре/надолу, осветете желаните от Вас тренировъчен метод и натиснете **ENTER**.
3. С бутона нагоре/надолу осветете настройката, която искате да промените и натиснете **ENTER**.
4. С бутона нагоре/надолу осветете желаното време или разстояние и натиснете **ENTER**. За 'CUSTOM' (потребителски) избор, отидете на позицията, която искате да промените, спрете и тогава натиснете **ENTER**. С помощта на бутона нагоре/надолу, осветете числото, което искате и натиснете **ENTER**. Минималното време, което може да въведете е 30 секунди. Минималното разстояние – 0.20 км. Осветете 'OK' и натиснете **ENTER**.
5. Когато въведете всички свои настройки, осветете 'DONE?' и натиснете **ENTER**.
6. Натиснете **START/STOP**, за да започнете тренировка. Повторното натискане на **START/STOP** преустановява интервалната тренировка.



## Режим Меню

### Тренировъчен асистент: Тренировъчен интервал



С започването на Интервална тренировка, **Forerunner** автоматично преминава в режим 'Таймер', показвайки Вашата скорост за обиколката, времето на обиколката и дължината на обиколката. Когато достигнете времето или разстоянието за почивка, Ви уведомява със звуков сигнал. Банерът Rest показва времето и дистанцията на почивката. По време на самата почивка, друг звуков сигнал алармира приближаването на времето за тренировка.

Натиснете който и да е бутон, за да изтриете Rest банера. За да се покаже отново, натиснете бутона **MODE**.

Натиснете **LAP** по което и да е време от тренировката, за да стартирате веднага времето за почивка. Също така, Вие можете да натиснете бутона **LAP** по което и да е време от почивката, за да започнете тренировка.

Ако желаете да преустановите Интервалната тренировка, изберете 'END TRAINING' от менюто Training Assistant.

По време на Интервална тренировка настройките за Auto Pause и Auto Lap се игнорират. Предупрежденията за разстояние и скорост са активни, освен в периода на почивка.

След като свършите броя на повторенията, които сте набелязали, се появява страница за финализиране на тренировката. Ако искате да разгледате историята на последната тренировка (стр. 6), първо трябва да нулирате (**RESET**) текущата си тренировка (стр. 3). Историята по дни и по седмици показва само тренировките, без времето за почивки.

## Режим Меню

Тренировъчен асистент:

Предупреждение за скорост

PACE ALERT	
FAST PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	09:00
SLOW PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	11:00

### Предупреждение за скорост

Използвайте предупреждението за скорост, когато искате да знаете дали сте достигнали Вашата най-висока или най-ниска скорост, зададена предварително. Когато достигнете тази скорост по време на тренировката, ще бъдете предупреден с звуков сигнал.

#### **За да настроите предупреждение при достигане на най-висока скорост:**

1. Осветете 'TRAINING ASSISTANT' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете PACE (SPEED) ALERT' (предупреждението за скорост) и натиснете **ENTER**.
3. При осветено 'FAST PACE (SPEED) ALERT', натиснете **ENTER** и използвайте бутоните нагоре/надолу, за да изберете от менюто 'ON' или 'OFF' и натиснете **ENTER**.
4. Натиснете **DOWN**, за да осветите 'ALERT AT:' и натиснете **ENTER**.
5. Изберете опция от менюто за бързина: 'SPRINT', 'RUN', 'JOG', 'SPEED WALK', 'WALK' или 'CUSTOM' и натиснете **ENTER**.
6. Натиснете бутон **MODE**, за да се завърнете на Тренировъчния асистент.

#### **За да настроите предупреждение при достигане на най-ниска скорост:**

1. Осветете 'TRAINING ASSISTANT' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете PACE (SPEED) ALERT' (предупреждението за скорост) и натиснете **ENTER**.
3. Използвайте бутоните нагоре/надолу, за да осветите 'SLOW PACE (SPEED) ALERT' и натиснете **ENTER**. С бутоните нагоре/надолу изберете 'ON' или 'OFF' от менюто и натиснете **ENTER**.
4. Натиснете **DOWN**, за да осветите 'ALERT AT:' и натиснете **ENTER**.
5. Изберете опция от менюто за бързина: 'SPRINT', 'RUN', 'JOG', 'SPEED WALK', 'WALK' или 'CUSTOM' и натиснете **ENTER**.
6. Натиснете бутон **MODE**, за да се завърнете на Тренировъчния асистент.

## Режим Меню

Тренировъчен асистент

TIME/DIST ALERT	
TIME ALERT:	OFF
ALERT AT:	00:30:00
DISTANCE ALERT:	REPEAT
ALERT AT:	1.00mi

### Предупреждение за време/разстояние

Както има предупреждение за скорост, така Вие можете да бъдете предупреждавани и при достигане на предварително зададено време или разстояние.

#### **За да настроите предупреждение за време:**

1. Осветете 'TRAINING ASSISTANT' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'TIME/DIST(ANCE) ALERT' и натиснете **ENTER**.
3. При осветено 'TIME ALERT', натиснете **ENTER**, за да изключите предупреждението ('OFF'), за да се задейства веднъж - 'ONCE' или 'REPEAT', за да Ви предупреждава всеки път съобразно интервала време, зададен в 'ALERT AT:'.
4. При включено предупреждение за време, осветете 'ALERT AT:' и натиснете **ENTER**.
5. С помощта на бутона нагоре/надолу, осветете желаната от Вас опция: '2 HOURS', '1.5 HOURS', '1 HOUR', '30 MINUTES' или 'CUSTOM' и натиснете **ENTER**, за да я изберете.
6. Натиснете клавиша **MODE**, за да се върнете в режим 'TRAINING ASSISTANT'.

#### **За да настроите предупреждение за разстояние:**

1. Осветете 'TRAINING ASSISTANT' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Осветете 'TIME/DIST(ANCE) ALERT' и натиснете **ENTER**.
3. С помощта на бутона нагоре/надолу, осветете 'DISTANCE ALERT', натиснете **ENTER** за да изключите предупреждението ('OFF'), за да се задейства веднъж - 'ONCE' или 'REPEAT', за да Ви предупреждава всеки път, при изминаване на разстоянието, посочено в 'ALERT AT:'.
4. При включено предупреждение за разстояние, осветете 'ALERT AT:' и натиснете **ENTER**.
5. Изберете от '1/2 MARATHON', '10 MILE', '10K', '5 MILE', '5K', '1 MILE' или 'CUSTOM'. С бутоните нагоре/надолу осветете избраната опция и натиснете **ENTER**, за да я изберете.
6. Натиснете клавиша **MODE**, за да се върнете в режим 'TRAINING ASSISTANT'.

## Режим Меню

### Навигация: Add/Remove Map Mode



## Навигация

Менюто 'Навигация' на Вашия **Forerunner** Ви предоставя допълнителни възможности при пътуване. Използвайте го, за да прибавяте или премахвате режима 'Карта', за да маркирате местоположения, да намирате места, да се връщате в стартовата точка, както и за да ориентирате картата *На север* или спрямо *Вашата посока на движение*.

### Прибавяне/премахване на режима 'Карта'

Режимът Карта не се появява на екрана на **Forerunner**, докато Вие не го активирате от това меню. Щом това стане, Вие можете да видите на картата Вашето местоположение и Вашата обиколка. **Forerunner** не дава възможности за зареждане на информация за детайлизирани карти.

Картата Ви показва къде сте Вие (движещата се фигурка) и местата, през които сте минали. В съответствие с Вашето движение, движещата се фигурка на екрана също се мести и оставя 'следа'. Имената и символите на местата, през които преминавате също се показват на картата. След прибавянето на режима 'Карта', с натискане на бутона **MODE**, Вие се прехвърляте между режима 'Таймер', режима 'Карта' и режима 'Меню'. За да сте сигурни, че ще виждате цялата си "следа", Вие можете да промените мащаба на картата (между 6 м и 200 км). Използвайте бутона **UP**, за да виждате по-голяма област и бутона **DOWN** – за изобразяване на по-малка област. За по-бързо преглеждане на областта, можете да задържате натиснати споменатите бутони.

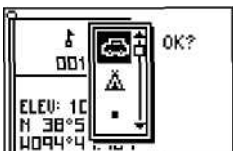
### **За да прибавите/премахнете режима 'Карта':**

1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. При осветена опция 'ADD MAP MODE' или 'REMOVE MAP MODE', натиснете **ENTER**.

## Режим Меню

### Навигация

#### Отбелязване на точки



#### Отбелязване на местоположения

**Forerunner** може да запомня точки (т.е. техните координати - ширина/дължина), на които Вие бихте искали да се върнете по-късно. Това става посредством опцията 'Mark Location'. **Forerunner** запаметява точките, използвайки за техни имена трицифрени числа, започващи от 001. Вие можете да маркирате и запаметите до 100 точки и имате възможност да промените символа, името, надморската височина и координатите на дадена точка и след нейното запаметяване от уреда.

#### За да смените символа на точка:

1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите опцията 'MARK LOCATION' и натиснете **ENTER**. Появява се Review Location (знаменце със символ, име на точката и координати).
3. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите символа и натиснете **ENTER**.
4. С помощта на бутоните нагоре/надолу разгледайте предложените символи за точки. Когато намерите символа, който Ви харесва, натиснете **ENTER**.
5. С помощта на бутоните нагоре/надолу осветете 'OK' и натиснете **ENTER**. Уредът вече съхранява Вашата точка с новия символ.

#### За да смените името на точка:

1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите опцията 'MARK LOCATION' и натиснете **ENTER**. Появява се Review Location (знаменце със символ, име на точката и координати).
3. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите името и натиснете **ENTER**.

## Режим Меню

### Навигация

### Отбелязване на точки



4. Преминвайте през позициите на полето за име с помощта на бутоните нагоре/надолу. (Бутонът UP премества курсора отдясно наляво, а бутонът **DOWN** – отляво надясно). Когато достигнете позицията, на която искате да нанесете поправка, спрете и натиснете **ENTER**. С бутоните **DOWN** и **UP**, прехвърляйте възможностите за букви, числа или символи, осветете избора си и натиснете **ENTER**. Наведнъж можете да промените до 6 символа. Продължавайте, докато смените всичко необходимо.
5. С бутоните нагоре/надолу осветете 'OK' и натиснете **ENTER**. Появява се точката с новото име.
6. С бутоните нагоре/надолу осветете 'OK' и натиснете **ENTER**. Точката с новото си име се запамятава от уреда.

#### За да смените надморската височина:

1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите опцията 'MARK LOCATION' и натиснете **ENTER**. Появява се Review Location (знаменце със символ, име на точката и координати).
3. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите 'ELEV(ATION):' и натиснете **ENTER**.
4. С помощта на бутоните нагоре/надолу, преминавайте през позициите на полето за отбелязване на надморската височина. (Бутонът UP мести курсора отдясно наляво, а бутонът **DOWN** – отляво надясно). Когато достигнете позицията, на която искате да нанесете поправка, спрете и натиснете **ENTER**. С бутоните **DOWN** и **UP**, прехвърляйте възможностите, осветете, тази която изберете и натиснете **ENTER**. На съответната позиция се показва новият символ. Продължавайте, докато нанесете всички необходими поправки.
5. С бутоните нагоре/надолу осветете 'OK' и натиснете **ENTER**. Появява се поправената надморска височина.
6. С бутоните нагоре/надолу осветете 'OK' и натиснете **ENTER**. Точката с новата надморска височина се запамятава от уреда.

## Режим Меню

### Навигация: Търсене на точка



### За да смените координатите (ширина и дължина) на точка:

1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите опцията 'MARK LOCATION' и натиснете **ENTER**. Появява се Review Location (знаменце със символ, име на точката и координати).
3. Натиснете бутона DOWN, за да осветите полето за координатите и натиснете ENTER.
4. С помощта на бутоните нагоре/надолу, преминавайте през позициите на полето за координатите. (Бутонът UP мести курсора отдясно наляво, а бутонът **DOWN** – отляво надясно). Когато достигнете позицията, която искате да промените, спрете и натиснете **ENTER**. С бутоните **DOWN** и **UP**, прехвърляйте възможностите, осветете, тази която изберете и натиснете **ENTER**. На съответната позицията се показва новият символ. Продължавайте, докато въведете всички необходими поправки.
5. С бутоните нагоре/надолу осветете 'OK' и натиснете **ENTER**. Появяват се новите координати.
6. С бутоните нагоре/надолу осветете 'OK' и натиснете **ENTER**. Точката с новите си координати се запамятава от уреда.

### Търсене на място

Режимът 'FIND LOCATION' (търсене на място) за улеснение подрежда всички точки по азбучен ред. След като потърсите точката в списъка от запаметени точки, Вие можете да я покажете на картата или да използвате 'GOTO' (отиди на). 'GOTO' ще Ви отведе от настоящото Ви местоположение на търсеното място. **Forerunner** показва правата линия, свързваща двете места, но е възможно да Ви се наложи да заобикаляте препятствия, за да стигнете до желаното от Вас място. Режимът 'Find Location' предлага следните опции: 'LIST ALL' (покажи всичките), 'NEAREST' (покажи най-близките) и 'DELETE ALL' (изтрий всички).

## Режим Меню

### Навигация: Търсене на точка



0-9	001	4.7ft
A-H	002	1.2ft
I-P	-----	---mi
Q-Z	-----	---mi

### За да търсите и избирате точки:

1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите опцията 'FIND LOCATION' и натиснете **ENTER**.
3. При осветено 'LIST ALL' натиснете **ENTER**. Появява се списък с точки, започващ с номера (0-9), а след това по азбучен ред.
4. С бутоните **нагоре/надолу** осветете полето, съдържащо търсеното от Вас място. Натиснете **ENTER**. Натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да изберете желаното място. Натиснете **ENTER**. Появява се Review Location.

### За да изтриете точка:

1. В режим 'Review Location' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'DELETE' (изтрий). Натиснете **ENTER**. Появява се съобщение, което иска да потвърдите изтриването. С помощта на бутона **нагоре/надолу** осветете 'YES' и натиснете **ENTER**.
2. Ако промените намерението си и не желаете да изтривате точката, осветете 'NO' и натиснете **ENTER**. Съобщението за потвърждаване изчезва и точката остава в паметта. Вие можете да натиснете и бутона **MODE**, за да излезете от този режим.

### За да покажете само най-близките до Вас точки:

1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите опцията 'FIND LOCATION' и натиснете **ENTER**.
3. Натиснете бутона **DOWN**, за да осветите опцията 'NEAREST' и натиснете **ENTER**.
4. Появява се списък с деветте най-близки точки с техните имена и разстоянията от тях до Вас. С помощта на бутона **нагоре/надолу** Вие можете да изберете точка от списъка., след което натиснете **ENTER**. Появява се Review Location и Вие, ако желаете, можете да редактирате точката.



## Режим Меню

### Навигация: Търсене на точка

NEAREST LOCATIONS		
002	NW	20.0ft
001	NW	23.1ft
GARMIN	SE	210ft
----	--	---mi



### За да покажете избрано място на картата:

1. В режим 'Review Location', с помощта на бутона нагоре/надолу осветете 'MAP'. Натиснете **ENTER**. Избраното място се появява върху картата. С бутоните **DOWN/UP** можете да уголемявате или намалявате образа върху картата.
2. При осветено 'OK' натиснете **ENTER**, за да се върнете в режим 'Review Location'.

### За да използвате 'GOTO':

1. В режим 'Review Location', с помощта на бутона нагоре/надолу осветете 'GOTO'. Натиснете **ENTER**. 'GOTO' възприема избраната точка за дестинация.

### За да преустановите 'GOTO':

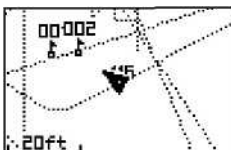
1. Осветете 'NAVIGATION' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете опцията 'STOP GOTO' и натиснете **ENTER**.

### За да изтриете всички точки:

1. В режим 'FIND LOCATION', с бутона нагоре/надолу осветете опцията 'DELETE ALL'. Натиснете бутона **ENTER**. Появява се съобщение, което иска да потвърдите изтриването. Ако сте съгласни, осветете 'YES'. Натиснете **ENTER**.
2. Ако промените решението си и не желаете да изтривате всичките точки, с бутона нагоре/надолу, осветете 'NO'. Натиснете **ENTER**. Съобщението за потвърждение изчезва и всички точки остават в паметта на уреда.

## Режим Меню

Навигация:  
Връщане в началната точка/  
Ориентиране на картата



### Връщане в началната точка

Тази опция Ви позволява да проследите пътя към точката, от която сте тръгнали или да преминете маршрута в обратен ред, без да маркирате точки по пътя. По време на тренировка, **Forerunner** чертае Вашата траектория т.е. Вашата “електронна следа”. Когато искате да се върнете в началната то **Forerunner** Ви връща назад по “следата”.

#### **За да се върнете в стартовата точка:**

1. В режим 'NAVIGATION' с помощта на бутона нагоре/надолу осветете опцията 'BACK TO START'. Натиснете **ENTER**. Появява се картата със стрелка, показваща посоката, в която трябва да се движите.
2. Уголемете или намалете образа на картата с помощта на бутона нагоре/надолу. Натиснете **MODE**, за да се върнете на режим 'Меню'.
3. За да спрете, осветете 'NAVIGATION' и натиснете **ENTER**. С бутона нагоре/надолу осветете опцията 'STOP GOTO' и натиснете **ENTER**.

### Ориентиране на картата

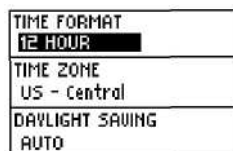
Ако изберете 'Orient Map North', картата винаги ще е ориентирана *На север*. Когато Вие се придвижвате, картата е неподвижна и само движещата се фигурка (това сте Вие) се премества по нея. Ако е избрано 'Orient Map Ahead' (картата ориентирана по посока на движението), горната част на картата е ориентирана по текущата Ви посока на движение. Движещата се фигурка е неподвижна, докато картата се завърта, когато промените посоката си на движение.

#### **За да ориентирате картата *На север*:**

1. В режим 'NAVIGATION', с бутона нагоре/надолу осветете 'ORIENT MAP NORTH'. Натиснете **ENTER**. Появява се картата, ориентирана *На север*.

## Режим Меню

### Настройки Настройка на часа



### За да ориентирате картата по посоката на движение:

1. В режим 'NAVIGATION', с бутона нагоре/надолу осветете 'ORIENT MAP AHEAD' и натиснете **ENTER**. Появява се картата, ориентирана по посоката на движение.

### Настройки

Менюто 'SETTINGS' Ви позволява да персонализирате Вашия **Forerunner**. Вие можете да зададете времето и мерните единици; да настроите Вашата потребителска страница и Вашия профил; да настроите екрана и системата; да възстановите заводските настройки и да проверите за нови версии на софтуер за **Forerunner**.

### Настройка на времето

Менюто 'SET TIME' Ви позволява да изберете между 12-часов или 24-часов формат на времето, да въведете подходяща часова зона, както и поправка при прехода към лятното часово време (Daylight Savings Time). Ако изберете 12-часовия формат, часовникът показва часа според 12 часовия цикъл (преди обяд и след обяд), а с 24-часовия формат - часовникът показва часа според денонощния цикъл.

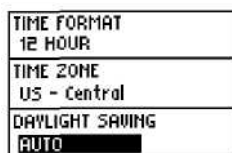
### За да смените формата на времето:

1. Осветете 'SETTINGS' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете 'SET TIME'. Натиснете **ENTER**.
3. Изберете полето 'TIME FORMAT' и натиснете **ENTER**.
4. Изберете формат и натиснете **ENTER**. Натиснете **MODE**, за да се върнете в предишния режим.

### Настройка на времето: Часови зони

Вие можете да изберете коя да е часова зона от стандартните часови зони или да изберете 'OTHER' и след това да въведете разликата между UTC и местната часова зона в полето, предназначено за това.

## Режим Меню



### За да смените часовата зона:

1. Осветете 'SETTINGS' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете 'SET TIME'. Натиснете **ENTER**.
3. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'TIME ZONE' и натиснете **ENTER**.
4. Придвижвайте се между часовите зони, натискайки бутона нагоре/надолу. Когато намерите Вашата часова зона, натиснете бутона **ENTER**.
5. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете на режима, на който сте били.



**Забележка:** Ако при задаването на часова зона, изберете 'Other', Вие трябва да въведете разликата между UTC и местната часова зона, а опцията за поправка при въвеждането на лятното часово време не е на разположение.

### Настройка на времето: Daylight Savings

Опцията Daylight savings time (поправката при въвеждането на лятното часово време) можете да настроите на автоматичен режим и тогава изместването на часа ще се извършва автоматично от уреда. За ръчно въвеждане на поправката, изберете 'Yes', а изборът на 'No' означава, че ще остане стандартното време.

### За да промените полето Daylight Savings:

1. Осветете 'SETTINGS' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете 'SET TIME'. Натиснете **ENTER**.
3. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'DAYLIGHT SAVING' и натиснете **ENTER**.
4. Натискайки бутона нагоре/надолу осветете 'AUTO', 'YES' или 'NO' и натиснете **ENTER**. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете в режима, на който сте били.

## Режим Меню

### Настройки: Настройка на мерните единици



Независимо на кой екран се намирате, чрез задържане на бутона **MODE**, Вие можете да превключвате бързо между 'Скоростта при бягане' и 'Скоростта при каране на велосипед'. Тази настройка повлиява опцията за изчисляване на калориите (стр. 6).



### Настройка на мерните единици

**Forerunner** Ви дава възможност да избирате между *statute* (футове, мили и мили в час) и *метричната система* (метри, километри и километри за час). Вие също можете да изберете между *Pace (running)* (скорост при бягане) и *Speed (biking)* (скорост при каране на велосипед). *Pace Smoothing* усреднява скоростта Ви за даден период от време, за да се избегнат евентуални грешки при отчитането на скоростта. За да използвате *Pace Smoothing*, трябва да сте в режим 'PACE'.

#### За да смените системата мерни единици:

1. Осветете 'SETTINGS' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С помощта на бутона нагоре/надолу осветете 'SET UNITS'. Натиснете **ENTER**.
3. С помощта на бутона нагоре/надолу осветете полето 'UNITS'. Натиснете **ENTER**.
4. С бутона нагоре/надолу осветете 'STATUTE' или 'METRIC' и натиснете **ENTER**. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете на режима, в който сте били.

#### За да смените режима на скоростта:

1. Осветете 'SETTINGS' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С помощта на бутона нагоре/надолу осветете 'SET UNITS'. Натиснете **ENTER**.
3. С помощта на бутона нагоре/надолу осветете полето 'PACE/SPEED MODE'. Натиснете **ENTER**.
4. С бутона нагоре/надолу осветете 'PACE (RUNNING)' или 'SPEED (BIKING)' и натиснете **ENTER**. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете на режима, в който сте били.

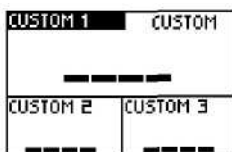
#### За да настроите изравняването на скоростта:

1. Осветете 'SETTINGS' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С помощта на бутона нагоре/надолу осветете 'SET UNITS'. Натиснете **ENTER**.

## Режим Меню

### Настройки:

#### Потребителска страница



3. С помощта на бутона нагоре/надолу осветете полето 'PACE SMOOTHING'. Натиснете **ENTER**.

4. С бутона нагоре/надолу осветете 'MOST', 'MORE', 'LESS' или 'LEAST' и натиснете **ENTER**. За максимално изравняване на скоростта, изберете 'MOST'. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете на желания от Вас режим.

#### Настройки на потребителската страница

Тази опция Ви позволява да персонализирате полетата с данни на потребителската страница, достъпът, до която е през Таймера. Изборът за скоростта зависи от това дали сте задали 'SPEED' или 'PACE' (стр. 24). На разположение са следните видове данни:

- AVERAGE PACE/SPEED - средна скорост за тренировката
- AVG LAP TIME - средно време на всичките обиколки
- BEST PACE - максималната скорост за тренировката
- CALORIES - изразходвани калории, за времето след стартиране на Таймера (вижте Pace/Speed на стр. 26)
- DISTANCE - изминато разстояние
- ELEVATION - височина над морското равнище
- GRADE - наклона на терена (%)
- LAP DISTANCE - дължина на обиколка
- LAP PACE/SPEED - средна скорост на обиколка
- LAP TIME - време за обиколка
- LAPS - брой обиколки за тренировка
- PACE - текуща скорост
- REST DISTANCE - изминато разстояние при включен Auto Paused
- REST TIME - време Auto Paused
- SPEED - текуща скорост
- TIME - текущо време за тренировката
- TIME OF DAY - часа
- TOTAL DISTANCE - общо разстояние, заедно с почивките
- TOTAL TIME - общо време, заедно с почивките

## Режим Меню

### Настройки: Настройка на профил

USER WEIGHT:	
150lbs	
SPRINTING	07:00/mi
RUNNING	09:00/mi
JOGGING	11:00/mi
SPEED WALKING	16:00/mi
WALKING	20:00/mi

EDIT PACE	
08:00/mi	
USE ENTER TO EDIT UP/DOWN TO SELECT	
OK	

### За да извършите персонални настройки на екрана с данни:

1. Осветете 'SETTINGS' в режим 'Меню' и натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете 'SET CUSTOM PAGE'. Натиснете **ENTER**.
3. С бутона нагоре/надолу осветете полето за данни, което искате да промените. Натиснете **ENTER**.
4. С бутона нагоре/надолу осветете желаня вид данни и натиснете **ENTER**. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете в предишния режим.

### Настройка на профил

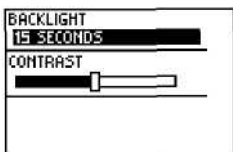
Чрез тази настройка **Forerunner** Ви позволява да персонализирате показанията му, като въведете данни за себе (за да се изчислят изразходваните калории. Вижте и режим Pace/Speed на стр. 26.). Тези данни се използват и от Тренировъчния асистент.

### За да смените настройките за профил:

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'SET PROFILE' и натиснете **ENTER**.
3. С бутона нагоре/надолу осветете настройката, която искате да смените и натиснете **ENTER**.
4. С помощта на бутоните **DOWN** или **UP** се придвижвайте по позициите. (Бутонът UP мести курсора от дясно на ляво, а бутонът **DOWN** – обратно). Когато отидете на позицията, която искате да смените, спрете и натиснете **ENTER**. Отново с бутоните нагоре/надолу осветете числото, което искате и натиснете **ENTER**.
5. Осветете 'OK' и натиснете **ENTER**.

## Режим Меню

### Настройки: Настройка на экран



### Настройка на екрана

Тази опция Ви позволява да промените настройките за подсветването и контраста на екрана.

#### **За да промените настройката на подсветването:**

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'SET DISPLAY' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете 'BACKLIGHT' и натиснете **ENTER**.
4. С бутоните нагоре/надолу осветете Вашия избор и натиснете **ENTER**.
5. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете в режим 'SETTINGS'.

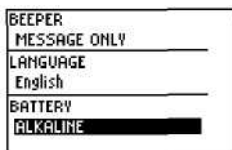
#### **За да настроите контраста на екрана:**

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'SET DISPLAY' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете полето 'CONTRAST' и натиснете **ENTER**.
4. С бутоните нагоре/надолу **DOWN** настройте контрастната лента и натиснете **ENTER**.
5. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете в режим 'SETTINGS'.



## Режим Меню

### Настройки: Системна настройка



### Системна настройка

Тази опция Ви позволява да смените настройките за звука при натискането на бутони, да изберете език и вид на батериите.

#### За да смените настройките за звука:

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'SET SYSTEM' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете 'BEEPER' и натиснете **ENTER**.
4. С бутоните нагоре/надолу осветете Вашия избор и натиснете **ENTER**.
5. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете в режим 'SETTINGS'.

#### За да смените езика:

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'SET SYSTEM' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете 'LANGUAGE' и натиснете **ENTER**.
4. С бутоните нагоре/надолу осветете Вашия избор и натиснете **ENTER**.
5. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете в режим 'SETTINGS'.

#### За да смените настройките за вида на батериите:

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'SET SYSTEM' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете 'BATTERY' и натиснете **ENTER**.
4. С бутоните нагоре/надолу осветете Вашия избор и натиснете **ENTER**.
5. Натиснете бутона **MODE**, за да се върнете в режим 'SETTINGS'.

## Режим Меню

### Възстановяване на настройките

#### About Forerunner



### Възстановяване на настройките

С помощта на тази опция Вие можете да възстановите фабричните настройки само в менюто SETTINGS. Данните и настройките на другите менюта, като История и Тренировъчен асистент няма да се повлияят.

#### За да възстановите фабричните настройки:

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'RESTORE SETTINGS' и натиснете **ENTER**.
3. Осветете Вашия избор и натиснете **ENTER**.

### About Forerunner (сведения за Forerunner)

Показва софтуерната версия за Вашия **Forerunner**.

#### За да покажете версията на софтуера:

1. Докато сте в режим 'Меню' натиснете бутона **DOWN** или **UP**, за да осветите 'SETTINGS'. Натиснете **ENTER**.
2. С бутона нагоре/надолу осветете полето 'ABOUT FORERUNNER' и натиснете **ENTER**.