

# FORERUNNER<sup>®</sup> 110

Športové hodinky s GPS



© 2010 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

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

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounsdown Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK  
Tel. +44 (0) 870.8501241 (outside the UK)  
0808 2380000 (within the 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

Všetky práva vyhradené. Okrem toho, ako je výslovne uvedené v tomto dokumente, nesmie byť žiadna časť tejto príručky reprodukováná, kopírovaná, prenášaná, distribuovaná, načítavaná alebo uložená na akomkoľvek úložnom médiu, pre akýkoľvek účel, bez zvláštneho predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin týmto udeľuje povolenie pre načítanie jednej kópie tejto príručky na harddisk alebo iné elektronické úložné médium na prezeranie a vytlačenie jednej kópie tejto príručky alebo akejkolvek revízie k tejto príručke, za predpokladu, že takéto elektronická alebo vytlačená kópia tejto príručky musí obsahovať kompletný text tohto označenia autorského práva a ďalej je stanovené, že akákoľvek neschválená komerčná distribúcia tejto príručky alebo akejkolvek revízie k tejto príručke je prísne zakázaná.

Informácie v tomto dokumente môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na

takéto zmeny alebo zlepšenia.

Navštívte webovú stránku Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) pre najnovšie aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania a prevádzky tohto a iných produktov Garmin.

Garmin®, Garmin logo, Auto Lap® a Auto Pause® sú obchodné značky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej pobočiek, registrované v USA a ďalších krajinách. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, and ANT+™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Firstbeat a Analyzed by Firstbeat sú registrované alebo neregistrované obchodné značky Firstbeat Technologies Ltd.

Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom svojich príslušných majiteľov.

## Začíname

### **VAROVANIE**

Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojim lekárom. Pozrite si návod *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v krabici s produktom pre výstrahy a ďalšie dôležité informácie.

Pri prvom použití vášho zariadenia Forerunner® vykonajte nasledovné úlohy.

1. Nabite Forerunner (strana 3).
2. Nakonfigurujte si Forerunner (strana 4).
3. Vyhľadanie satelitov (strana 5).
4. Zapojte voliteľný snímač pulzu (strana 6).
5. Choďte si zabehať (strana 6).
6. Uložte si váš beh (strana 7).

## Nabíjanie Forerunnera

### **POZNÁMKA**

Ak chcete prídísť korózii, vysušte kontakty a ich okolie pred nabíjaním alebo pripojením ku PC.

Forerunner sa nenabije ak bude mimo teplotného rozsahu 5°C až 40°C.



Nabíjacia kolíska

1. Zapojte koniec USB kábla do AC adaptéra
2. Zapojte AC adaptár do siete.
3. Všetky 4 kontakty na zadnej strane spojte s nabíjačkou.

Ak zapojíte Forerunner ku zdroju energie, Forerunner sa zapne a zobrazí sa stránka s informáciou o nabíjaní.



4. Forerunner úplne nabite.

Keď je Forerunner úplne nabitý, zobrazí sa plná ikonka batérie (  ).

## Nastavenia Forerunnera





Keď používate Forerunner prvý raz, ste vyzvaný nastaviť vaše systémové nastavenia.

- Stlačte ▲ a ▼ pre zobrazenie možnosti výberu a zmeňte predvolené nastavenia.
- Stlačením **OK** potvrdíte výber.

## Tlačidlá






Každé tlačidlo na zariadení má niekoľko funkcií.



<b>light</b>	Stlačením <b>light</b> zapnete podsvietenie.
<b>start/stop</b>	Stlačením <b>start/stop</b> spustíte a zastavíte stopky.
  *	Stlačením  a  prechádzate položky menu a nastavenia.
<b>lap/reset</b>	Stlačením <b>lap</b> začnete nový okruh. Stlačením a podržaním <b>reset</b> vynulujete stopky.
<b>page/menu</b>	Stlačením <b>page</b> prepínate medzi zobrazením aktuálneho času, stopkami a srdečným pulzom. Stlačením a podržaním <b>menu</b> otvoríte položky v menu.
<b>OK *</b>	Stlačením <b>OK</b> volíte položky menu a potvrdzujete zobrazené informácie.

\***OK**, , a  sa zobrazia pri menu a správach.

## Ikony

	Úroveň nabitia batérie. Viac info o batérii na strane 13.
	GPS je zapnuté a prijíma signály.
	Stopky sú zapnuté.
	Snímač pulzu je aktívny.
	Alarm je aktivovaný.

## Satelitné signály

Lokalizovanie satelitných signálov môže trvať 30 až 60 sekúnd.

1. Ak je to potrebné, stlačte **page** pre zobrazenie lokalizácie satelitov.
2. Choďte von na otvorené priestranstvo.
3. Počkajte, kým Forerunner vyhladá satelity.

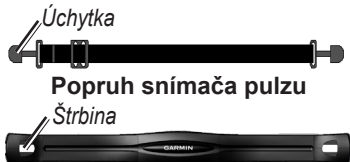
Nezačínajte aktivity, kým sa stránka nevy vypne. Denný čas sa nastaví automaticky.

## Pripojenie snímača pulzu

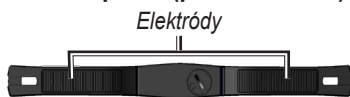
**POZNÁMKA:** Ak nemáte snímač pulzu, preskočte túto časť.

Snímač pulzu nosíte priamo na pokožke, hneď pod prsiami. Dostatočne ho pripevníte, aby zostal na mieste aj počas behu.

1. Prestrčte úchytku popruhu cez štrbinu na snímači.



Snímač pulzu (predná strana)




Snímač pulzu (zadná strana)

2. Zatlačte úchytku nadol.

3. Navlhčite obe elektródy na zadnej strane snímača pulzu, aby sa vytvorilo silné prepojenie medzi vašou hruďou a vysielačom.
4. Omotajte si popruh okolo hrude a pripojte ho k druhej strane snímača pulzu.

Logo Garmin by malo byť správnou stranou nahor.

Po upevnení je snímač pulzu v standby režime a je pripravený posielat' údaje o pulze. Ak je snímač pulzu spárovaný so zariadením, objaví sa na displeji správa a ikonka . Viac info nájdete na strane 14.

## Tréning

1. Na stránke so stopkami stlačte **start** pre ich spustenie. História tréningov sa ukladá len ak sú stopky zapnuté.



2. Po skončení tréningu stlačte **stop**.

## Uloženie tréningu

Stlačením a podržaním **reset** uložíte váš tréning a vynulujete stopky.

## História tréningov

Forerunner môže zaznamenať približne 180 hodín histórie tréningov pri typickom použití. Keď je pamäť Forerunnera plná, staršie údaje sa prepíšu. Nahrávajte si vašu históriu (strana 9) do Garmin Connect™ alebo Garmin Training Center®, aby ste zaznamenali celú vašu históriu.

## Zobrazenie tréningov

História tréningov zobrazuje dátum, čas, vzdialenosť, čas behu, kalórie a priemernú rýchlosť alebo tempo. História tréningu môže tiež obsahovať informácie o priemernom pulze ak používate snímač pulzu.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Historia**.
3. Použite ▲ a ▼ pre prezeranie jednotlivých uložených tréningov.
4. Stlačte **OK**.

## Zmazanie tréningu

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Historia**.
3. Použite ▲ a ▼ pre výber tréningu.
4. Stlačte ▲ a ▼ súčasne.
5. Stlačte **OK**.

## Nastavenia

### Nastavenie budíku

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Budík > Nastavit**.
3. Použite ▲ a ▼ pre zadanie času budenia.
4. Stlačte **OK**.

### Použitie funkcie Auto Lap

Môžete použiť funkciu Auto Lap® pre zaznamenanie okruhu po prejení zvolenej vzdialenosti.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Autm. koliecko**.
3. Použite ▲ a ▼ pre zadanie vzdialenosti.
4. Stlačte **OK**.

### Nastavenie užívateľského profilu

Forerunner používa vami zadané informácie pre presný výpočet tréningových údajov. Môžete editovať

tieto údaje profilu: pohlavie, vek, výška, váha a and activity class.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Profil používateľa**.
3. Použite ▲ a ▼ pre zadávanie informácií do profilu.  
Pre zistenie triedy aktivity použite tabuľku na strane 11.
4. Stlačte **OK**.

### Kalórie

Výpočet spálených kalórií a analýzy pulzu sú spracovaná technológiou Firstbeat Technologies Ltd. Viac info nájdete na stránke: [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Zmena nastavenia systému

Môžete meniť čas, formát času, zvuky, jazyk, jednotky a formát zobrazenia tempa alebo rýchlosti.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Nastavenie**.



3. Použite ▲ a ▼ pre zmenu nastavení.
4. Stlačte OK.

### Ručné nastavenie času

Normálne sa čas nastaví automaticky, keď Forerunner lokalizuje satelity.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Nastavenie > Cas > Manualny rezim**.
3. Použite ▲ a ▼ pre nastavenie času.
4. Stlačte OK.

### Užívateľský softvér

Garmin prináša dve softvérové možnosti pre ukladanie a analyzovanie vašich tréningov:

- Garmin Connect je bezplatná online aplikácia. Môžete ju použiť na akomkoľvek PC s pripojením na Internet.

- Garmin Training Center je počítačový softvér, ktorý nepotrebuje po inštalácii Internet.
1. Choďte na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
  2. Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií..

### Prenos histórie do PC

1. Pripojte USB kábel ku PC.
2. Zložte Forerunner do kolísky (strana 4).
3. Spustite Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>), alebo Garmin Training Center.
4. Sledujte inštrukcie zobrazené v jednotlivom programe.

### Práca s údajmi

Forerunner sa správa po pripojení ku PC ako USB mass storage zariadenie. Ak nechcete vaše údaje menežovať týmto spôsobom, môžete preskočiť túto kapitolu.

**POZNÁMKA:** Forerunner NIE JE kompatibilný s Windows® 95, 98, Me, alebo NT. Taktiež NIE JE kompatibilný s Mac® OS 10.3 a starším.

## Zmazanie súborov s históriou



### POZNÁMKA

Pamäť v zariadení Forerunner obsahuje dôležité systémové súbory a priečinky, ktoré nesmú byť zmazané.

1. Pripojte Forerunner ku PC pomocou USB kábla (strana 9). Forerunner sa zobrazí ako disk v zložke My Computer systému Windows a ako priečinok v systéme Mac.
2. Otvorte “Garmin” disk alebo položku.
3. Otvorte položku “Activities”.
4. Zvýraznite súbory.
5. Stlačte **Delete** na klávesnici.

## Odpojenie USB kábla

1. Postupujte nasledovne:

- V systéme Windows kliknite na ikonku  na systémovej lište.
- Na počítači Mac potiahnite ikonku zložky do koša .

2. Odpojte svoje zariadenie Forerunner od PC.

## Triedy aktivity

	<b>Popis tréningu</b>	<b>Ako často trénujete?</b>	<b>Ako dlho trénujete?</b>
0	Žiadne cvičenie	-	-
1	Príležitostné, ľahké cvičenie	Raz za dva týždne	Menej než 15 minút
2			15 až 30 minút
3		Raz za týždeň	Približne 30 minút
4	Pravidelné cvičenie a tréning	2 až 3 krát za týždeň	Približne 45 minút
5			45 minút až 1 hodina
6			1 až 3 hodiny
7		3 až 5 krát za týždeň	3 až 7 hodín
8	Každodenný tréning	Takmer denne	7 až 11 hodín
9		Denne	11 až 15 hodín
10			Viac než 15 hodín

Tabuľku tried aktivity poskytla spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd., niektoré časti sú založené na článku autorov Jackson et al. “Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing”. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.

## Technické parametre

Forerunner	
Rozmery (Š × D × V)	4.5 × 6.9 × 1.4 cm
Váha	52 g
Display (uhlopriečka)	25.1 mm s bielym LED podsvietením
Vodotesnosť	IPX7
Záznam údajov	Približne 5 MB (cca. 180 hodín tréningov pri normálnom použití)
Prepojenie s PC	USB
Typ batérie	200 mAh nabíjateľná, lithium-ion, gombíková
Výdrž batérie	Strana 13.
Prevádzková teplota	-20°C až 60°C
Teplota pre nabíjanie	5°C až 40°C

Forerunner	
Rádio frekvencia/ protokol	2.4 GHz ANT+™ bezdrôtový komunikačný protokol
Kompatibilné príslušenstvo	ANT+ bezdrôtový snímač pulzu.
GPS prijímač	Vysokocitlivý, vstavaný GPS prijímač

Snímač pulzu	
Rozmery (Š × D × V)	34.7 × 3.4 × 1.1 cm
Váha	44 g
Vodotesnosť	10 m
Dosah vysielача	Približne 3 m
Batéria	Vymeniteľná užívateľom CR2032 (3 V)
Výdrž batérie	Približne 3 roky (1 hodina denne)

<b>Snímač pulzu</b>	
Prevádzková teplota	-10°C až 50°C <b>POZNÁMKA:</b> V chladných podmienkach sa vhodne oblečte, aby ste monitor udržali približne vo vašej telesnej teplote.
Rádio frekvencia/ protokol	2.4 GHz ANT+™ bezdrôtový komunikačný protokol

## Batéria

### VAROVANIE

Tento produkt obsahuje lithium-ion batériu. Pozrite si príručku *Important Safety and Product Information* v balení, pre ostatné varovania a iné dôležité informácie.

### Forerunner - výdrž batérie

Výdrž*	Forerunner - použitie
--------	-----------------------

1 týždeň	Trénujete 45 minút každý deň s GPS. Zvyšný čas je Forerunner v úspornom režime.
Do 3 týždňov	Používate Forerunner po celý čas v úspornom režime.
Do 8 hodín	Trénujete s GPS po celý čas.

\*Aktuálna výdrž plne nabitých batérií závisí od použitia GPS, podsvietenia a úsporného režimu. Výdrž zvýšite taktiež, ak sa budete vyhýbať extrémnym chladom.

### Úsporný režim

Po určitom čase neaktivity, váš Forerunner vyzve na prepnutie do úsporného režimu. Forerunner zobrazuje čas a dátum, ale nespojí sa so snímačom pulzu a taktiež nebude používať GPS prijímač. Stlačením **page** ukončíte úsporný režim.

## Riešenie problémov

### Resetovanie Forerunnera


Ak váš Forerunner prestane reagovať, je možné ho resetovať.

1. Stlačte a podržte **light** pokiaľ displej nezhasne.
2. Stlačte a podržte **light** pokiaľ sa displej zapne.


**POZNÁMKA:** Nastavenia a údaje sa nevymažú.

### Párovanie so snímačom pulzu

Ak Forerunner nezobrazuje údaje o pulze, budete musieť spárovať zariadenie so snímačom pulzu.

- Dajte Forerunner do dosahu snímača pulzu (3 m).  
Buďte počas párovania vo vzdialenosti 10 m od iných ANT senzorov.
- Ak je  vypnuté, stlačte a podržte **menu**, a zvolíte **Prislusenstvo** >

### Monitor ST > Zap..

- Ak ikonka  bliká, stlačte **page** pre zobrazenie obrazovky s údajmi snímača pulzu.

Forerunner vyhľadáva signál so snímača pulzu po dobu 30 sekúnd.

- Ak problém pretrváva, vymeňte v snímači pulzu batériu.

### Výmena batérie v snímači pulzu

Snímač pulzu obsahuje batériu CR2032.

1. Nájdite okrúhly kryt batérie na zadnej strane snímača pulzu.



2. Použite mincu na otočenie krytu proti smeru hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **OPEN**.

3. Odstráňte kryt a vyberte batériu.
4. Počkejte 30 sekúnd.
5. Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.

**POZNÁMKA:** Buďte opatrní a nepoškodte alebo neuvoľnite tesniaci krúžok na kryte.

6. Použite mincu na otočenie krytu v smere hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **CLOSE**.

### **Aktualizácia softvéru**

1. Vyberte si z možností:
  - Použite WebUpdater.  
Chodte na stránku [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Použite Garmin Connect.  
Chodte na stránku <http://connect.garmin.com>.
2. Postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

### **Registrácia zariadenia**

Pomôžte nám lepšie vás podporovať vyplnením vašej online registrácie ešte dnes.

- Chodte na <http://my.garmin.com>.
- Uschovajte si pôvodnú účtenku alebo jej fotokópiu na bezpečnom mieste.

### **Kontaktujte Garmin produktovú podporu**

Kontaktujte podporu ak máte problémy alebo otázky ohľadom vášho zariadenia.

- V USA, navštívte [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), alebo kontaktujte Garmin USA (913) 397.8200 alebo (800) 800.1020.
- Vo Veľkej Británii kontaktujte Garmin (Europe) Ltd. telefonicky 0808 2380000.
- V Európe navštívte [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

com /support a kliknite na Contact Support (Kontaktovať podporu) pre- podporné informácie pre danú krajinu alebo kontaktujte spoločnosť Garmin (Europe) Ltd. telefonicky na čísle +44 (0) 870.8501241.

- **Slovensko:** bezplatná zákaznícka linka 0800 135 000.



# ZÁRUČNÝ LIST

## Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model: .....

sériové číslo: .....

## Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko: .....

Adresa: .....

Telefón: .....

Email: .....

### Upozornenie:

*Nie je potrebné aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú spravodnú funkciu počas reklamačného procesu a preto je potrebné ho pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.*

TU ODSTRINIŤ

## Záručné podmienky

**Firma Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky 24 mesačnú obmedzenú záruku.**

V rámci záručnej doby sa firma Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby je zákazník povinný zaslať poškodené zariadenie bez zbytočných odkladov do autorizovaného servisu na vlastné náklady.

**Reklamácia musí obsahovať:**

1. **Poškodené zariadenie** s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
2. **Vyplnený záručný list a nadobúdaci doklad** (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
3. V prípade, ak zariadenie je darčekom, je potrebný doklad o kúpe produktu, ku ktorému bol darček dodaný.
4. **Vyplnený reklamačný protokol**
  - reklamačný protokol nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) v sekcii Download/Tlačivá alebo priamo na linku: <http://www.garmin.sk/servis/reklamacny-protokol/>

**Strata uvedených záruk nastáva v prípade:**

1. Ak je na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak bol prístroj doručený v rozobranom stave
3. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platného Zákona o ochrane spotrebiteľa

**Servisné stredisko pre Slovensko:**

CONAN s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-7002902, fax: 041-7632 616, [servis@garmin.sk](mailto:servis@garmin.sk)

**bezplatná linka podpory  
HOT-LINE: 0800 135 000**



**Najnovšie informácie o výrobku a prislúšenstve nájdete na webovej stránke  
Garmin na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).**



© 2010 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southamton, Hampshire, SO40 9RB UK

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

[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)