

FR60

RELOJ DEPORTIVO CON SINCRONIZACIÓN INALÁMBRICA



ADVERTENCIA: consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Más información

Puedes descargar la versión más reciente del manual del usuario en www.garmin.com/FR60.

Botones



1 LIGHT

- Pulsa este botón para activar o desactivar la retroiluminación.
- Manténlo pulsado para vincular el dispositivo con la báscula ANT+™ (opcional).

2 UP/DOWN

- Púlsalos para desplazarte por las páginas de entrenamiento durante una actividad.
- Mantén pulsado **UP** o **DOWN** para desplazarte rápidamente por la configuración.
- Púlsalos para desplazarte por los menús y la configuración.

- En la página de Virtual Partner®, manténlos pulsados para ajustar el ritmo del Virtual Partner. (Para poder ver la página de Virtual Partner, el podómetro debe estar vinculado).

3 LAP

- Púlsalo para crear una vuelta.
- En el modo de entrenamiento, mantenlo pulsado para guardar la actividad.
- En el modo de historial, mantenlo pulsado para borrar una actividad.


4 START/STOP/ENTER

- En el modo de entrenamiento, púlsalo para iniciar o detener el temporizador.
- Púlsalo para confirmar y avanzar al siguiente ajuste de la configuración.
- En el modo de hora, mantenlo pulsado para acceder al menú de configuración de la hora.

5 MODE

- Púlsalo para cambiar el modo.
- Púlsalo para salir de un menú o de una página. La configuración se guardará.
- Mantenlo pulsado para pasar de un modo deportivo a otro.

Iconos

	Pulsa UP para ver más información de la configuración o el historial.
	Pulsa DOWN para ver más información de la configuración o el historial.
	El sensor de bicicleta está activo.
	El sensor de podómetro está activo.
	El sensor de frecuencia cardiaca está activo.
	Se están cargando datos o el dispositivo está conectado a equipos de fitness ANT+.
	El temporizador está en marcha.
	La alarma está activada.

Cambio de modos

Pulsa **MODE** para cambiar el modo.
(Ver imagen).



Tabla de tipo de actividad

	Descripción del entrenamiento	Frecuencia del entrenamiento	Tiempo de entrenamiento a la semana
0	Ningún ejercicio	-	-
1	Ejercicio ligero y ocasional	Una vez cada dos semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Una vez a la semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Ejercicio y entrenamiento regular	De 2 a 3 veces por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		De 3 a 5 veces por semana	De 3 a 7 horas
8	Entrenamiento diario	Casi diario	De 7 a 11 horas
9		Diario	De 11 a 15 horas
10			Más de 15 horas

Tabla de tipo de actividad proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. "Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing" (Predicción de la capacidad aeróbica funcional sin pruebas de ejercicio). *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.

Paso 1: enciende el FR60

El FR60 se envía apagado para conservar la pila. Pulsa **MODE** para encender el FR60. Cuando enciendas el reloj por primera vez y estés completando el asistente de configuración, establece la clase de actividad e indica si eres un deportista habitual.

Utiliza la tabla de la [página 5](#) para determinar tu clase de actividad.

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

Paso 2: configura los accesorios

Los accesorios inalámbricos ANT+ incluidos con el FR60 ya están vinculados. Aparecen los iconos



cuando los sensores están vinculados. Tras un período de inactividad, los accesorios pasan a modo

de suspensión para no gastar pila. Si los iconos de los accesorios no se encienden antes de continuar con la actividad, debes restablecer la conexión con el FR60. Consulta el *Manual del usuario del FR60*.

Uso del monitor cardiaco

El monitor cardiaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleva el monitor cardiaco directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Introduce una pestaña de la correa en una de las ranuras del monitor cardiaco. Aprieta la pestaña hacia abajo.
2. Humedece los dos electrodos de la parte posterior del monitor cardiaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



3. Colócate la correa alrededor del pecho y ajústala al otro lado del monitor cardiaco.



NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

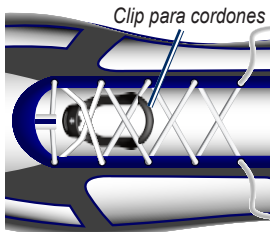
4. Sitúa el FR60 en el área de alcance (3 m) del accesorio. Pulsa **MODE** hasta que aparezca la página de entrenamiento.

Uso del podómetro

El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos en cuanto lo instales o lo muevas.

Instalación en los cordones de la zapatilla

1. Presiona la pestaña del clip para cordones. Levanta y separa el podómetro del clip para cordones.
2. Afloja los cordones de la zapatilla.
3. Introduce el clip a través de dos secciones de los cordones que sean seguras y deja espacio suficiente en la parte superior para atar los cordones.



4. Átate bien los cordones para evitar que el podómetro se mueva durante la actividad.
5. Ajusta el podómetro en el clip para cordones. La flecha del podómetro debe apuntar a la parte delantera de la zapatilla.

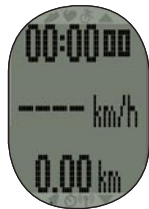


NOTA: el podómetro también puede instalarse en la entresuela del calzado compatible. Consulta el *Manual del usuario del FR60*.

6. Sitúa el FR60 en el área de alcance (3 m) del accesorio. Pulsa **MODE** hasta que aparezca la página de entrenamiento.

Paso 3: ¡sal a correr!

1. Pulsa **MODE** para ver la página de entrenamiento.
2. Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
3. Tras completar la carrera, pulsa **STOP**.
4. Mantén pulsado **LAP** para guardar la actividad y restablecer el temporizador.



Paso 4: descarga el software gratuito

ANT Agent™ permite usar el FR60 con Garmin Connect™, una utilidad de entrenamiento basada en Web.

1. Visita www.garmin.com/FR60/owners.
2. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Paso 5: envía datos al ordenador



NOTA: debes descargar el software como se explica en el paso 4 para que los controladores USB necesarios estén instalados antes de conectar el USB ANT Stick™ en el ordenador.

1. Instala el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del ordenador.



2. Sitúa el FR60 en el área de alcance (5 m) del ordenador.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Para obtener información sobre cómo personalizar las actividades y los campos de datos que se muestran en el FR60, consulta el *Manual del usuario del FR60*.

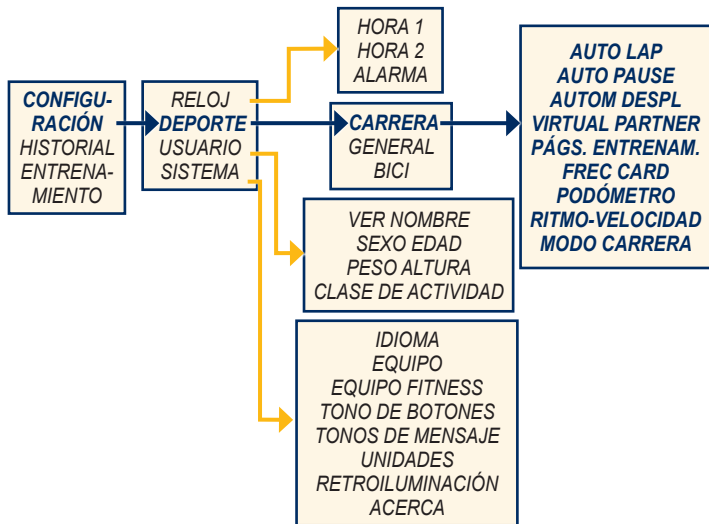
Retroiluminación del FR60

Pulsa **LIGHT** para activar la retroiluminación durante 5 segundos.

Pulsa cualquier botón para ampliar la duración de la retroiluminación durante 5 segundos más.

Páginas de configuración

Para cambiar el modo de carrera pulsa **MODE** > y selecciona **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE** > **CARRERA**.



Restablecimiento del FR60

Si el FR60 está bloqueado, mantén pulsados **ENTER** y **MODE** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

Eliminación de los datos del usuario



PRECAUCIÓN: este procedimiento borra todo el historial y toda la información que haya introducido el usuario.

Para borrar todos los datos del usuario, mantén pulsados **MODE**, **LIGHT** y **UP** simultáneamente hasta que aparezca el mensaje.

Registro del producto

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio. Visita <http://my.garmin.com>. Guarda el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

Ponte en contacto con Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna duda relativa al funcionamiento del FR60. En EE. UU., visita www.garmin.com/support, o ponte en contacto con Garmin USA a través de los números de teléfono (913) 397-8200 ó (800) 80 0-1020.

En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.

En el resto de Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia relativa a su país. También puedes ponerte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. mediante el número de teléfono +44 (0) 870.8501241.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Auto Lap®, Virtual Partner®, Auto Pause® y Dynastream® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ y ANT+™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Para obtener la información más actualizada sobre productos y accesorios, visita el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.

GARMIN®



© 2009 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire,
SO40 9LR Reino Unido

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