

FR60

SPORTSKLOKKE MED TRÅDLØS SYNKRONISERING



ADVARSEL: Rådfør deg alltid med legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Mer informasjon

Du kan laste ned den nyeste versjonen av brukerveiledningen fra www.garmin.com/FR60.

Knapper



1 LIGHT/

- Trykk for å slå bakgrunnsbelysning av/på.
- Trykk og hold for å pare med ANT+™-vekten (valgfritt tilbehør).

2 UP/DOWN

- Trykk for å bla gjennom treningssidene under en aktivitet.
- Trykk på og hold nede **UP** eller **DOWN** for å bla raskt gjennom innstillingene.
- Trykk for å bla gjennom menyer og innstillinger.

- På siden for Virtual Partner® trykker du og holder for å justere tempoet til Virtual Partner. (Fotsensoren må være parett for å kunne vise siden Virtual Partner.)

3 LAP

- Trykk for å opprette en ny runde.
- I treningsmodus trykker og holder du for å lagre aktiviteten.
- I historikkmodus trykker og holder du for å slette en aktivitet.

4 START/STOP/ENTER

- I treningsmodus trykker du for å starte eller stoppe tidtakeren.
- Trykk for å bekrefte og gå til neste innstilling.
- I tidsmodus trykker og holder du for å åpne oppsettmenyen for klokken.

5 MODE

- Trykk for å endre modi.
- Trykk for å gå ut av en meny eller side. Innstillingene dine lagres.
- Trykk og hold for å bytte mellom sportsmodi.

Ikoner

	Trykk på UP for å se flere innstillinger eller historikk.
	Trykk på DOWN for å se flere innstillinger eller historikk.
	Sykkelsensoren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Pulssensoren er aktiv.
	Data lastes opp, eller enheten er koblet til ANT+-treningssystem.
	Tidtakeren går.
	Alarmen er på.

Endre modi

Trykk på **MODE** for å endre modi.
(Se bilde.)



Tidsmodus



Treningsmodus



Menymodus



Aktivitetsklassediagram

	Trenings- beskrivelse	Treningsfrekvens	Treningstid per uke
0	Ingen trening	-	-
1	Valgfri, lett trening	Én gang per 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		Én gang per uke	Ca. 30 minutter
4	Fast trening	2 til 3 ganger per uke	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 ganger per uke	3 til 7 timer
8	Daglig trening	Nesten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mer enn 15 timer

Aktivitetsklassediagram fra Firstbeat Technologies Ltd. Deler av diagrammet tar utgangspunkt i Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.



Trinn 1: Slå på FR60-enheten

FR60-enheten leveres med strømmen av for å spare batteriet. Trykk på **MODE** for å slå på FR60-enheten. Første gangen du slår på klokken og går gjennom oppsettsveviseren, må du angi aktivitetsklassen din og hvorvidt du er en permanent idrettsutøver.

Bruk diagrammet på [side 5](#) til å avgjøre hvilken aktivitetsklasse du er i.

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Trinn 2: Konfigurere tilbehør

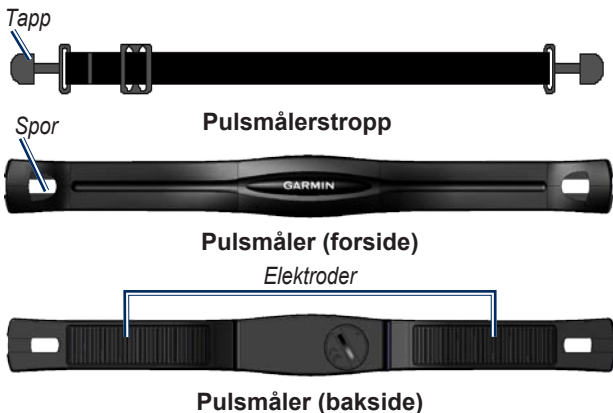
Det trådløse ANT+-tilbehøret som følger med FR60-enheten, er allerede parat. Ikonene  og  vises når sensorene pares. Etter at

tilbehøret ikke har vært i bruk på en stund, går det i dvalemodus for å spare batteriet. Hvis ikonene for tilbehør ikke lyser når du starter aktiviteten igjen, må du gjenopprette tilkoblingen til FR60-enheten, se *Brukerveiledning for FR60*.

Bruke pulsmåleren

Pulsmåleren er i standbymodus og er klar til å sende data. Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom ett av sporene i pulsmåleren. Trykk tappen ned.
2. Fukt begge elektrodene på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmåleren.



MERK: Garmin-logoen må ha riktig side opp.

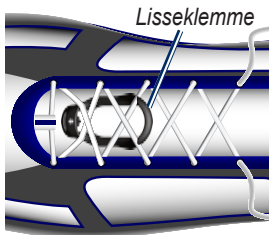
4. Sørg for at FR60-enheten er innenfor rekkevidden til tilbehøret (3 m). Trykk på **MODE** til treningssiden vises.

Bruke fotsensoren

Fotsensoren er i standbymodus og klar til å sende data med en gang du installerer den eller flytter den.

Installere på skolissene

1. Trykk på tappen på lisseklemmen. Løft og fjern fotsensoren fra lisseklemmen.
2. Løsne skolissene.
3. Tre lisseklemmen gjennom to faste deler av skolissene med nok plass på toppen til å knyte skolissene.



4. Knyt skolissene godt for å holde fotsensoren sikkert på plass under aktiviteten.
5. Knepp fotsensoren på plass i lisseklemmen. Pilen på fotsensoren må peke mot skotuppen.



MERK: Fotsensoren kan også installeres i lommen på en kompatibel sko. Se *Brukerveiledning for FR60*.

6. Sørg for at FR60-enheten er innenfor rekkevidden til tilbehøret (3 m). Trykk på **MODE** til treningssiden vises.

Trinn 3: Ta en løpetur!

1. Trykk på **MODE** for å vise treningssiden.
2. Trykk på **START** for å starte tidtakeren.
3. Når du er ferdig med løpeturen, trykker du på **STOP**.
4. Trykk på og hold nede **LAP** for å lagre aktiviteten og tilbakestille tidtakeren.



Trinn 4: Laste ned gratis programvare

ANT Agent™ gjør det mulig å bruke FR60-enheten med Garmin Connect™, et webbasert treningsverktøy.

1. Gå til www.garmin.com/FR60/owners.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

Trinn 5: Overføre dataene til datamaskinen



MERK: Du må laste ned programvare som angitt under Trinn 4, slik at de nødvendige USB-driverne installeres før du kobler USB ANT Stick™ til datamaskinen.

1. Koble USB ANT Stick til en ledig USB-port på datamaskinen.



2. Sørg for at FR60-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (5 m).
3. Følg instruksjonene på skjermen.

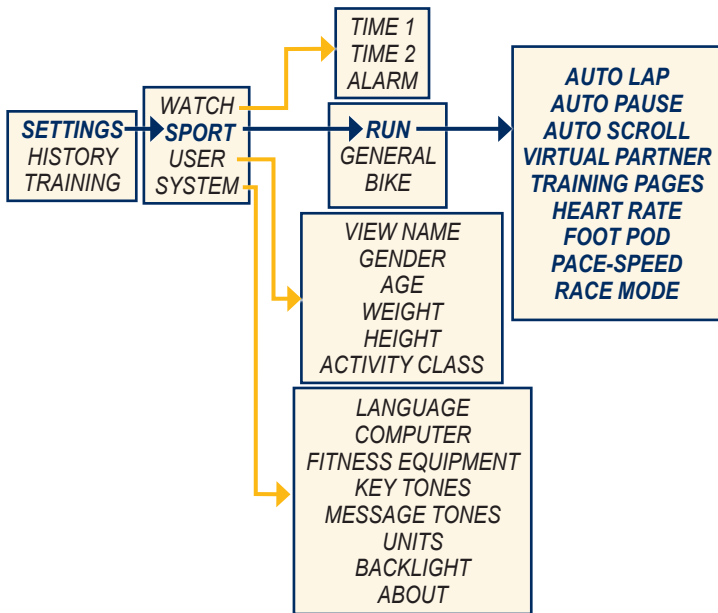
Hvis du vil vite hvordan du tilpasser aktiviteter og datafeltene som vises på FR60-enheten, kan du se *Brukerveiledning for FR60*.

Bakgrunnsbelysning på FR60-enheten

Trykk på **LIGHT** for å slå på bakgrunnsbelysningen i 5 sekunder. Trykk på hvilken som helst knapp for å forlenge bakgrunnsbelysningen med 5 sekunder.

Sider for innstillinger

Hvis du vil endre innstillingene for løpemodus, må du trykke på **MODE** > velge **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



Tilbakestill FR60-enheten

Hvis FR60-enheten er låst opp, trykker du på og holder nede **ENTER** og **MODE** samtidig til skjermen blir tom (ca. 7 sekunder). Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Fjerne brukerdata



FORSIKTIG: Dette sletter all historikk og informasjon som er lagt inn av brukeren.

Hvis du vil fjerne alle brukerdataene, kan du trykke på og holde nede **MODE**, **LIGHT** og **UP** samtidig til meldingen vises.

Produktregistrering

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport hvis det er noe du lurer på når du bruker FR60-enheten. I USA går du til www.garmin.com/support eller tar kontakt med Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannia tar du kontakt med Garmin (Europa) Ltd. på telefon 0808 2380000.

I Europa går du til www.garmin.com/support og klikker på **Contact Support** (kontakt support) for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europa) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

Garmin®, Garmin-logoen, Auto Lap®, Virtual Partner®, Auto Pause® og Dynastream® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Hvis du vil ha siste nytt om produkter og tilbehør, kan du besøke Garmins webområde på www.garmin.com.

GARMIN®



© 2009 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

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