

# FR60

FITNESS-UR MED TRÅDLØS SYNKRONISERING



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tlf. (913) 397 8200 eller  
(800) 800 1020  
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire,  
SO40 9LR UK  
Tlf. +44 (0) 870 8501241 (udenfor Storbritannien)  
eller på 0808 2380000 (kun Storbritannien).  
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2<sup>nd</sup> Road,  
Xizhi Dist., New Taipei  
City, 221, Taiwan (R.O.C.)  
Tlf. +886 2 2642 9199  
Fax + 886 2 2642 9099

Alle rettigheder forbeholdes. Med mindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri, må denne vejledning hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk lagringsmedie til visning og udskrivning af én kopi af vejledningen og eventuelle opdateringer heraf, forudsat at den elektroniske eller udskrevne kopi af vejledningen indeholder hele denne meddelelse om ophavsret og med den betingelse, at enhver uautoriseret erhvervmæssig distribution af vejledningen og eventuelle ændringer heraf er strengt forbudt.

Oplysningerne i denne vejledning kan ændres uden varsel. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer.

Besøg Garmins hjemmeside ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for at få yderligere oplysninger om aktuelle opdateringer og brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoet, Auto Lap® og Auto Pause® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT+™ og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd.

Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

## Introduktion

Tak, fordi du har købt Garmin® FR60-sportsuret.



Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

**ADVARSEL:** Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## Produktregistrering

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Opbevar den originale købskvittering, eller en kopi af den, på et sikkert sted.

## Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din FR60. I USA skal du gå ind på [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien skal du kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

I Europa skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) og klikke på **Contact Support** for at få support i det land, hvor du bor, eller kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

## Gratis Garmin-software

Gå til [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners) for at få oplysninger om Garmin Connect™-webbaseret software. Brug denne software til at gemme og analysere dine træningsdata.

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>	<b>Tidstilstand</b> .....	<b>15</b>
Produktregistrering .....	1	Indstilling af Tid.....	15
Kontakt Garmin.....	1	Strømsparer.....	15
Gratis Garmin-software .....	1	Indstil alarm .....	16
<b>Sådan kommer</b>		Sådan bruges alarmen .....	16
<b>du i gang</b> .....	<b>4</b>	Indstilling af en anden tidszone ....	16
Knapper .....	4	<b>Træningstilstand</b> .....	<b>17</b>
Ikoner.....	5	Tidsbestemt træning.....	17
Baggrundslys på FR60 .....	5	Træningsalarmer .....	17
Ændring af tilstand.....	5	Pulszoner.....	18
Tænd for din FR60 .....	6	Virtual Partner® .....	21
Parring af sensorer.....	8	Intervaltræning.....	22
Løbe en tur .....	9	Tilslutning til fitnessudstyr.....	23
Download af gratis software .....	9	<b>Historik</b> .....	<b>25</b>
Afsendelse af træningsdata til din		Lagring af historik .....	26
computer.....	10	Sådan vises historik.....	26
Brug af pulssensoren.....	10	Hukommelsesstyring .....	26
Anvendelse af fodsensoren.....	11	Sletning af træningsoversigt.....	26
Brug af GSC™ 10 .....	14		
Brug af vægten.....	14		

<b>Overførsel af data .....</b>	<b>27</b>
Krav .....	27
Computerparring.....	28
<b>Indstillinger .....</b>	<b>29</b>
Løbeindstillinger .....	30
Cykelindstillinger.....	31
Datafelter .....	32
Indstillinger for datafelter .....	32
<b>Appendiks .....</b>	<b>34</b>
Valgfrit tilbehør.....	34
Batterioplysninger.....	34
Specifikationer .....	37
Fejlfinding .....	41
Softwarelicensaftale .....	43
Overensstemmel-seserklæring (DoC).....	43
<b>Indeks .....</b>	<b>44</b>

Sådan kommer du i gang

## Sådan kommer du i gang

### Knapper



#### 1 LIGHT/

- Tryk for at tænde baggrundsbelysningen.
- Tryk og hold nede for at parre med din ANT+™-vægt (ekstraudstyr).

#### 2 UP/DOWN

- Tryk for at rulle gennem træningssiderne under en aktivitet.

- Tryk for at rulle gennem menuer og indstillinger.
- Tryk og hold nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.
- Tryk og hold nede for at justere farten for Virtual Partner på siden Virtual Partner. (Fodsensoren skal være parret for at se siden Virtual Partner.)

#### 3 LAP

- Tryk for at oprette en ny omgang.
- I træningstilstand skal du trykke på den og holde den nede for at gemme din aktivitet.
- I historiktilstand skal du trykke på den og holde den nede for at slette en aktivitet.





#### 4 START/STOP/ENTER





- I træningstilstand skal du trykke på den for at starte eller stoppe timeren.
- Tryk i menuilstand for at bekræfte og gå videre til den næste indstilling.
- Tryk i tidstilstand og hold nede for at indstille tid.

## 5 MODE

- Tryk for at ændre tilstand.
- Tryk for at forlade en menu eller en side. Dine indstillinger gemmes.
- Tryk og hold nede for at ændre sportstilstand.

### Ikoner

	Flere elementer i en liste.
	Flere elementer i en liste.
	Cykelsensor aktiv
	Fodsensor aktiv

	Pulssensor aktiv
	Overførsel af data eller paring med fitnessudstyr
	Timeren kører
	Alarm slået til

### Baggrundslys på FR60

Tryk på **LIGHT**/ for at tænde baggrundsbelysningen. Standard for baggrundslysets timeout er 5 sekunder.

Tryk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > BACKLIGHT** for at justere baggrundslysets timeout fra 1 til 20 sekunder.

### Ændring af tilstand

Tryk på **MODE** for at ændre tilstand.  
(Se billede på [side 6](#)).

Sådan kommer du i gang



## Tænd for din FR60

Dit ur leveres med strømmen afbrudt for at spare på batteriet. Du kan finde flere batteriopllysninger på [side 34](#).

Tryk på **MODE** for at tænde dit ur. Når du tænder for uret første gang og gennemfører guiden til opsætning, skal du indstille dit aktivitetsniveau og angive, om du har været sportsmand hele livet.

Brug diagrammet på [side 7](#) til at finde dit aktivitetsniveau.

En sportsmand hele livet er en person, der har trænet intensivt i mange år (med undtagelse af mindre skader) og har en hvilepuls på 60 slag pr. minut (bpm) eller mindre.



**Tablet for aktivitetsniveau**

	<b>Træning Beskrivelse</b>	<b>Træning Frekvens</b>	<b>Træningstid pr. uge</b>
0	Ingen motion	-	-
1	Lejlighedsvis, let motion	En gang hver 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		En gang om ugen	Ca. 30 minutter
4	Regelmæssig motion og træning	2 til 3 gange om ugen	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 gange om ugen	3 til 7 timer
8	Daglig træning	Næsten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mere end 15 timer

Tabellen for aktivitetsniveau er udformet af Firstbeat Technologies Ltd., og dele af den er baseret på Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

Sådan kommer du i gang

## Parring af sensorer

ANT+™-sensorerne, som følger med dit ur, er allerede parret. Tryk på **MODE**, indtil træningstilstand vises.

Ikonerne  og  vises på FR60-skærmen, når sensorerne parres.

Hvis du har købt en -sensor (med ANT+ trådløs teknologi) separat, skal du parre den med din FR60.

Når du har parret første gang, genkender din FR60 automatisk din sensor, hver gang den aktiveres. Denne proces gennemføres automatisk, når du tænder for FR60, og den tager kun få sekunder, når sensorerne er aktiveret og fungerer korrekt. Når parringen er gennemført, modtager din FR60 kun data fra din sensor, og du kan godt nærme dig andre sensorer.

## Parring af yderligere tilbehør




1. Gå væk (10 m) fra andre sensorer, mens din FR60 prøver at oprette forbindelse til din sensor første gang. Flyt din sensor inden for rækkevidde (3 m) af FR60.
2. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
3. Vælg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > HEART RATE, FOOT POD** eller **BIKE SENSOR > ON**.



---

**BEMÆRK:** Ved parring af fodsensor skal du sørge for at vælge **RUN**.

---

4. Mens FR60 scanner for nye sensorer, blinker ikonerne ,  og . Ikonerne stopper med at blinke, når parringen er fuldført.



---

**TIP:** Tilbehøret skal afsende data for at kunne gennemføre parringsprocessen. Du skal have pulssensoren på dig, tage et skridt med din fodsensor på eller dreje pedalen på din cykel med GSC 10.

---

Efter en inaktiv periode går tilbehøret i dvaletilstand for at spare på batteriets levetid. Hvis tilbehørsikonerne ikke vises, før du genoptager din aktivitet, skal du genetablere forbindelsen med FR60.

### Sådan genetablers forbindelsen

Sørg for, at tilbehøret er aktivt. Stop og genstart træningssessionen.

ELLER

Tryk på **MODE**, gå ud af træningstilstand og ind i træningstilstand igen.

Vejledning i brug af pulssensoren findes på [side 10](#). Vejledning i brug af fodsensoren findes på [side 11](#).

Der findes oplysninger om køb af yderligere tilbehør på <http://buy.garmin.com>.

### Løbe en tur

1. Tryk på **MODE** for at se træningssiden.
2. Tryk på **START** for at starte timeren.
3. Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **STOP**.
4. Hold **LAP** nede for at gemme din aktivitet og nulstille timeren.



### Download af gratis software

1. Gå til [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners).
2. Følg vejledningen på skærmen.

Sådan kommer du i gang

## Afsendelse af træningsdata til din computer



**BEMÆRK:** Du skal downloade software ifølge vejledningen, så de nødvendige USB-drivere er installeret, **før** du slutter USB ANT Stick™ til din computer.

1. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.
2. Bring din FR60 inden for rækkevidde (5 m) af din computer.



**BEMÆRK:** Hvis strømbesparende overførsel er aktiveret, skal din FR60 være i almindelig tilstand for at overføre data til din computer. Se [side 28](#).

3. Følg vejledningen på skærmen.

## Brug af pulssensoren

### ADVARSEL

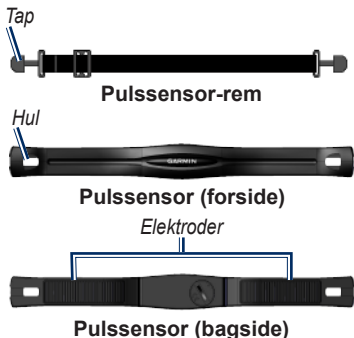
Pulssensoren kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel til afhjælpning af friktion på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden.



Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.

Pulssensoren står på standby og er klar til at sende data. Pulssensoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.



Sådan kommer du i gang



1. Skub en tap på remmen gennem huller i pulssensoren. Tryk tappen ned.
2. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.
3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af pulssensoren.



**BEMÆRK:** Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

4. Bring FR60 inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren.
5. Tryk på **MODE** for at åbne træningstilstand. Ikonet  for puls vises på træningssiden.
6. Hvis  eller pulsen enten ikke vises eller er uregelmæssig, skal du muligvis stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter. Hvis problemet fortsætter, kan det være, at du skal parre sensorerne. Se [side 8](#).



**BEMÆRK:** Instruktioner til indstilling af pulszoner finder du på [side 18](#).

## Anvendelse af fodsensoren

Fodsensoren er i standby og klar til at sende data, lige så snart du installerer eller flytter den.

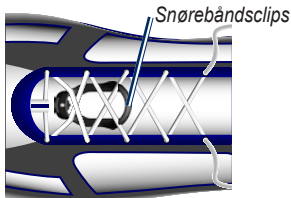


**TIP:** Før parring skal du tage 4-5 skridt for at aktivere fodsensoren.

Sådan kommer du i gang

## Montering af fodsensoren på dine snørebånd

1. Tryk på spændet på snørebåndscipsen. Løft fodsensoren væk fra snørebåndscipsen.
2. Løsn dine snørebånd.
3. Før snørebåndscipsen gennem to af snørebåndets viklinger, så de løse ender er lange nok, til at snørebåndene kan bindes.



4. Bind dine snørebånd omhyggeligt, så fodsensoren holdes på plads under din aktivitet.
5. Sæt fodsensoren snørebåndscipsen. Pilen på fodsensoren skal pege mod tåspidsen på din sko.

## Fjernelse af fodsensoren

Tryk på spændet på snørebåndscipsen for at fjerne fodsensoren.

## Montering af fodsensoren under indlægssålen




**BEMÆRK:** Din kompatible sko har en lomme under indlægssålen. Du skal evt. fjerne et skumindlæg, før du placerer fodsensoren.

1. Tryk på spændet på snørebåndscipsen. Løft fodsensoren væk fra snørebåndscipsen.
2. Tag indlægssålen ud af sko.
3. Placer fodsensoren i lommen med ANT+™-logoet vendende opad og hakket vendende mod skoens tå.

## Træning med fodsensoren

1. Bring FR60 inden for rækkevidde (3 m) af fodsensoren.
2. Tryk på **MODE** for at åbne træningstilstand. Ikonet  for fodsensoren vises på træningssiden.

3. Hvis  eller fodsensordata ikke vises, skal du muligvis parre fodsensoren og FR60. Se [side 8](#).

## Kalibrering af fodsensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din fodsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Du kan justere kalibreringen automatisk eller manuelt.

### Autokalibrering med en kendt distance

Minimumsdistance for kalibrering er 400 m. Du opnår det bedste resultat ved at kalibrere fodsensoren på den længst mulige distance ved din normale løbehastighed. En standardomgang (én omgang = 400 m) er mere nøjagtig end et løbebånd.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Tryk på **START** for at begynde registreringen.
3. Løb eller gå den kendte distance.
4. Tryk på **STOP**.

5. Brug **UP** og **DOWN** til at justere kalibreringsdistancen til den faktiske distance.
6. Tryk på **ENTER** for at gemme den kalibrerede distance.

### Manuel kalibrering

Hvis du synes fodsensordistancen er lidt for lang eller lidt for kort, når du løber, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL**.
2. Brug **UP** og **DOWN** til at justere kalibreringsfaktoren.
3. Tryk på **ENTER** for at gemme kalibreringsfaktoren.

### Deaktivering af fodsensoren

Bemærk: Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren automatisk for at spare på batteriet.

Sådan kommer du i gang


---

## Brug af GSC™ 10

Dit ur er kompatibelt med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. GSC 10 er valgfrit tilbehør, som du kan købe på <http://buy.garmin.com>.

## Brug af vægten

Hvis du har en ANT+ kompatibel vægt, kan FR60 læse data fra vægten.

1. Tryk på **LIGHT**/, og hold den nede, indtil FR60 begynder at scanne.
2. Stå på vægten, når det angives.



---

**BEMÆRK:** Hvis du bruger en kropsholdningsvægt, skal du tage sko og sokker af for at sikre, at alle kropsholdningsparametre læses og registreres.

---

3. Træd af vægten, når det angives.



---

**BEMÆRK:** Hvis der opstår en fejl, skal du træde af vægten. Træd op på den, når det angives.

---



## Tidstilstand

Tidstilstand er standardvisningen på FR60. Den viser dag, time og dato.



### Indstilling af Tid

1. Tryk i tidstilstand på **ENTER**, og hold den nede.
2. Vælg 12-timers eller 24-timers format.
3. Tryk på **UP** og **DOWN** for at justere timeangivelsen.



4. Tryk på **ENTER** for at gå videre til minutindstilling.
5. Tryk på **UP** og **DOWN** for at justere minutangivelsen.
6. Fortsæt på denne måde med indstilling af sekunder, dag, måned og år.
7. Når du er færdig, skal du trykke på **MODE** for at vende tilbage til tidstilstand.

### Strømsparer

Efter nogen tids inaktivitet skifter FR60 automatisk til strømsparetilstand for at spare batterilevetid. I strømsparetilstanden vises kun tid og dato. Tryk på en vilkårlig knap for at forlade strømsparetilstand.

## Indstil alarm

1. Tryk i tidstilstand på **UP** eller **DOWN**. Siden Alarm vises.
2. Tryk på **ENTER**.
3. Vælg **ONCE**, **DAILY** eller **OFF**.
4. Tryk på **UP** og **DOWN** for at justere timeangivelsen.



5. Tryk på **ENTER** for at gå videre til minutindstilling.
6. Tryk på **UP** og **DOWN** for at justere minutangivelsen.
7. Når du er færdig, skal du trykke på **MODE** for at gemme og vende tilbage til siden Alarm. Ikonet **T2** vises.

## Sådan bruges alarmen

Når alarmen lyder, skal du trykke på **MODE** for at slå alarmen fra eller trykke på **ENTER** for at udskyde alarmen i 9 minutter.

## Indstilling af en anden tidszone

Du kan indstille FR60-tiden for to tidszoner.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > WATCH > TIME 2**.
2. Følg instruktionerne på [side 15](#) for at indstille tiden.
3. Tryk på **MODE** for at gemme og vende tilbage til urmenuen. Ikonet **T2** vises på tidssiden.

## Træningstilstand

Træningstilstand viser de aktuelle træningsindstillinger og -data. Tryk på **MODE**, indtil træningstilstand vises.



### Tidsbestemt træning

- Tryk på **START** for at begynde en session.
  - Tryk på **LAP** for at markere en distance i løbet af din aktivitet.
  - Tryk på **UP** og **DOWN** for at rulle gennem datasider.
- Når du er færdig, skal du trykke på **STOP**.



**BEMÆRK:** Du kan holde pause i en aktiv session ved at trykke på **STOP**. Tryk på **START**, når du er klar til at fortsætte sessionen.

- For at gemme aktiviteten og nulstille timeren skal du trykke på og holde **LAP** nede i 3 sekunder.

### Træningsalarmer

Du indstiller træningsalarmer med lyd for dine aktiviteter ved at trykke på **MODE** > **TRAINING** > **ALERTS**.



**BEMÆRK:** Træningsalarmer er ikke aktive under intervaltræning.

**TIME** - indstil en alarm for et specifikt tidsinterval.

**DISTANCE** (kræver fodsensoren) - indstil en alarm for en specifik distance.

**CALORIES** - indstil en alarm for en specifik kaloriemængde. Måling af kalorier er baseret på fart ved tilslutning til en fodsensoren eller GSC 10 eller på puls, når der ikke er nogen fartsensoren.

**HEART RATE** (kræver pulssensoren) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når din puls er over eller under det angivne værdiområde, eller

når du kommer tilbage til dit målområde. Pulsen måles i hjerteslag pr. minut (bpm).

**SPEED** (kræver fodsensoren eller GSC10) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når din fart er over eller under det angivne værdiområde, eller når du er vendt tilbage til dit målområde.

**PACE** (kræver fodsensoren eller GSC 10) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når dit tempo er over eller under det angivne værdiområde, eller når du er vendt tilbage til dit målområde.

**CADENCE** (kræver fodsensoren eller GSC 10) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når din kadence er over eller under det angivne værdiområde, eller når du er vendt tilbage til dit målområde.

Kadence er dit pedaltråd eller din "spinning". Den måles som antallet af omdrejninger på pedalarmen pr. minut (rpm) eller som antallet af skridt pr. minut (spm), når du løber.

## Pulszoner

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN, BIKE** eller **GENERAL > HEART RATE > HEART RATE**.
3. Du ændrer en pulszone ved at trykke på **UP** og **DOWN** for at vælge den zone, du ønsker at ændre. Tryk på **ENTER** for at redigere zonegrænserne.
4. Tryk på **UP** og **DOWN** for at ændre grænsen. Tryk på **ENTER** for at skifte mellem felter.

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-/karsystems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut.

De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

### **Hvordan påvirker pulszone dine konditionsmål?**

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper:

- Puls er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-/karsystemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszone kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Du kan indstille høje og lave pulsgrænser for hver zone. Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen på [side 20](#) til at fastsætte den pulszone, der bedst passer til dine konditionsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50–60%	Afslappet, roligt tempo, rytmisk åndedræt	Aerob træning på begynderniveau, reducerer stress
2	60–70%	Behageligt tempo, lidt mere anstrengt åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning, pulsen falder hurtigt igen
3	70–80%	Moderat tempo, mere anstrengende at samtale	Forbedret aerob kapacitet, optimal kredsløbstræning
4	80–90%	Hurtigt tempo og en anelse ubehageligt, anstrengt vejrtrækning	forbedret anaerob kapacitet og tærskel, forbedret hastighed
5	90–100%	Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed, forbedret energi

## Virtual Partner®

Din Virtual Partner er et enestående redskab til at hjælpe dig med at nå dine træningsmål for tempo (eller fart).

Hvis du ændrer på tempoet for Virtual Partner, inden du starter timeren, er det de ændringer, der bliver gemt. Ændringer af tempoet for Virtual Partner, som foretages efter, at timeren er startet, anvendes kun på den aktuelle session og gemmes ikke, når timeren nulstilles. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under en aktivitet, vil Virtual Partner anvende det nye tempo fra din position.

### Indstilling af tempo for Virtual Partner

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > VIRTUAL PARTNER > ON**.



3. Brug **UP** og **DOWN** til at justere tempoet for Virtual Partner.
4. Tryk på **MODE** for at gemme dine indstillinger og vende tilbage til sportsmenuen.

### Start af Virtual Partner -træning

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > VIRTUAL PARTNER > ON**.
3. Tryk på **MODE** flere gange for at vende tilbage til træningstilstand.
4. Tryk på **START**.



**BEMÆRK:** Feltet i displayet er fremhævet med sort, når dit tempo er bagefter Virtual Partner's tempo.

5. Tryk på **UP** eller **DOWN** for at se Virtual Partner datasiden.

### Deaktivering af Virtual Partner fra

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN**, **GENERAL** eller **BIKE > VIRTUAL PARTNER > OFF**.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning med din FR60 Intervallerne kan baseres på tid eller distance for aktiviteten og hviletid fordelt på aktiviteten.

### Oprettelse af en intervaltræning

1. Tryk på **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Tryk på **ENTER** for at vælge **TIME** eller **DISTANCE**.
3. Tryk på **UP** og **DOWN** for at angive et tidsinterval. Tryk på **ENTER** for at gå videre til det næste felt.
4. Brug **UP**- og **DOWN**-pilene til at indstille fremhævet værdi.
5. Tryk på **ENTER** for at indstille en type hvil.
6. Tryk på **UP** og **DOWN** for at angive et tidsinterval. Tryk på **ENTER** for at gå videre til det næste felt.
7. Brug **UP**- og **DOWN**-pilene til at indstille fremhævet værdi.
8. Brug **UP** og **DOWN** til at vælge antal gentagelser.



9. Vælg **OPVARMNING YES** og **NEDKØLING YES** (valgfri).
10. Vælg **DO WORKOUT**.
11. Tryk på **start**.

Hvis du foretager opvarmning eller nedkøling, skal du trykke på **LAP** efter din opvarmningsomgang for at starte dit første interval. Ved slutningen af dit sidste interval starter FR60 automatisk en nedkølingsomgang. Når du er færdig med afkølingen, skal du trykke på **LAP** for at afslutte din nedkølingsperiode. Tryk på **STOP** for at afslutte din træning. Når du nærmer dig slutningen af hvert interval, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt interval begynder. Hvis du vil stoppe et interval tidligere, skal du trykke på knappen **LAP**.

## Tilslutning til fitnessudstyr

ANT+ teknologi forbinder din FR60 med fitnessudstyr, så du kan sende træninger og brugeroplysninger til fitnessudstyret og modtage samt gemme træningsstatistik fra fitnessudstyret.

Hold øje med logoet ANT+ “Link Here” for at finde kompatibelt fitnessudstyr.



Der findes flere oplysninger på

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

### Tilslutning til kompatibelt udstyr

1. Tryk på **MODE** > **TRAINING**.
2. Tænd den kompatible udstyrskonsol.
3. Lad din FR60 røre ved ANT+ "Link Here"-logoet på fitnessudstyret i 2 sekunder. Derefter vil uret bippe og vise en meddelelse om, at det er tilsluttet til fitnessudstyret.
4. Tryk på **START** på fitnessudstyret for at begynde.



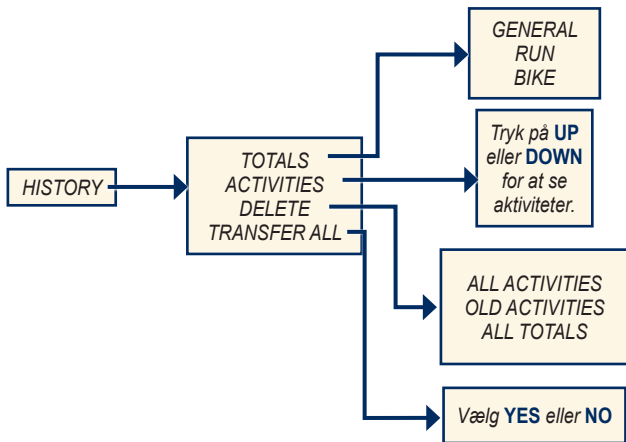
---

**BEMÆRK:** Fitnessudstyret og din FR60 vil være sammenkoblet, indtil du afslutter sessionen eller forlader området.

---

5. Tryk på **STOP** på fitnessudstyret for at stoppe uret og træningssessionen.

## Historik



### Historikmenu

## Lagring af historik

Din FR60 gemmer træningsdata baseret på typen af aktivitet, hvilket tilhører du har brugt, samt dine træningsindstillinger. Din session gemmes automatisk i historikken, når du nulstiller timeren.

## Sådan vises historik

1. Tryk på **MODE > HISTORY**.
2. Vælg **ACTIVITIES** for at vise individuelle træninger eller **TOTALS** for at vise de kumulative træningsdata, som er gemt i din FR60.
3. Tryk på **ENTER** for at vise dato- og tidsinformation. Tryk på **UP** og **DOWN** for at rulle gennem enkelte træninger.

## Hukommelsesstyring

FR60 kan gemme op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler.

Når der er ca. en times hukommelse tilbage, vises advarslen **LOW MEMORY** på FR60-skærmen i træningstilstand.

Når hukommelsen er fuld, vises advarslen **FULL MEMORY**, og din FR60 holder op med at registrere data. Dit ur gemmer automatisk din session, når hukommelsen er fuld.

Du kan se oplysninger om overførsel af data til din computer på [side 27](#).

## Sletning af træningsoversigt



**BEMÆRK:** Se [side 28](#) for information om overførsel af træningsdata til din computer.

1. Tryk på **MODE > HISTORY > DELETE**.
2. Vælg **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (aktiviteter ældre end 30 dage) eller **ALL TOTALS**.
3. Vælg **YES**.

## Overførsel af data

FR60 kan gemme op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler. Du bør jævnligt overføre data til din computer ved hjælp af den trådløse ANT+ teknologi.

### Krav

1. Tænd for computeren. (Der kræves en internetforbindelse til download af software og Garmin Connect).
2. Download software (se [side 9](#)), så de nødvendige USB-drivere er installeret, **før** du tilslutter USB ANT Stick til din computer.
3. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.
4. Placer din FR60 inden for rækkevidde af din computer (5 m).

5. Kontroller, at der ikke kører timere eller er aktive træningssessioner på FR60, og at den er i almindelig tidstilstand.

FR60 sender automatisk data til USB ANT Stick, så du kan bruge Garmin Connect og Training Center til at gemme og analysere dine træningsdata.



---

**BEMÆRK:** Hvis du har problemer med at overføre data, er det måske nødvendigt at aktivere computerparring.

---

## Computerparring

### Parring af din FR60 med en ny computer

1. Kontroller, at computeren er indstillet til upload af data. Se kravene på [side 27](#).
2. Tryk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
3. Vælg **ON**. Din computer finder din FR60 og anmoder om tilladelse til parring.
4. Tryk på **YES**.

### Sådan slås computerparring fra

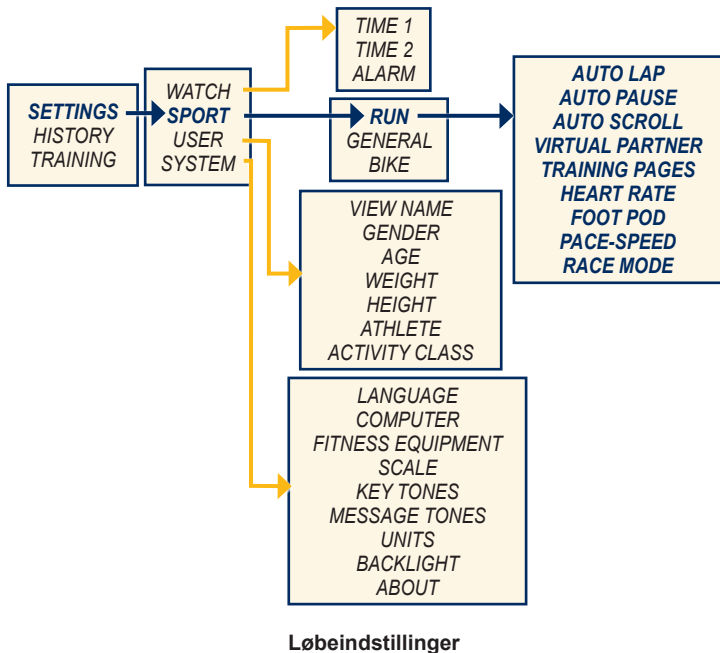
1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
2. Vælg **OFF**.

## Brug af strømbesparende overførselstilstand

Den strømbesparende overførselstilstand slukker overførselssignalet til computeren, med mindre uret er i almindelig tidstilstand, menutilstand eller træningstilstand.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > POWER SAVE TRANSFER**.
2. Vælg **ON** eller **OFF**.

# Indstillinger



## Indstillinger

---

Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT** for at gå til opsætningsmenuer for det følgende:

- **RUN**
- **GENERAL**
- **BIKE**

## Løbeindstillinger

Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN**.

**AUTO LAP®** - slå Auto Lap til eller fra. Når Auto LAP er slået til, udløses omgangene af distancen. Du kan bruge LAP-knappen til at markere omgange manuelt. Den automatisk omgangstæller nulstilles, når en manuel omgang indstilles.

**AUTO PAUSE®** - slå automatisk pause til eller fra. Når Auto Pause er slået til, holder timeren automatisk pause, når dit tempo kommer under et forudindstillet tempo.

**AUTO SCROLL** - brug den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører. Vælg en visningshastighed: **SLOW**, **MEDIUM** eller **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER** - slå Virtual Partner til eller fra. Du kan også indstille tempoet for Virtual Partner (se [side 21](#)).

**TRAINING PAGES** - opsæt de træningssider og datafelter, som du ønsker at få vist under dit løb. Se [side 32](#).

**HEART RATE** - slå pulssensorfunktionen til, og opsæt pulszoner for løb (se [side 18](#)).

**FOOT POD** - vælg **ON**, **OFF** eller **CALIBRATE**. Flere oplysninger om kalibrering af din fodsensord (se [side 13](#)).

**PACE-SPEED** - vælg **SPEED** eller **PACE**.





**BEMÆRK:** Brug **UP** og **DOWN** til at skifte eller ændre numeriske indstillinger. Tryk på **MODE**, hvis du ønsker at vende tilbage til den foregående side eller menu.

**RACE MODE** - går ikke som standard tilbage til tidstilstand. Løbstilstand skal slås til. Løbstilstand slås fra, når du starter timeren.

## Cykelindstillinger

Tryk på **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT** > **BIKE**.

**AUTO LAP**<sup>®</sup> - slå Auto Lap til eller fra. Når Auto LAP er slået til, udløses omgangene af distancen. Du kan bruge LAP-knappen til at markere omgange manuelt. Den automatisk omgangstæller nulstilles, når en manuel omgang indstilles.

**AUTO PAUSE**<sup>®</sup> - slå automatisk pause til eller fra. Når Auto Pause er slået til, holder timeren automatisk pause (stopper), når dit tempo kommer under et forudindstillet tempo.

**AUTO SCROLL** - brug den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører. Vælg en visningshastighed: **SLOW**, **MEDIUM** eller **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER** - slå Virtual Partner til eller fra. Du kan også indstille tempoet for Virtual Partner (se [side 21](#)).

**TRAINING PAGES** - opsæt de træningssider og datafelter, du ønsker at få vist under din cykeltur. Se [side 32](#).

**HEART RATE** - slå pulssensorfunktionen til, og opsæt pulszoner for cykling (se [side 18](#)).

**BIKE PROFILE** - vælg en hjulstørrelse, og opsæt cykelsensorer.

**PACE-SPEED** - vælg **SPEED** eller **PACE**.

## Indstillinger

**RACE MODE** - går ikke som standard tilbage til tidstilstand. Løbstilstand skal slås til. Løbstilstand slås fra, når du starter timeren.

## Datafelter

Du kan vise op til fem datasider for hver tilstand: Løb, Generelt eller Cykel. På hver dataside kan du tilpasse op til tre datafelter.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN, GENERAL** eller også **BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Vælg **PAGE 1**.
4. Tryk på **UP** og **DOWN** for at indstille antallet af felter.
5. Tryk på **ENTER**, og hold den nede for at ændre **FIELD 1**. Tryk på **UP** og **DOWN** for at ændre datafeltet.
6. Gentag for de andre datafelter og datasider.

## Indstillinger for datafelter

\*\* Kræver tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
CADENCE **	Pedalarmens omdrejninger eller antal skridt pr. minut.
A CADENCE**	Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle aktivitet.
L CADENCE **	Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.
CALORIES	Antal forbrændte kalorier.
CALORIES - FAT	Antal forbrændte fedtkalorier i alt.
DISTANCE **	Den tilbagelagte distance på den aktuelle aktivitet.
L DIST **	Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.

<b>Datafelt</b>	<b>Beskrivelse</b>
HEART RATE **	Puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
A HR **	Gennemsnittpuls for aktiviteten.
L HR **	Gennemsnittpuls for omgangen.
HR ZONE **	Aktuelt interval for puls (1-5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil.
LAPS	Antal gennemførte omgange.
PACE **	Aktuelt tempo.
A PACE **	Gennemsnittempo for aktiviteten.
L PACE **	Gennemsnittempo for den aktuelle omgang.
SPEED **	Aktuel hastighed.

<b>Datafelt</b>	<b>Beskrivelse</b>
A SPEED **	Gennemsnitlig hastighed for aktiviteten.
L SPEED **	Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.
L STEPS **	Skridt for den aktuelle omgang.
TIME ELAPSED	Samlet forløbet tid for aktiviteten.
TIME	Stopur tid.
A LAP TIME	Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu.
LAP TIME	Tid i den aktuelle omgang.
TIME OF DAY	Aktuel tid.

## Appendiks

### Valgfrit tilbehør

Du kan finde flere oplysninger om valgfrit tilbehør på <http://buy.garmin.com>. Du kan også kontakte din Garmin-forhandler, hvis du vil købe tilbehør.

### Batterioplysninger

**ADVARSEL:** FR60, pulssensoren, fodsensoren og GSC 10 indeholder CR2032-batterier, som kan udskiftes af brugeren. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få vigtige oplysninger om batterisikkerhed.

### FR60 batteri

Batteriet i FR60 holder i mindst 1 år (almindelig anvendelse). Når batteriniveauet er lavt, vises advarslen **BATTERY LOW** på FR60-skærmen i tidstilstand.

### Forlængelse af batteriets levetid

Intensiv brug af baggrundslys reducerer batteriets levetid. Indstil baggrundslysets timeout til 5 sekunder for at sikre længere batterilevetid.



**BEMÆRK:** Ved lav batteristand deaktiveres baggrundslyset automatisk.

Anvendelse af strømbesparende overførselstilstand slukker overførselssignalet til computeren, når uret er i almindelig tidstilstand. Se [side 28](#).

## Udskiftning af FR60-batteriet

Alle dine indstillinger bevares, undtagen klokkeslættet.



**BEMÆRK:** Gem alle dine data på din computer eller i historikken, før batteriet udskiftes (se [side 26](#)).



**BEMÆRK:** Garmin anbefaler, at du udskifter batteriet i omgivelser med lav luftfugtighed for at forhindre kondensdannelse inde i uret.

1. Brug en lille Phillips-skruetrækker til at fjerne skrueerne fra dækslet på FR60.



2. Løft forsigtigt dækslet væk, og fjern batteriet.



**BEMÆRK:** Pas på ikke at fjerne den røde tætningsring i batterirummet.



**BEMÆRK:** Pas på ikke at forurene tætningsringen. Enhver forurening kan forringe urets ydelse.

3. Indsæt det nye batteri med den positive side opad.



**BEMÆRK:** Sørg for, at pakningen sidder korrekt i tætningsringen, før du skruer dækslet på igen.

4. Sæt dækslet på, og monter de fire skruer, mens du sikrer, at tætningen sidder, hvor den skal. Spænd ikke skrueerne for kraftigt. (Garmin anbefaler et tilspændingsmoment på 1 "/lb).

## Batteri til pulssensor

Pulssensoren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren. Pulssensorens batteri bør vare i tre år.

## Udskiftning af pulssensorens batteri

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af pulssensoren.



2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.
3. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.



**BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

4. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.



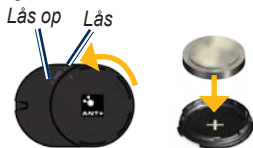
**BEMÆRK:** Efter udskiftning af batteriet skal du muligvis parre pulssensoren med din FR60 igen.

## Fodsensorbatteri

Når batteristanden er lav, vises advarslen **FOOT POD BATTERY LOW** i træningstilstand, når en træning starter eller stopper. Så er der cirka fem timers batterilevetid tilbage.

## Udskiftning af fodsensorens batteri.

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af fodsensoren.



2. Drej dækslet i retning mod uret, indtil det er løst nok til at kunne fjernes.
3. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.
4. Dækslet sættes på igen ved at få prikkerne til at flugte og dreje dækslet i retning med uret.



**BEMÆRK:** Efter udskiftning af batteriet skal du muligvis parre fodsensoren med din FR60 igen.

## Specifikationer

### FR60M

**Urstørrelse (B×H×D):**

1,5 × 2,2 × 0,51"  
(38 × 56 × 13 mm)

**Håndledsremmens størrelse (L×B×D):**

7,0 × 0,9 × 0,12"  
(177 × 23 × 3 mm)

**Vægt:** 1,6 oz. (44 g)

**LCD-display:** 28,5 mm × 20 mm,  
baggrundsbelyst

**Vandtæt:** ned til 50 m



**BEMÆRK:** Af hensyn til vandtætheden må du ikke betjene FR60-knapperne under vandet.

**Datalagring:** op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler

**Computergrænseflade:** trådløs, automatisk USB ANT Stick

**Batteri:** CR2032 (3 V)  
perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering

kan være nødvendig. Se  
[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batterilevetid:** 1 år, afhængigt af brugen

**Arbejdstemperatur:** fra 14 °F til 122 °F  
(fra -10 °C til 50 °C)

**Radiofrekvens/protokol:**  
2,4 GHz/ANT+ trådløs  
kommunikationsprotokol

**Systemkompatibilitet:** ANT+

## FR60W

**Urstørrelse (B×H×D):**  
1,5 × 2,0 × 0,55"  
(38 × 52 × 14 mm)

**Håndledsremmens størrelse (L×B×D):**  
6,6 × 0,63 × 0,15"  
(168 × 16 × 3,75 mm)

**Vægt:** 1,4 oz. (41 g)

**LCD-display:** 28,5 mm × 20 mm,  
baggrundsbelyst

**Vandtæt:** ned til 50 m



**BEMÆRK:** Af hensyn til vandtætheden må du ikke betjene FR60-knapperne under vandet.

**Datalagring:** op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler

**Computergrænseflade:** trådløs,  
automatisk USB ANT Stick

**Batteri:** CR2032 (3 V)  
perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering kan være nødvendig. Se  
[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batterilevetid:** 1 år, afhængigt af brugen

**Arbejdstemperatur:** fra 14 °F til 122 °F  
(fra -10 °C til 50 °C)

**Radiofrekvens/protokol:**  
2,4 GHz/ANT+ trådløs  
kommunikationsprotokol

**Systemkompatibilitet:** ANT+



**USB ANT Stick****Fysisk størrelse (B×H×D):**2,3 × 0,7 × 0,3"  
(59 × 18 × 7 mm)**Vægt:** 0,2 oz. (6 g)**Rækkevidde:** Cirka 5 m**Driftstemperatur:** fra 14 °F til 122 °F  
(fra -10 °C til 50 °C)**Radiofrekvens/protokol:**2,4 GHz/ANT+ trådløs  
kommunikationsprotokol**Strømkilde:** USB**Pulssensor****Fysisk størrelse (uden håndledsrem)**(B×H×D): 13,7 × 1,3 × 0,4"  
(34,7 × 3,4 × 1,1 cm)**Vægt:** 1,6 oz. (44 g)**Vandtæt:** ned til 32,9 ft. (10 m)**Rækkevidde:** 9,8 ft. (3 m)**Batteri:** CR2032 (3 V)perkloratmateriale, kan udskiftes af  
brugeren – særlig håndtering kan  
være nødvendig. Se  
[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).**Batterilevetid:** ca. 3 år (1 time pr. dag)**Driftstemperatur:** fra 14 °F til 122 °F  
(fra -10 °C til 50 °C)**BEMÆRK:** I koldt vejr skal du  
bære passende tøj, så pulssensorens  
temperatur holdes i nærheden af din  
kropstemperatur.**Radiofrekvens/protokol:**2,4 GHz/ANT+ trådløs  
kommunikationsprotokol**Systemkompatibilitet:** ANT+**Fodsensor****Fysisk størrelse (uden clip):** (L×B×H):1,4 × 1,0 × 0,3" (35 × 25 × 7,5  
mm)

## Appendiks

---

**Vægt (med batteri):** 0,4 oz. (10 g)

**Vandtæt:** 32,9 ft. (10 m)

**Rækkevidde:** 9.8 ft. (3 m)

**Hastigheds- og afstandsøjagtighed:**

uden kalibrering 95 %, med

kalibrering 98 %

**Batteri:** CR2032 (3 V)

perkloratmateriale, kan udskiftes af

brugeren – særlig håndtering kan

være nødvendig. Se

[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batterilevetid:** 400 timers brugstid

**Driftstemperatur:** fra 14 °F til 122 °F

(fra -10 °C til 50 °C)

**Sensorens nøjagtighedsområde:** fra

32 °F til 104 °F (fra 0 °C til 40 °C)


**Radiofrekvens/protokol:**

2,4 GHz/ANT+ trådløs

kommunikationsprotokol

**Systemkompatibilitet:** ANT+

## Fejlfinding

Problem	Løsning/svar
Knapperne reagerer ikke. Hvordan genstarter jeg FR60?	Tryk på <b>MODE</b> og <b>ENTER</b> samtidig, og hold dem nede for at genstarte FR60-softwaren. Du skal nulstille tiden og dine egne indstillinger igen. Hvis du stadig har problemer, kan du fjerne batteriet og derefter indsætte det igen (se <a href="#">side 35</a> ).
Hvordan sletter jeg alle brugerdata?	Denne procedure sletter alle oplysninger, du har indtastet. Tryk på <b>MODE</b> , <b>LIGHT</b> /  og <b>UP</b> samtidigt, og hold dem nede. Dette gendanner også fabriksindstillingerne. Træningsdata slettes.
Hvordan indstiller jeg tiden til AM eller PM?	Kontroller, at tidsindstillingen er sat til <b>12</b> (12 timer). Tryk på <b>UP</b> og <b>DOWN</b> for at vælge den korrekte time. Nu vises enten ikonet <b>A</b> eller <b>P</b> under sekunderne på siden Tid. Yderligere oplysninger findes på <a href="#">side 15</a> .
FR60 kan ikke sende data til min computer.	Se <a href="#">side 28</a> for at aktivere computerparring.
Pulssensoren eller fodsensoren kan ikke parres med min FR60.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold dig 10 m fra andre ANT-sensorer under parring.</li> <li>• Bring FR60 inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren under parring.</li> <li>• Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet.</li> </ul>
Hvordan ændrer jeg tiden?	Se <a href="#">side 15</a> for at indstille tiden.

Problem	Løsning/svar
<p>Remmen på pulssensoren er for stor.</p>	<p>Man kan købe en elastisk rem, der er mindre. Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a>.</p>
<p>Data for puls er unøjagtige eller sporadiske.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørg for, at pulssensoren sidder tæt mod kroppen.</li> <li>• Varm op i 5–10 minutter. Hvis problemet fortsætter, kan du fortsætte med følgende forslag.</li> <li>• Fugt sensorerne. Brug vand, spyt eller elektrodegel. Rengør sensorerne. Rester af snavs eller sved på sensorerne kan forstyrre pulssignalerne.</li> <li>• Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulssensoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne. Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet.</li> <li>• Placer hjertefrekvensmonitoren på ryggen i stedet for på brystet.</li> <li>• Stærke elektromagnetiske felter og nogle 2,4 GHz trådløse sensorer kan forstyrre hjertefrekvensmonitoren. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og LAN-adgangspunkter. Hvis du flytter dig væk fra kilden til forstyrrelsen, bør frekvensdataene blive normale igen.</li> </ul>

## Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE FR60 ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFТАLE. LÆS DENNE AFТАLE GRUNDIGT.

Garmin giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Softwaren") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til softwaren forbliver hos Garmin.

Du bekræfter, at softwaren tilhører Garmin og er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at softwarens struktur, organisering og kode er værdifulde forretningshemmeligheder, ejet af Garmin, og at softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins ejendom. Du accepterer, at hverken softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres,

ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering.

## Overensstemmelseserklæring (DoC)

Garmin erklærer, at denne Forerunner overholder de grundlæggende krav og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EC.

Hvis du vil se hele overensstemmelseserklæringen vedr. dit Garmin-produkt, kan du besøge Garmins websted:

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

# Indeks

## A

aktivitetsniveau 6, 7  
alarm 16  
alarmer  
    træning 17  
Auto Lap 30, 31  
Auto Pause 30, 31  
auto scroll 30, 31

## B

baggrundsllys 5  
batterier 34  
    strømbesparelse 15  
    udskiftning af  
        fodsensor 37  
    udskiftning af FR60 35  
    udskiftning af  
        pulssensor 36

## C

computerparring 28  
cykelindstillinger 31  
cykelprofil 31

## D

data, sende til computer 10  
drivere, USB 10, 27

## F

fejlfinding 41  
fitnessudstyr, tilslutte til 23  
fodsensor 11  
    kalibrering 13

## G

Garmin Connect 27  
GSC 10 14

## H

hastighed- og  
    kadesensor 14  
Historiktilstand 25  
hukommelse 23  
lagring 23  
sletning 23  
visning 23

## I

ikoner 5  
indlæsning af data 10, 27  
indstilling af tid 15  
intervaltræning 22

## K

kadesensor 14  
kalibrering  
    fodsensor 13  
kalorier 32  
knapper, ur 4  
    lys 4  
    mode 5  
    start/stop/enter 4  
    up/down 4

## L

licensaftale 43  
løbe, fodsensor 11  
løbeindstillinger 30  
løbtilstand 31

## O

omgang 4, 30, 31  
opsætningsguide 6  
overførsel af data 10, 27

## P

parring af sensorer  
    8  
produktregistrering 1  
pulssensor 10, 36  
pulszoner 18

**S**

sensorer, parre 8  
software  
    gratis download 9  
softwarelicensaftale 43  
spare på batteriet 9, 15, 34  
sportsmand, hele livet 6  
strømbesparelse 15  
strømbesparende  
    overførsel 28

**T**

tekniske specifikationer 37  
tid, indstille 15  
tidsdatafelter 33  
Tidstilstand 15  
tidszoner 16  
tilbehør 8, 34  
    dvaletilstand 9  
    genetabler forbindelse 9  
tilstande 5  
træning 17, 21, 22, 24  
Træningstilstand 17

**U**

USB-drivere 10, 27  
USB ANT Stick 10

**V**

vægt 14  
Virtual Partner  
    tempo 21  
    træning 21

Se de nyeste produktoplysninger og tilbehør på Garmins websted på  
[www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2009–2011 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Delnummer 190-01001-36 Rev. C