

FR 60

TRENINGSKLOKKE MED TRÅDLØS SYNKRONISERING



© 2009–2011 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tlf. (913) 397.8200 eller
(800) 800.1020
Faks (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire
SO40 9LR STORBRIANNIA
Tlf. +44 (0) 870.8501241 (til Storbritannia) eller
0808 2380000 (i Storbritannia)
Faks +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road
Xizhi Dist., New Taipei
City, 221, Taiwan (R.O.C.)
Tlf. 886/2.2642.9199
Faks 886/2.2642.9099

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, nedlastes eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledningen eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og forutsatt at uautorisert kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer.

Besøk Garmins webområde (www.garmin.com) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoen, Auto Lap® og Auto Pause® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT+™ og USB ANT Stick™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd.

Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Innledning

Takk for at du kjøpte Garmin® FR60-sportsovervåkningsklokke.



Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

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.

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 (Europe) 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 (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

Gratis Garmin-programvare

Gå til www.garmin.com/FR60/owners for å få informasjon om webbasert Garmin Connect™-programvare. Bruk denne programvaren til å lagre og analysere treningsdataene dine.

Innledning	1	Tidsmodus	15
Produktregistrering	1	Stille inn tiden	15
Kontakt Garmin.....	1	Strømsparing.....	15
Gratis Garmin-programvare	1	Stille inn alarmen.....	16
Komme i gang.....	4	Bruke alarmen	16
Knapper.....	4	Angi en ekstra tidssone	16
Ikoner.....	5	Treningsmodus.....	17
Bakgrunnsbelysning på FR60- enheten.....	5	Tidsinnstilt treningsøkt.....	17
Endre modi	5	Treningsvarsling	17
Slå på FR60.....	6	Pulssoner.....	18
Pare sensorer	8	Virtual Partner®	21
Ta en løpetur.....	9	Intervalltreningsøker	22
Laste ned gratis programvare.....	9	Koble til treningsutstyr	23
Sende treningsdata til datamaskinen din.....	10	Historikk	25
Bruke pulsmåleren.....	10	Lagre historikk	26
Bruke fotsensoren	11	Vise historikk	26
Bruke GSC™ 10	14	Håndtere minnet.....	26
Bruke vektskalaen	14	Slette treningshistorikk	26
		Laste opp data	27

Krav	27
Datamaskinparing.....	28
Oppsett.....	29
Innstillinger for løp	30
Sykkelinstillinger	31
Datafelter	32
Datafeltalternativer	32
Tillegg	34
Valgfritt tilbehør.....	34
Batteriinformasjon.....	34
Spesifikasjoner	37
Feilsøking	41
Programvare-lisensavtale.....	43
Samsvarserklæring.....	43
Stikkord-register.....	44

Komme i gang

Knapper



1 LIGHT/

- Trykk på denne knappen for å slå bakgrunnsbelysningen på.
- Trykk på og hold nede for å pare med ANT+™-vekten (valgfritt tilbehør).

2 UP/DOWN

- Trykk for å bla gjennom treningssidene under en aktivitet.

- Trykk for å bla gjennom menyer og innstillinger.
- Trykk på og hold nede for å bla raskt gjennom innstillingene.
- På siden for Virtual Partner trykker du på og holder nede for å justere tempoet til Virtual Partner. (Fotsensoren må være pare 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.
- I menymodus trykker du for å bekrefte og gå videre til neste innstilling.
- I tidsmodus trykker og holder du for å stille klokken.

5 MODE


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

Ikoner

	Flere elementer på en liste.
	Flere elementer på en liste.
	Sykkelsensor aktiv
	Fotsensor aktiv

	Pulssensor aktiv
	Data lastes opp eller pares med treningsutstyr
	Tidtakeren går
	Alarm på

Bakgrunnsbelysning på FR60-enheten

Trykk på **LIGHT**/ for å slå på bakgrunnsbelysningen. Standard tid for bakgrunnsbelysningen er fem sekunder.

Trykk på **MODE** > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **BACKLIGHT** for å justere tiden for bakgrunnsbelysningen mellom 1 og 20 sekunder.

Endre modi

Trykk på **MODE** for å endre modi.
(Se bildet på [side 6](#).)



Slå på FR60

Klokken leveres med strømmen av for å spare batteriet. Hvis du vil ha mer informasjon om batteriet, kan du se [side 34](#).

Trykk på **MODE** for å slå på klokken. Første gangen du slår på klokken og går gjennom oppsettsveiviseren, må du angi aktivitetsklassen din og hvorvidt du er en permanent idrettsutøver.

Bruk diagrammet på [side 7](#) 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.

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.

Pare sensorer

ANT+™-sensorene som følger med klokken din, er allerede parete. Trykk på **MODE** til treningsmodus vises.

Ikonene  og  vises på skjermen til FR60-enheten når sensorene er parete.

Hvis du kjøpte en sensor (med trådløs ANT+-teknologi) separat, må du parete den med FR60-enheten.

Etter den første paringen gjenkjenner FR60-enheten automatisk sensoren din hver gang den aktiveres. Denne prosessen skjer automatisk når du slår på FR60-enheten, og det tar vanligvis bare et par sekunder når sensorene er aktivert og fungerer riktig. Når de er parete, mottar FR60-enheten bare data fra sensoren din, og du kan gå i nærheten av andre sensorer.

Pare ytterligere tilbehør

1. Gå vekk (10 m) fra andre sensorer når FR60-enheten forsøker å pare seg med sensoren for første gang. Hold sensoren innenfor rekkevidden til FR60-enheten (3 m).
2. Trykk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
3. Velg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > HEART RATE, FOOT POD** eller **BIKE SENSOR > ON**.



MERK: Kontroller at **RUN** er valgt når du parer fotsensoren.

4. Mens FR60-enheten søker etter nye sensorer, blinker ikonene ,  og . Ikonene lyser kontinuerlig når de er parete.



TIPS: Tilbehøret må sende data for å fullføre paringsprosessen. Du må ha på deg pulsmåleren, ta et steg med fotsensoren eller trække sykkelen din med GSC 10.

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

For å gjenopprette tilkoblingen

Pass på at tilbehøret er aktivt. Stopp og start treningsøkten på nytt.

ELLER

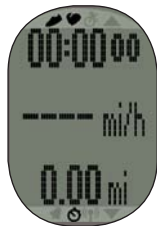
Trykk på **MODE** og bla deg ut av treningsmodus og deretter inn i treningsmodus igjen.

Hvis du vil ha instruksjoner for hvordan du bruker pulsmåleren, kan du se på [side 10](#). Hvis du vil ha instruksjoner om hvordan du bruker fotsensoren, kan du se på [side 11](#).

Hvis du vil ha mer informasjon om kjøp av tilbehør, kan du se <http://buy.garmin.com>.

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.



Laste ned gratis programvare

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

Sende treningsdata til datamaskinen din



MERK: Du må laste ned programvaren som forklart, slik at de nødvendige USB-driverne blir installert **før** du kobler USB ANT Stick™ til datamaskinen din.

1. Plugg USB ANT Stick i en ledig USB-port på datamaskinen.
2. Sørg for at FR60-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (5 m).



MERK: Hvis strømsparing for overføring er aktivert, må FR60-enheten være i vanlig tidsmodus for å overføre data til datamaskinen din. Se [side 28](#).

3. Følg instruksjonene på skjermen.

Bruke pulsmåleren

FORSIKTIG

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på den harde stroppen der den kommer i kontakt med huden.



Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.

Pulsmåleren er i ventemodus og er klar til å sende data. Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen.

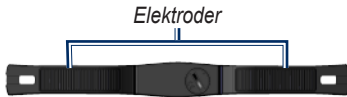
Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.



Pulsmålerstropp



Pulsmåler (forside)





Pulsmåler (bakside)

1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i pulsmåleren. Trykk tappene 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. Hold FR60-enheten innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).
5. Trykk på **MODE** for å få tilgang til treningsmodusen. Pulsikonet  vises på treningssiden.
6. Hvis  eller pulsdata ikke vises, eller hvis feil pulsdata vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet, eller varme opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan det hende at du må pare sensorene. Se [side 8](#).



MERK: Hvis du vil ha instruksjoner om hvordan du setter opp pulssoner, kan du se [side 18](#).

Bruke fotsensoren

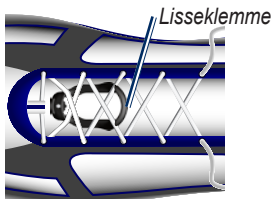
Fotsensoren er i standbymodus og klar til å sende data med en gang du installerer den eller flytter den.



TIPS: Før du kan pare, må du ta 4–5 skritt for å aktivere fotsensoren.

Feste fotsensoren på skolissene dine

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. Klikk fotsensoren på plass i lisseklemmen. Pilen på fotsensoren må peke mot skotuppen.

Fjerne fotsensoren

Trykk på tappen fremme på lisseklemmen for å fjerne fotsensoren.


Installere fotsensoren under innersålen




MERK: Skoen må være kompatibel og ha en lomme under innersålen. Det kan hende at du må fjerne et skuminnlegg før du kan installere fotsensoren.

1. Trykk på tappen på lisseklemmen. Løft og fjern fotsensoren fra lisseklemmen.
2. Løft innersålen i skoen.
3. Plasser fotsensoren i lommen med ANT+™-logoen opp. Hakket må peke mot skotuppen.

Trene med fotsensoren

1. Hold fotsensoren innenfor rekkevidden til FR60-enheten (3 m).
2. Trykk på **MODE** for å få tilgang til treningsmodusen. Fotsensorikonet  vises på treningssiden.

3. Hvis  eller fotsensordata ikke vises, kan det hende at du må pare fotsensoren og FR60-enheten. Se side 8.

Kalibrer fotsensoren

Det er valgfritt å kalibrere fotsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Du kan justere kalibreringen automatisk eller manuelt.

Autokalibrering med en kjent avstand

Den minste kalibreringsavstanden er 400 m. Hvis du vil ha best mulig resultater, bør du kalibrere fotsensoren ved å bruke en lengst mulig avstand i ditt vanlige tempo. Et reguleringsspor (en runde = 400 m) er mer nøyaktig enn en tredemølle.

1. Trykk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Trykk på **START** for å begynne registreringen.
3. Løp eller gå den kjente avstanden.
4. Trykk på **STOP**.

5. Bruk **UP** og **DOWN** for å justere kalibreringsavstanden til den faktiske avstanden.
6. Trykk på **ENTER** for å lagre den kalibrerte avstanden.

Manuell kalibrering

Hvis fotsensoravstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

1. Trykk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Bruk **UP** og **DOWN** for å justere kalibreringsfaktoren.
3. Trykk på **ENTER** for å lagre kalibreringsfaktoren.

Slå av fotsensoren


Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet.

Bruke GSC™ 10

Klokken din er kompatibel med GSC 10 hastighets- og pedalfrekvenssensoren for sykler. GSC 10 er ekstra tilbehør som er tilgjengelig på <http://buy.garmin.com>.

Bruke vektskalaen

Hvis du har en vektskala som er kompatibel med ANT+, kan FR60-enheten lese data fra vektskalaen.

1. Trykk på og hold nede **LIGHT**  til FR60-enheten starter å skanne.
2. Stå på vekten når det indikeres.



MERK: Hvis du bruker en kroppssammensetningskala, må du ta av sko og sokker slik at alle parametrene for kroppssammensetning blir lest og lagret.

3. Gå av vekten når det indikeres.



MERK: Hvis det oppstår en feil, må du gå av vekten. Gå på vekten når det indikeres.

Tidsmodus

Tidsmodus er standardvisningen til FR60-enheten. Den viser dag, tid og dato.



Stille inn tiden

1. Når du er i tidsmodus, trykker du på og holder nede **ENTER**.
2. Velg 12 timers eller 24 timers modus.
3. Trykk på **UP** og **DOWN** for å velge riktig time.



4. Trykk på **ENTER** for å bla videre til innstilling av minutter.
5. Trykk på **UP** og **DOWN** for å velge de riktige minuttene.
6. Fortsett denne prosessen for å stille inn sekunder, dag, måned og år.
7. Når du er ferdig, trykker du på **MODE** for å gå tilbake til tidsmodus.

Strømsparing

Når FR60-enheten har vært inaktiv en stund, går den i dvalemodus for å spare batteriet. I strømsparingsmodus vises kun tid og dato. Trykk på en knapp for å avslutte strømsparingsmodus.

Stille inn alarmen

1. Når du er i tidsmodus, trykker du på **UP** eller **DOWN**. Alarmsiden vises.
2. Trykk på og hold nede **ENTER**.
3. Velg **ONCE**, **DAILY** eller **OFF**.
4. Trykk på **UP** og **DOWN** for å velge riktig time.



5. Trykk på **ENTER** for å bla videre til innstilling av minutter.
6. Trykk på **UP** og **DOWN** for å velge de riktige minuttene.
7. Når du er ferdig, trykker du på **MODE** for å lagre og gå tilbake til alarmsiden. 📌-ikonet vises.

Bruke alarmen

Når alarmen går av, trykker du på **MODE** for å slå av alarmen eller **ENTER** for å slumre i ni minutter.

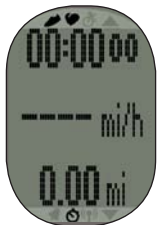
Angi en ekstra tidssone

Du kan stille inn FR60-tiden for to tidssoner.

1. Trykk på **MODE > SETTINGS > WATCH > TIME 2**.
2. Følg instruksjonene på [side 15](#) for å stille inn tiden.
3. Trykk på **MODE** for å lagre og gå tilbake til klokkenyen. **T2**-ikonet vises på tidssiden.

Treningsmodus

Treningsmodusen viser de gjeldende treningsøktinnstillingene og -informasjonen. Trykk på **MODE** til treningsmodus vises.



Tidsinnstilt treningsøkt

- Trykk på **START** for å starte en økt.
 - Trykk på **LAP** for å merke en distanse for aktiviteten din.
 - Trykk på **UP** og **DOWN** for å bla gjennom datasider.
- Når du er ferdig, trykker du på **STOP**.



MERK: Trykk på **STOP** for å sette den aktive økten på pause. Trykk på **START** når du er klar til å fortsette økten.

- Trykk på og hold nede **LAP** i tre sekunder for å lagre aktiviteten og nullstille tidtakeren.

Treningsvarsling

For å stille inn treningsvarsling med lyd for aktivitetene dine trykker du på **MODE > TRAINING > ALERTS**.



MERK: Treningsvarsling er deaktivert under intervalltrening.

TIME – still inn et varsel for et spesielt tidsintervall.

DISTANCE (fotsensor er påkrevd) – still inn et varsel for en spesiell avstand.

CALORIES – still inn et varsel for et spesielt antall kalorier. Kalorimålingen baseres på fart ved kobling til en fotsensor eller GSC 10-enhet, eller på puls når ingen fartsmåler er tilgjengelig.

HEART RATE (pulsmåler er påkrevd) – still inn en nedre og øvre verdi. Varselet går av når pulsen din går over eller under det angitte intervallet, eller når du har skrevet inn målintervallet på nytt. Pulsen måles i slag per minutt (bpm).

SPEED (fotsensor eller GSC 10 er påkrevd) – angi en nedre og øvre verdi. Varselet går av når hastigheten din går over eller under det angitte intervallet, eller når du har returnert til målintervallet.

PACE (fotsensor eller GSC 10 er påkrevd) – angi en nedre og øvre verdi. Varselet går av når tempoet ditt går over eller under det angitte intervallet, eller når du har returnert til målintervallet.

CADENCE (fotsensor eller GSC 10 er påkrevd) – angi en nedre og en øvre verdi. Varselet går av når pedalfrekvensen din går over eller under det angitte intervallet, eller når du har returnert målintervallet.

Pedalfrekvensen er hvor fort du trækker eller “spinner”, og måles i antall omdreininger av krankarmen per minutt (rpm), eller i skritt per minutt (spm) når du løper.

Pulssoner

1. Trykk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Velg **RUN, BIKE** eller **GENERAL > HEART RATE > HR ZONES**.
3. For å endre pulssonen trykker du på **UP** og **DOWN** for å velge den sonen du vil endre. Trykk på **ENTER** for å redigere sonegrensene.
4. Trykk på **UP** og **DOWN** for å endre grensen. Trykk på **ENTER** for å bla gjennom feltene.

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt.

De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssonene beregnes basert på prosentene av den maksimale pulsen din.

Hvordan påvirker pulssoner formmålene dine?

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

Du kan stille inn lave og høye pulsgrenser for hver sone. Hvis du kjenner den maksimale pulsen din, kan du bruke tabellen på [side 20](#) til å finne ut hvilken pulssone som passer best til dine formmål.

Hvis du ikke kjenner til din maksimale puls, kan du bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

Sone	% av maksimal puls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurt, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Virtual Partner®

Virtual Partner er et unikt verktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå tempo- (eller hastighets-) målene dine. Hvis du foretar endringer i tempoet til Virtual Partner før du starter tidtakeren, blir disse endringene lagret. Endringer som gjøres i tempoet til Virtual Partner etter at tidtakeren er startet, gjelder kun for den aktive økten, og lagres ikke når tidstakeren blir tilbakestilt. Hvis du foretar endringer for Virtual Partner under en aktivitet, vil Virtual Partner bruke det nye tempoet fra denne posisjonen.

Angi tempo for Virtual Partner

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



3. Trykk på **UP** og **DOWN** for å justere tempoet for Virtual Partner.
4. Trykk på **MODE** for å lagre endringene dine og gå tilbake til sport-menyen.

Starte en treningsøkt med Virtual Partner

1. Trykk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Velg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > VIRTUAL PARTNER > ON**.
3. Trykk på **MODE** flere ganger for å komme tilbake til treningsmodus.
4. Trykk på **START**.



MERK: Visningsfeltet markeres med svart når tempoet ditt er lavere enn tempoet til Virtual Partner.

5. Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se datasiden til Virtual Partner.

Slå av Virtual Partner

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

Intervalltreningsøker

Du kan sette opp intervalltreningsøker med FR60-enheten. Intervallene kan ta utgangspunkt i tid eller avstand for aktivitetsdelene og hviledelene av aktiviteten.

Lage en intervalltreningsøkt

1. Trykk på **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Trykk på **ENTER** for å velge **TIME** eller **DISTANCE**.
3. Bruk **UP** og **DOWN** til å angi et tidsintervall. Trykk på **enter** for å gå til neste felt.
4. Bruk **UP-** og **DOWN-**pilene til å angi den markerte verdien.
5. Trykk på **ENTER** for å velge hviletipe.
6. Bruk **UP** og **DOWN** til å angi et tidsintervall. Trykk på **ENTER** for å gå til neste felt.
7. Bruk **UP-** og **DOWN-**pilene til å angi den markerte verdien.
8. Bruk **UP** og **DOWN** for å velge antall REPETISJONER.

9. Velg WARM UP **YES** og COLL DOWN **YES** (valgfritt).
10. Velg **DO WORKOUT**.
11. Trykk på **start**.

Hvis du holder på med oppvarming eller avkjøling, trykker du på **LAP** når du er ferdig med oppvarmingsrunden for å begynne på det første intervallet. På slutten av det siste intervallet starter FR60-enheten automatisk en avkjølingsrunde. Når du er ferdig med avkjølingen, trykker du på **LAP** for å avslutte avkjølingsperioden. Trykk på **STOP** for å avslutte treningsøkten.

Når du nærmer deg slutten av hvert intervall, er det en alarm som teller ned tiden til et nytt intervall begynner. Hvis du vil avslutte et intervall før det er ferdig, trykker du på knappen **LAP**.

Koble til treningsutstyr

ANT+-teknologien kobler FR60-enheten til treningsutstyr, slik at du kan sende treningsøker og brukerinformasjon til treningsutstyret, og motta og lagre treningsstatistikk fra treningsutstyret.

Se etter logoen ANT+ “Link Here” for å finne kompatibelt treningsutstyr.



Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se www.garmin.com/antplus.

Koble til kompatibelt utstyr

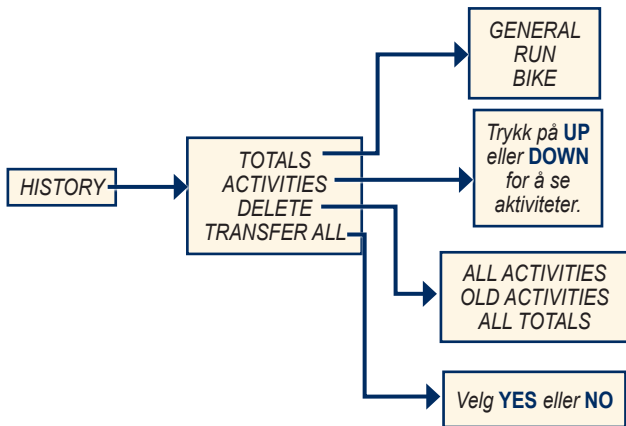
1. Trykk på **MODE** > **TRAINING**.
2. Slå på den compatible treningskonsollen.
3. Hold FR60-enheten mot logoen ANT+ "Link Here" på treningsutstyret i to sekunder. Klokken piper og viser en melding om at den er koblet til treningsutstyret.
4. Trykk på **START** på treningsutstyret for å begynne.



MERK: Treningsutstyret og FR60-enheten forblir sammenkoblet til du avslutter økten, eller til du forlater området.

5. Trykk på **STOP** på treningsutstyret for å stoppe klokken og treningsøkten.

Historikk



Historikkmeny

Lagre historikk

FR60-enheten lagrer informasjon basert på aktivitetstypen, tilbehøret som ble brukt, og treningsinnstillingene. Økten din blir automatisk lagret i historikken når du tilbakestiller tidtakeren.

Vise historikk

1. Trykk på **MODE > HISTORY**.
2. Velg **ACTIVITIES** for å vise individuelle treningsøkter eller **TOTALS** for å vise den samlede treningsinformasjonen som er lagret i FR60-enheten.
3. Trykk på **ENTER** for å vise informasjon om tid og dato. Trykk på **UP** og **DOWN** for å bla gjennom individuelle treningsøkter.

Håndtere minnet

FR60-enheten kan lagre opptil 100 runder og opptil 20 timer med treningsfiler.

Når det er igjen ca. én time av minnet, vises **LOW MEMORY**-advarselen på FR60-skjermen i treningsmodus.

Når minnet er fullt, vises **FULL MEMORY**-advarselen og FR60-enheten slutter å lagre data. Klokken lagrer automatisk økten din når minnet er fullt.

Hvis du vil ha informasjon om hvordan du laster opp data til datamaskinen, kan du se [side 27](#).

Slette treningshistorikk



MERK: Se [side 28](#) hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du overfører treningsinformasjon til datamaskinen.

1. Trykk på **MODE > HISTORY > DELETE**.
2. Velg **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (aktiviteter som er eldre enn 30 dager) eller **ALL TOTALS**.
3. Velg **YES**.

Laste opp data

FR60-enheten kan lagre opptil 100 runder og opptil 20 timer med treningsfiler. Last opp data til datamaskinen med jevne mellomrom ved hjelp av den trådløse ANT+-teknologien.

Krav

1. Slå på datamaskinen. (Du må ha en Internett-tilkobling for å kunne laste ned programvare og Garmin Connect.)
2. Last ned programvare (se [side 9](#)), slik at de nødvendige USB-driverne installeres **før** du kobler USB ANT Stick til datamaskinen.
3. Koble USB ANT Stick til en tilgjengelig USB-port på datamaskinen.
4. Hold FR60-enheten innenfor rekkevidden til datamaskinen (5 m).

5. Sjekk at det ikke er aktive FR60-tidtakere eller treningsøkter, og at den er i vanlig tidsmodus.

FR60-enheten overfører automatisk data til USB ANT Stick, slik at du kan bruke Garmin Connect and Training Center til å lagre og analysere treningsinformasjonen din.



MERK: Hvis du har problemer med å laste opp data, må du kanskje aktivere datamaskinparing.

Datamaskinparing

Pare FR60-enheten med en ny datamaskin

1. Kontroller at datamaskinen er konfigurert for dataopplasting. Se kravene på [side 27](#).
2. Trykk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
3. Velg **ON**. Datamaskinen finner FR60-enheten og ber om å bli paret.
4. Trykk på **YES**.

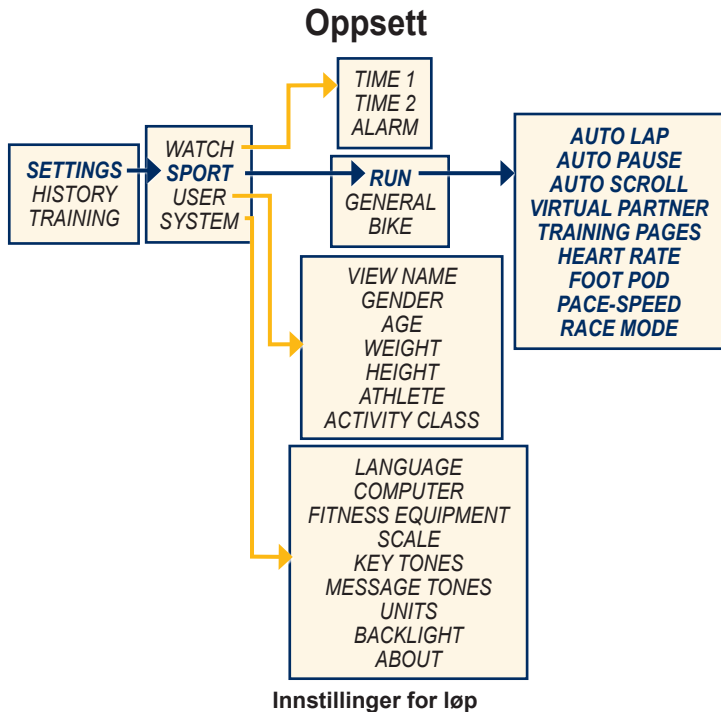
Slå av datamaskinparing

1. Trykk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
2. Velg **OFF**.

Bruke strømsparingsmodusen for overføring

Strømsparingsmodusen for overføring slår av signalmottakeren for datamaskin hvis ikke klokken er i vanlig tidsmodus, menymodus eller treningsmodus.

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



Oppsett

Trykk på **MODE** > **SETTINGS**
> **SPORT** for å aktivere
oppsettsmenyene for de følgende:

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

Innstillinger for løp

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

AUTO LAP[®] – slå Auto Lap på eller av. Når Auto Lap er på, blir runder utløst av en bestemt distanse. Du kan bruke lap-knappen til å markere runder manuelt. Telleverket for automatiske runder blir tilbakestilt når manuelle runder blir angitt.

AUTO PAUSE[®] – slå Auto Pause på eller av. Når Auto Pause er på, blir tidtakeren automatisk satt på pause når tempoet ditt faller under et forhåndsinnstilt tempo.

AUTO SCROLL – bruk autorull-funksjonen til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

Velg en visningshastighet:

SLOW, **MEDIUM** eller **FAST**.

VIRTUAL PARTNER – slå Virtual Partner på eller av. Du kan også angi tempoet til Virtual Partner (se [side 21](#)).

TRAINING PAGES – konfigurere trenings sider og datafelter du vil vise når du løper. Se [side 32](#).

HEART RATE – slå på pulsmålings-funksjonen og konfigurere pulssoner for løping (se [side 18](#)).

FOOT POD – velg **ON**, **OFF** eller **CALIBRATE**. For mer informasjon om hvordan du konfigurerer fotsensoren (se [side 13](#)).

PACE-SPEED – velg **SPEED** eller **PACE**.



MERK: Bruk **UP** og **DOWN** til å veksle eller endre numeriske innstillinger. Trykk på **MODE** når som helst for å gå tilbake til den forrige siden eller menyen.

RACE MODE – går ikke tilbake til tidsmodus som standard. Racemodus må være slått på. Racemodus slår seg av når du starter tidtakeren.

Sykkelinstillinger

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

AUTO LAP[®] – slå Auto Lap på eller av. Når Auto Lap er på, blir runder utløst av en bestemt distanse. Du kan bruke lap-knappen til å markere runder manuelt. Telleverket for automatiske runder blir tilbakestilt når manuelle runder blir angitt.

AUTO PAUSE[®] – slå Auto Pause på eller av. Når Auto Pause er på, blir tidtakeren automatisk satt på pause

(stopper) når tempoet ditt faller under et forhåndsinnstilt tempo.

AUTO SCROLL – bruk autorull-funksjonen til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang. Velg en visningshastighet:

SLOW, **MEDIUM** eller **FAST**.

VIRTUAL PARTNER – slå Virtual Partner på eller av. Du kan også angi tempoet til Virtual Partner (se [side 21](#)).

TRAINING PAGES – konfigurer treningssider og datafelter du vil vise når du sykler. Se [side 32](#).

HEART RATE – slå på pulsmålings-funksjonen og konfigurer pulssoner for sykling (se [side 18](#)).

BIKE PROFILE – velg en hjulstørrelse og konfigurer sykkelsensorer.

PACE-SPEED – velg **SPEED** eller **PACE**.

Oppsett

RACE MODE – går ikke tilbake til tidsmodus som standard. Racemodus må være slått på. Racemodus slår seg av når du starter tidtakeren.

Datafelter

Du kan vise opptil fem datasider for hver modus: Run, General eller Bike. På hver dataside, kan du tilpasse opptil tre datafelter.

1. Trykk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Velg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Velg **PAGE 1**.
4. Trykk på **UP** og **DOWN** for å konfigurere antall felter.
5. Trykk på og hold nede **ENTER** for å endre **FIELD 1**. Trykk på **UP** og **DOWN** for å endre datafeltet.
6. Gjenta for de andre datafeltene og datasidene.

Datafeltalternativer

**Krever ekstra tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
CADENCE **	Crankarmens omdreininger eller skritt per minutt.
A CADENCE **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende aktiviteten.
L CADENCE **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende runden.
CALORIES	Antallet forbrante kalorier.
CALORIES - FAT	Antall fettkalorier som er forbrant.
DISTANCE **	Den tilbakelagte avstanden i den gjeldende aktiviteten.
L DIST **	Den tilbakelagte avstanden i den gjeldende runden.

Datafelt	Beskrivelse
HEART RATE **	Puls i slag per minutt (bpm).
A HR **	Gjennomsnittlig puls for aktiviteten.
L HR **	Gjennomsnittlig puls for runden.
HR ZONE **	Gjeldende pulssone (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen din.
LAPS	Antall fullførte runder.
PACE **	Gjeldende tempo.
A PACE **	Gjennomsnittlig tempo for aktiviteten.
L PACE **	Gjennomsnittlig tempo i den gjeldende runden.
SPEED **	Gjeldende hastighet.

Datafelt	Beskrivelse
A SPEED **	Gjennomsnittlig hastighet for aktiviteten.
L SPEED **	Gjennomsnittlig hastighet i den gjeldende runden.
L STEPS **	Trinn for den gjeldende runden.
TIME ELAPSED	Totalt medgått tid for aktiviteten.
TIME	Stoppeklokketid.
A LAP TIME	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.
LAP TIME	Tid på den gjeldende runden.
TIME OF DAY	Gjeldende tid.

Tillegg

Valgfritt tilbehør

Hvis du vil ha mer informasjon om valgfritt tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com>. Du kan også ta kontakt med en Garmin-forhandler for å kjøpe tilbehør.

Batteriinformasjon

ADVARSEL: FR60, pulsmåleren, fotsensoren og GSC 10 inneholder CR2032-batterier som kan byttes ut av brukeren. Du finner viktig informasjon om batterisikkerhet i veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som ligger i produktesken.

Batteriet på FR60

Batteriet til FR60-enheten varer i 1 år (ved vanlig bruk). Når batteriet er i ferd med å tømmes, vises **BATTERY LOW**-advarselen på FR60-skjermen i tidsmodus.

Spare batteri

Hvis bakgrunnsbelysning brukes mye, reduseres batteritiden. Still inn tidsavbruddet til bakgrunnsbelysningen til fem sekunder for å forlenge batteritiden.



MERK: Hvis batterinivået er lavt, blir bakgrunnsbelysningen automatisk deaktivert.

Strømsparingsmodusen for overføring slår av signalmottakeren for datamaskin hvis ikke klokken er i vanlig tidsmodus. Se [side 28](#).

Bytte FR60-batteriet

Alle innstillingene beholdes, unntatt klokkeslettet.



MERK: Lagre all informasjonen din til datamaskinen eller historikken før du bytter batteriet (se [side 26](#)).



MERK: Garmin anbefaler at du bytter batteriet i et miljø med lav luftfuktighet for å hindre kondensering på innsiden av klokken.

1. Bruk en liten Phillips-skrutrekker til å fjerne skruene fra bakdekselet til FR60-enheten.



2. Løft forsiktig av bakdekselet og ta ut batteriet.



MERK: Du må passe på så du ikke flytter den røde tetningsringen i batterirommet.



MERK: Du må passe på å ikke forurense tetningsringen. Forurensning kan nedsette ytelsen til klokken.

3. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



MERK: Pass på at ringen sitter riktig i kanalen før du skrur bakdekselet på igjen.

4. Sett tilbake bakdekselet og de fire skruene mens du passer på at ringen sitter på plass. Ikke trekk til skruene for mye. (Garmin anbefaler et kraftmoment på 1 tomme/pund).

Tillegg

Batteriet til pulsmåleren

Pulsmåleren inneholder et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren. Batteriet til pulsmåleren bør vare minst tre år.

Bytte batteriet til pulsmåleren

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av pulsmåleren.



2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **OPEN**.
3. Fjern dekselet og batteriet. Vent i 30 sekunder. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.

4. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **CLOSE**.



MERK: Etter at du har byttet batteri, kan det hende at du må pare pulsmåleren med FR60-enheten på nytt.

Batteriet til fotsensor

Når batterinivået er lavt, vises **FOOT POD BATTERY LOW**-advarselen i treningsmodus når du starter eller avslutter en treningsøkt. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Bytte batteriet til fotsensoren

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av fotsensoren.



2. Drei dekselet mot klokken til det er løst nok til at du kan fjerne det.
3. Fjern dekselet og batteriet. Vent i 30 sekunder. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.
4. For å sette dekselet tilbake setter du punktene på linje og dreier med klokken.



MERK: Etter at du har byttet batteri, kan det hende at du må pare fotsensoren med FR60-enheten på nytt.

Spesifikasjoner

FR60M

Klokkestørrelse (B×H×D):

1,5 × 2,2 × 0,51 tommer
(38 × 56 × 13 mm)

Armbåndstørrelse (L×B×D):

7,0 × 0,9 × 0,12 tommer
(177 × 23 × 3 mm)

Vekt: 1,6 oz. (44 g)

LCD-skjerm: 28,5 mm × 20 mm,
med bakgrunnsbelysning

Vanntetthet: 50 m



MERK: For å bevare vanntettheten må du ikke trykke på FR60-knappene under vann.

Datalagring: Opptil 100 runder og opptil 20 timer med treningsfiler.

Datamaskingrensesnitt: Trådløs, automatisk USB ANT Stick

Batteri: CR2032 (3 V) som kan byttes ut av brukeren,

Tillegg

i perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: 1 år, avhengig av bruken

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

Radiofrekvens/protokoll:
Trådløs 2,4 GHz / ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Systemkompatibilitet: ANT+

FR60W

Klokkestørrelse (B×H×D):
1,5 × 2,0 × 0,55 tommer
(38 × 52 × 14 mm)

Armbåndstørrelse (L×B×D):
6,6 × 0,63 × 0,15 tommer
(168 × 16 × 3,75 mm)

Vekt: 1,4 oz. (41 g)

LCD-skjerm: 28,5 × 20 mm,
med bakgrunnsbelysning

Vanntetthet: 50 m



MERK: For å bevare vanntettheten må du ikke trykke på FR60-knappene under vann.

Datalagring: Opptil 100 runder og opptil 20 timer med treningsfiler.

Datamaskingrensesnitt: Trådløs, automatisk USB ANT Stick

Batteri: CR2032 (3 V) som kan byttes ut av brukeren, i perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: 1 år, avhengig av bruken

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

Radiofrekvens/protokoll:
Trådløs 2,4 GHz / ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Systemkompatibilitet: ANT+

USB ANT Stick**Fysisk størrelse (B×H×D):**

2,3 × 0,7 × 0,3 tommer
(59 × 18 × 7 mm)

Vekt: 0,2 oz. (6 g)

Overføringsområde: ca. 5 m

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

Radiofrekvens/protokoll:

Trådløs 2,4 GHz / ANT+-
kommunikasjonsprotokoll

Strømkilde: USB

Pulsmåler

**Fysisk størrelse (ikke inkludert
stroppen) (B×H×D):**

13,7 × 1,3 × 0,4 tommer
(34,7 × 3,4 × 1,1 cm)

Vekt: 1,6 oz. (44 g)

Vanntetthet: 10 m (32,9 fot)

Overføringsområde: 3 m (ca. 9,8 fot)

Batteri: CR2032 (3 V) som

kan byttes ut av brukeren,
i perkloratmateriale – spesiell
håndtering kan være påkrevd. Se
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: ca. tre år (en time
hver dag)

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



MERK: Bruk passende
bekledning under kalde forhold
for å holde pulsmåleren nær
kroppstemperaturen din.

Radiofrekvens/protokoll:

Trådløs 2,4 GHz / ANT+-
kommunikasjonsprotokoll

Systemkompatibilitet: ANT+

Fotsensor

Fysisk størrelse (unntatt klemmen):

(L×B×H): 1,4 × 1,0 ×
0,3 tommer (35 × 25 × 7,5 mm)

Tillegg

Vekt (inkludert batteri):

0,4 oz. (10 g)

Vanntetthet: 32,9 fot (10 m)

Overføringsområde: ca. 9,8 fot (3 m)

Nøyaktighet for hastighet og

distanse: Ikke kalibrert 95 %,
kalibrert 98 %

Batteri: CR2032 (3 V) som kan

byttes ut av brukeren, i
perkloratmateriale – spesiell
håndtering kan være påkrevd.

Se www.dtsc.ca.gov

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

Batterilevetid: 400 timer løpetid

Driftstemperatur: fra -10 til 50 °C

(fra 14 til 122 °F)

Nøyaktighetsområde for sensor:


fra 0 til 40 °C (32 til 104 °F)

Radiofrekvens/protokoll:

Trådløs 2,4 GHz / ANT+
kommunikasjonsprotokoll

Systemkompatibilitet: ANT+

Feilsøking

Problem	Løsning/svar
Knappene reagerer ikke. Hvordan starter jeg FR60-enheten på nytt?	Trykk på og hold nede MODE og ENTER samtidig for å tilbakestille programvaren til FR60-enheten. Du må nullstille tiden og de tilpassede innstillingene. Hvis du fremdeles har problemer, kan du ta ut batteriet og deretter sette det inn igjen eller bytte det (se side 35).
Hvordan sletter jeg alle brukerdataene?	Denne prosedyren sletter all informasjonen du har lagt inn. Trykk på og hold nede MODE , LIGHT /  og UP samtidig. Dette gjenoppretter også alle fabrikkinnstillingene. Treningsinformasjon slettes.
Hvordan stiller jeg inn tiden til AM eller PM?	Kontroller at tidsmodusen er satt til 12 (12 timer). Trykk på UP og DOWN for å velge riktig time. Ikonet A eller P vises under sekundene på tidssiden. Du finner mer informasjon på side 15 .
FR60-enheten vil ikke overføre data til datamaskinen.	Se side 28 for å aktivere datamaskinparing.
Pulsmåleren eller fotsensoren vil ikke pare seg med FR60-enheten.	<ul style="list-style-type: none"> • Stå 10 meter unna andre ANT-sensorer når du skal pare enheten. • Hold FR60-enheten innenfor rekkevidden (3 m) til pulsmåleren når du foretar paring. • Hvis problemet vedvarer, kan du forsøke å bytte batteriet.
Hvordan stiller jeg klokken?	Se side 15 for å stille klokken.

Problem	Løsning/svar
Stroppen til pulsmåleren er for lang.	En mindre, elastisk stropp selges separat. Gå til http://buy.garmin.com .
Pulsdataene er unøyaktige eller uberegnelige.	<ul style="list-style-type: none">• Pass på at du har pulsmåleren nært inntil kroppen.• Varm opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan du forsøke følgende.• Påfør fukt på sensorene på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel. Rens sensorene. Skitt og svettedråper på sensorene kan forstyrre pulssignalene.• Syntetiske stoffer som gnis eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene. Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten.• Plasser pulsmåleren på ryggen i stedet for på brystet.• Sterke elektromagnetiske felt og enkelte 2,4 GHz trådløse sensorer kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte kraftlinjer med svært høy spenning, elektriske motorer, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter. Når du har beveget deg vekk fra interferensilden, skal pulsdataene bli normale igjen.

Programvare-lisensavtale

VED Å BRUKE FR60-ENHETEN
GODTAR DU Å VÆRE BUNDET
AV FØLGENDE VILKÅR OG
BETINGELSER I DEN FØLGENDE
PROGRAMVARELISENSAVTALEN.
LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten (“Programvaren”), i en binær kjørbær form gjennom normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og er beskyttet i henhold til USAs opphavsrettslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet tilhørende

Garmin. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover.

Samsvarserklæring

Garmin erklærer herved at denne Forerunner-enheten samsvarer med hovedkravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF. Hvis du vil lese den fullstendige samsvarserklæringen, kan du gå til Garmins webområde for ditt Garmin-produkt: www.garmin.com.

Stikkordregister

A

aktivitetsklasse 6, 7
alarm 16
Auto Lap 30, 31
Auto Pause 30, 31
autorull 30, 31

B

bakgrunnsbelysning 5
batterier 34
 bytte fotsensor 37
 bytte FR60 35
 bytte pulsmåler 36
 strømsparing 15

D

data, sende til
 datamaskin 10
datamaskinparing 28
dataopplasting 10, 27
drivere, USB 10, 27

F

feilsøking 41
fotsensor 11
 kalibrere 13

G

Garmin Connect 27
GSC 10 14

H

hastighets- og
 pedalfrekvenssensor 14
historikkmodus 25
 lagrer 23
 minne 23
 slette 23
 vise 23

I

idrettsutøver, permanent 6
ikoner 5
innstillinger for løp 30
intervalltreningsøker 22

K

kalibrere
 fotsensor 13
kalorier 32
knapper, klokke 4
 lys 4
 modus 5
 start/stop/enter 4
 up/down 4

L

laste opp data 10, 27
lisensavtale 43
løpe, fotsensor 11

M

modi 5

O

oppsettsveiviser 6
overføre data 10, 27

P

pare sensore 8
pedalfrekvenssensor 14

produktregistrering 1
programvare
 gratis nedlasting 9
programvarelisensavtale 43
pulsmålør 10, 36
pulssoner 18

R

racemodus 31, 32
runde 4, 30, 31

S

sensorer, pare 8
spare batteri 9, 15, 34
stille inn tiden 15
strømsparing 15
strømsparing for
 overføring 28
sykkelinnstillinger 31
sykkelprofil 31

T

tekniske spesifikasjoner 37
tid, stille inn 15
tidsdatafelter 33
tidsmodus 15
tidssoner 16

tilbehør 8, 34
 dvalemodus 9
 gjenopprett tilkobling 9
treningsmodus 17
treningsøkt 17, 21, 22, 24
treningsutstyr, koble til 23

U

USB-drivere 10, 27
USB ANT Stick 10

V

varsler
 trening 17
vektskala 14
Virtual Partner
 tempo 21
 treningsøkt 21

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

GARMIN®



© 2009–2011 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

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

Delenummer 190-01001-38 Rev. C