

# FR 60

TRÄNINGSKLOCKA MED TRÅDLÖS SYNKRONISERING



© 2009–2011 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tel. +1 913 397 8200 eller  
+1 800 800 1020  
Fax +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire,  
SO40 9LR UK  
Tel. +44 (0) 870 8501241  
(utanför Storbritannien) 0808 2380000  
(inom 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.)  
Tel. 886/2 2642 9199  
Fax 886/2 2642 9099

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överföras, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enksta kopia av denna handbok till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskrivna kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar.

Besök Garmins webbplats ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin<sup>®</sup>, Garmins logotyp, Auto Lap<sup>®</sup> och Auto Pause<sup>®</sup> är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect<sup>™</sup>, GSC<sup>™</sup> 10, ANT<sup>™</sup>, ANT+<sup>™</sup> och USB ANT Stick<sup>™</sup> är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd.

Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.

## Introduktion

Tack för att du valde sportklockan Garmin® FR60.



I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

**WARNING!** Du bör alltid prata med en läkare innan du påbörjar eller modifierar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

## Produktregistrering

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag! Gå till <http://my.garmin.com>. Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

## Kontakta Garmin

Om du har några frågor om din FR60-enhet kontaktar du Garmins produktsupport. I USA går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontaktar Garmin USA via telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.

I Europa går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) och klickar på **Contact Support** (Kontakta support) för att få lokal supportinformation, eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. via telefon på +44 (0) 870 8501241.

## Kostnadsfri Garmin-programvara

Gå till [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners) om du vill ha information om den webbaserade programvaran Garmin Connect™. Med denna programvara kan du lagra och analysera dina träningsdata.

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>	<b>Tidsläge</b> .....	<b>15</b>
Produktregistrering .....	1	Ställa in tiden .....	15
Kontakta Garmin.....	1	Strömspar .....	15
Kostnadsfri Garmin-programvara ...	1	Ställa in larmet.....	16
<b>Komma igång</b> .....	<b>4</b>	Använda larmet .....	16
Knappar .....	4	Ställa in en andra tidszon .....	16
Ikoner.....	5	<b>Träningsläge</b> .....	<b>17</b>
FR60 Belysning .....	5	Tidtagen träning.....	17
Ändra lägen .....	5	Tränings signaler .....	17
Slå på FR60.....	6	Pulszoner.....	18
Para ihop sensorer .....	8	Virtual Partner® .....	21
Ut och springa .....	9	Intervallpass .....	22
Hämta kostnadsfri programvara .....	9	Ansluta till träningsredskap.....	23
Överföra träningsdata till		<b>Historik</b> .....	<b>25</b>
en dator.....	10	Spara historik.....	26
Använda pulsmätaren.....	10	Visa historik .....	26
Använda fotenheter .....	11	Hantera minnet.....	26
Använda GSC™ 10 .....	14	Radera träningshistorik.....	26
Använda vägen.....	14		

<b>Överföra data .....</b>	<b>27</b>
Krav .....	27
Para ihop med dator .....	28
<b>Inställningar .....</b>	<b>29</b>
Löpningsinställningar .....	30
Cyklingsinställningar .....	31
Datafält .....	32
Alternativ för datafält.....	32
<b>Bilaga.....</b>	<b>34</b>
Tillbehör .....	34
Batteriinformation .....	34
Specifikationer .....	37
Felsökning .....	41
Programlicensavtal .....	43
Överensstämmelseförklaring.....	43
<b>Index .....</b>	<b>44</b>

## Komma igång

### Knappar



#### 1 LIGHT/

- Tryck snabbt för att sätta på belysningen.
- Tryck på och håll ned för att para ihop med ANT+™-vägen (tillval).

#### 2 UP/DOWN

- Tryck på för att bläddra genom träningsssidorna under en aktivitet.
- Tryck på för att bläddra mellan menyer och inställningar.

- Håll ned om du vill bläddra igenom inställningarna snabbt.
- På sidan Virtual Partner håller du knappen nedtryckt om du vill justera Virtual Partner-tempot. (Fotenheten måste paras ihop om du vill visa sidan Virtual Partner.)

#### 3 LAP

- Tryck på knappen om du vill skapa ett nytt varv.
- I träningsläget trycker du på och håller ned om du vill spara aktiviteten.
- I historikläget trycker du på och håller ned om du vill ta bort en aktivitet.





#### 4 START/STOP/ENTER





- I träningsläget trycker du på för att starta eller stoppa timern.
- I menyläget trycker du på för att bekräfta och gå vidare till nästa inställning.
- I tidsläget trycker du på och håller ned för att ställa in tiden.

## 5 MODE

- Tryck på när du vill ändra läge.
- Tryck på när du vill avsluta en meny eller stänga en sida. Dina inställningar har sparats.
- Håll nedtryckt för att ändra sportläge.

### Ikoner

	Fler alternativ i en lista.
	Fler alternativ i en lista.
	Cykelsensorn aktiv
	Fotenssensorn aktiv

	Pulsmätaren aktiv
	Överföring av data eller ihopparring med träningsutrustning
	Timern är igång.
	Larm på

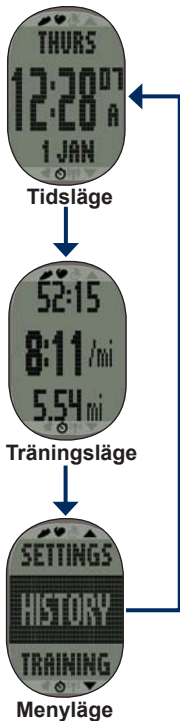
## FR60 Belysning

Tryck på **LIGHT**/ när du vill slå på belysningen. Standardtid för belysning är 5 sekunder.

Tryck på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > BACKLIGHT** om du vill justera belysningstiden mellan 1 och 20 sekunder.

## Ändra lägen

Tryck på **MODE** när du vill ändra läge. (Se bild på [sidan 6](#).)



## Slå på FR60

Vid leveransen är klockan avstängd för att spara på batteriet. Mer information om batterier finns på [sidan 34](#).

Tryck på **MODE** för att sätta på klockan. När du först slår på klockan och slutför konfigurationsguiden, anger du aktivitetsklass och indikerar om du har idrottat hela livet.

Använd diagrammet på [sidan 7](#) för att fastställa vilken aktivitetsklass du tillhör.

En person som har idrottat hela livet har tränat intensivt i många år (med undantag för perioder med mindre skador) och har en vilopuls på 60 slag/min eller lägre.



### Aktivitetsklassdiagram

	Tränings- beskrivning	Tränings- frekvens	Tränings- tid per vecka
0	Ingen träning	-	-
1	Någon gång ibland, lätt träning	En gång varannan vecka	Mindre än 15 minuter
2			15 till 30 minuter
3		En gång i veckan	Cirka 30 minuter
4	Regelbunden träning	2 till 3 gånger per vecka	Cirka 45 minuter
5			45 minuter till 1 timme
6			1 till 3 timmar
7		3 till 5 gånger per vecka	3 till 7 timmar
8	Träning varje dag	Träning nästan varje dag	7 till 11 timmar
9		Varje dag	11 till 15 timmar
10			Mer än 15 timmar

Aktivitetsskildringen tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd., delar av det är baserat på Jackson et al: "Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing", Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

## Para ihop sensorer

De ANT+™-sensorer som medföljer klockan är redan ihopparade. Tryck på **MODE** tills träningsläget visas.

Ikonerna  och  visas på FR60-skärmen när sensorerna har parats ihop.

Om du köpt en sensor (med trådlös ANT+-teknik) separat, måste du para ihop den med FR60-enheten.




När du har parat ihop enheterna första gången känner FR60-enheten automatiskt igen sensorn varje gång den aktiveras. Denna process sker automatiskt när du slår på FR60-enheten och tar bara några sekunder när sensorerna aktiveras och fungerar på rätt sätt. När den är ihopparad tar FR60-enheten endast emot data från din sensor så att du kan vara i närheten av andra sensorer.

## Para ihop ytterligare tillbehör

1. Flytta dig (10 m) från andra sensorer medan FR60-enheten försöker ansluta till din sensor första gången. Se till att sensorn befinner sig inom (3 m) från FR60-enheten.
2. Tryck på **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
3. Välj **RUN**, **GENERAL** eller **BIKE** > **HEART RATE, FOOT POD** eller **BIKE SENSOR** > **ON**.



**OBS!** Vid ihopparning med fotenheten ser du till att **RUN** valts.

4. När FR60-enheter söker efter nya sensorer blinkar ikonerna ,  och . Ikonerna lyser fast när ihopparningen är klar.



**TIPS!** Tillbehöret måste skicka data för att ihoppningsprocessen ska kunna slutföras. Du måste ha pulsmätaren på dig, ta ett steg med fotenheten eller trampa med cykeln med GSC 10.

Efter en tids inaktivitet växlar tillbehören till energisparläge för att spara på batterierna. Om tillbehörsikonerna inte är tända innan du återupptar aktiviteten måste du etablera anslutningen med FR60 igen.

### Så här etablerar du anslutningen

Kontrollera att tillbehöret är aktivt. Stoppa och starta om träningssessionen. ELLER

Tryck på **MODE** och gå ur träningsläge och sedan tillbaka till träningsläge igen.

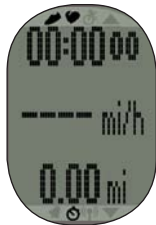
Instruktioner om hur du använder pulsmätaren finns på [sidan 10](#).

Instruktioner om hur du använder foteheten finns på [sidan 11](#).

Om du vill ha mer information om hur du köper tillbehör besöker du <http://buy.garmin.com>.

## Ut och springa

1. Tryck på **MODE** om du vill visa träningsidan.
2. Tryck på **START** för att starta timern.
3. När du är klar med rundan trycker du på **STOP**.
4. Tryck på och håll ned **LAP** om du vill spara aktiviteten och återställa timern.



## Hämta kostnadsfri programvara

1. Gå till [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners).
2. Följ instruktionerna på skärmen.

## Överföra träningsdata till en dator



**OBS!** Du måste hämta programvaran enligt instruktionerna så att de nödvändiga USB-drivrutinerna installeras **innan** USB ANT Stick™ ansluts till datorn.

1. Anslut USB ANT Stick till en ledig USB-port på datorn.
2. Placera FR60-enheten inom räckhåll (5 m) för datorn.



**OBS!** Om överföringsläge med strömspar är aktiverat, måste FR60 vara i normalt tidsläge för att du ska kunna överföra data till datorn. Se [sidan 28](#).

3. Följ instruktionerna på skärmen.

## Använda pulsmätaren

### VARNING

Pulsmätaren kan börja skava när den används under långa perioder. Du kan lindra detta genom att applicera en kräm eller ett gel mot friktion mitt på den hårda remmen där den kommer i kontakt med huden.



Använd inte gel eller kräm som innehåller solskyddsmedel. Applicera inte gel eller kräm mot friktion på elektroderna.

Pulsmätaren är satt i viloläge och är redo att skicka data. Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet.

Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.



Rem för pulsmätare



Pulsmätare (framsida)





Pulsmätare (baksida)

1. Tryck en flik genom uttaget i pulsmätaren. Tryck ned fliken.
2. Fukta båda elektroderna på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.
3. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren.



**OBS!** Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.

4. Flytta FR60-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.
5. Tryck på **MODE** för att få åtkomst till träningsläget. Pulsikonen  visas på träningsidan.
6. Om  eller pulsdata inte visas eller om du har oregelbundna pulsdata, måste du kanske dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår måste du kanske para ihop sensorerna. Se [sidan 8](#).



**OBS!** Instruktioner för hur du använder pulsmätaren finns på [sidan 18](#).

## Använda fotenheten

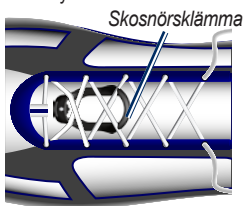
Fotenheten är satt i viloläge och klar att skicka data så snart som du installerar eller flyttar den.



**TIPS!** Före ihoppningen tar du 4-5 steg för att aktivera fotenheten.

## Montera fotenheten på skosnörena

1. Tryck på fliken på skosnörsklämman. Lyft och ta bort fotenheten från klämman.
2. Lossa på dina skosnören.
3. Trä klämman genom två säkra ställen på skosnörena, så att det fortfarande går att knyta skorna.



4. Knyt skorna ordentligt så att fotenheten sitter stadigt under hela aktiviteten.
5. Sätt fast fotenheten i skosnörsklämman. Pilen på fotenheten måste peka framåt på skon.

## Ta bort fotenheten

Tryck på fliken på skosnörsklämmans framsida för att ta bort fotenheten.

## Montera fotenheten under sulan




**OBS!** Den kompatibla skon har en ficka under sulan. Det kan hända att du behöver ta bort ett inlägg innan du installerar fotenheten.

1. Tryck på fliken på skosnörsklämman. Lyft och ta bort fotenheten från klämman.
2. Lyft upp skons sula.
3. Sätt i fotenheten i fickan med ANT+™-logotypen uppåt och så att spåret pekar mot tån på skon.

## Träna med fotenheten

1. Flytta FR60-enheten inom räckhåll (3 m) för fotenheten.
2. Tryck på **MODE** för att få åtkomst till träningsläget. Fotenhetsikonen  visas på tränings sidan.

3. Om  eller fotenhetsdata inte visas kan du vara tvungen att para ihop fotenhetsen och FR60-enheten. Se [sidan 8](#).

### Kalibrera fotenhetsen

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenhetsen men det kan förbättra noggrannheten. Du kan justera kalibreringen automatiskt eller manuellt.

#### Automatisk kalibrering när avståndet är bekant

Den minsta kalibreringsavståndet är 400 m. För bästa resultat kalibrerar du fotenhetsen med längsta möjliga avstånd med ditt vanliga tempo. En löparbana (ett varv = 400 m) är mer exakt än ett löpband.

1. Tryck på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Tryck på **START** för att börja spela in.
3. Spring eller gå den kända sträckan.
4. Tryck på **STOP**.

5. Använd **UP** och **DOWN** till att justera kalibreringsavståndet till det faktiska avståndet.
6. Tryck på **ENTER** för att spara det kalibrerade avståndet.

### Manuell kalibrering

Om fotenhetsens avstånd verkar vara något för högt eller lågt när du springer kan du justera kalibreringsfaktorn manuellt.

1. Tryck på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL**.
2. Använd **UP** och **DOWN** för att justera kalibreringsfaktorn.
3. Tryck på **ENTER** för att spara kalibreringsfaktorn.

### Stänga av fotenhetsen


Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenhetsen av automatiskt för att spara på batterierna.

## Använda GSC™ 10

Klockan är kompatibel med GSC 10 hastighets- och taktensor för cyklar. GSC 10 är ett tillbehör som kan beställas på <http://buy.garmin.com>.

## Använda vågen

Om du har en ANT+-kompatibel våg kan FR60 läsa av data från vågen.

1. Tryck på och håll ned **LIGHT/**  tills FR60 börjar söka.
2. Ställ dig på vågen när detta indikeras.



**OBS!** Om du använder en kropps-konstitutionsvåg, tar du av dig skor och strumpor för att säkerställa att alla kropps-konstitutionsparametrar läses av och registreras.

---

3. Kliv av vågen när detta indikeras.



**OBS!** Om ett fel inträffar kliver du av vågen. Kliv på när detta indikeras.

---



## Tidsläge

Tidsläget är standardvyn i FR60. I det här läget visas dag, tid och datum.



### Ställa in tiden

1. Se till att du är i tidsläge, tryck på och håll ned **ENTER**.
2. Välj visning med 12 eller 24 timmar.
3. Tryck på **UP** och **DOWN** för att ställa in timme.



4. Tryck på **ENTER** för att fortsätta till minutinställningen.
5. Tryck på **UP** och **DOWN** för att ställa in minuter.
6. Fortsätt proceduren för att ställa in sekunder, dag, månad och år.
7. När du är klar trycker du på **MODE** för att återgå till tidsläge.


### Strömspar

Efter en period av inaktivitet övergår FR60 automatiskt i strömsparläge för att spara på batteriet. I strömsparläge visas endast tid och datum. Tryck på valfri knapp när du vill gå ur strömsparläge.

## Ställa in larmet

1. Se till att du är i tidsläge, tryck på **UP** eller **DOWN**. Larmsidan visas.
2. Tryck på och håll ned **ENTER**.
3. Välj **ONCE**, **DAILY** eller **OFF**.
4. Tryck på **UP** och **DOWN** för att ställa in timme.



5. Tryck på **ENTER** för att fortsätta till minutinställningen.
6. Tryck på **UP** och **DOWN** för att ställa in minuter.
7. När du är klar trycker du på **MODE** för att spara och återgå till larmsidan. Ikonen  visas.

## Använda larmet

När larmet ljuder trycker du på **MODE** för att stänga av larmet eller på **ENTER** för att slumra i 9 minuter.

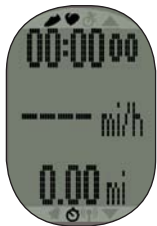
## Ställa in en andra tidszon

Du kan ställa in FR60:s klocka för två tidszoner.

1. Tryck på **MODE** > **SETTINGS** > **WATCH** > **TIME 2**.
2. Följ instruktionerna på [sidan 15](#) för att ställa in tiden.
3. **Tryck på** **MODE** för att spara och återgå till klockmenyn. Ikonen **T2** visas på tidssidan.

## Träningsläge

I träningsläget visas dina aktuella träningsinställningar och -data. Tryck på **MODE** tills träningsläget visas.



### Tidtagen träning

- Tryck på **START** när du vill påbörja en session.
  - Tryck på **LAP** för att markera ett avstånd under aktiviteten.
  - Tryck på **UP** och **DOWN** för att bläddra genom datasideorna.
- När du är klar trycker du på **STOP**.



**OBS!** Om du vill göra paus i den aktiva sessionen trycker du på **STOP**. Tryck på **START** när du är redo att fortsätta sessionen.

- Om du vill spara aktiviteten och återställa timern trycker du på och håller ned **LAP** i tre sekunder.

### Tränings signaler

Om du vill ställa in ljudsignaler för dina träningsaktiviteter trycker du på **MODE > TRAINING > ALERTS**.



**OBS!** Tränings signaler är inaktiva under intervallpass.

**TIME** - ange en signal för en viss förluten tid.

**DISTANCE** (fotenhet krävs) - ange en signal för ett visst avstånd.

**CALORIES** - ange en signal för ett visst antal kalorier. Mätningen av kalorier baseras på hastigheten vid anslutning till en fotenhet eller GSC 10, eller pulsen när ingen hastighetssensor finns.

**HEART RATE** (pulsmätare krävs) - ange ett lågt värde och ett högt värde.

Signalen ljuder när pulsen är högre eller lägre än det angivna intervallet eller när du återgår till målintervallet. Pulsen mäts i slag per minut (bpm).

**SPEED** (fotenhet eller GSC 10 krävs) - ange ett lågt värde och ett högt värde. Signalen ljuder när hastigheten är högre eller lägre än det angivna intervallet eller när du återgår till målintervallet.

**PACE** (fotenhet eller GSC 10 krävs) - ange ett lågt värde och ett högt värde. Signalen ljuder när tempot är högre eller lägre än det angivna intervallet eller när du återgår till målintervallet.

**CADENCE** (fotenhet eller GSC 10 krävs) - ange ett lågt värde och ett högt värde. Signalen ljuder när takten är högre eller lägre än det angivna intervallet eller när du återgår till målintervallet.

Takten är pedalernas rotation mätt i antalet varv för vevarmen per minut (rpm) eller antalet steg per minut (spm) när du löper.

## Pulszoner

1. Tryck på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Välj **RUN, BIKE** eller **GENERAL > HEART RATE > HR ZONES**.
3. Om du vill ändra en pulszon trycker du på **UP** och **DOWN** för att välja den zon du vill ändra. Tryck på **ENTER** för att redigera zonens gränser.
4. Tryck på **UP** och **DOWN** för att ändra gränsen. Tryck på **ENTER** för att växla mellan fält.

Många idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut.

De fem oftast använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 i stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

### **Hur påverkar pulszoner dina träningsmål?**

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer:

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Du kan ställa in den låga och höga pulsgränsen för varje zon. Om du känner till din max.puls kan du använda tabellen på [sidan 20](#) till att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50–60 %	Avslappnad, lätt tempo; rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60–70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande kardiovaskulär träning, bra återhämtningstempo
3	70–80 %	Måttligt tempo svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80–90 %	Snabbt tempo och lite obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns; högre hastighet
5	90–100 %	Sprintertempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, mer styrka

## Virtual Partner®

Virtual Partner är ett unikt verktyg som utformats för att hjälpa dig att uppfylla dina träningsmål för tempo (eller hastighet).

Om du ändrar tempo för Virtual Partner innan du startar timern sparas de ändringarna. Ändringar som du utför i Virtual Partner-tempo efter att timern har startats genomförs endast för den aktuella sessionen och sparas inte när timern nollställs. Om du ändrar den virtuella kompisen under en aktivitet, använder den virtuella kompisen det nya tempot från din plats.

### Ställa in tempo för Virtual Partner

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



3. Använd **UP** och **DOWN** för att justera Virtual Partner-tempot.
4. Tryck på **MODE** för att spara ändringarna och återgå till sportmenyn.

### Starta ett Virtual Partner-pass

1. Tryck på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Välj **RUN, GENERAL** eller **BIKE > VIRTUAL PARTNER > ON**.
3. Tryck på **MODE** flera gånger för att återgå till träningsläge.
4. Tryck på **START**.



**OBS!** Varningsfältet markeras med svart när tempot lägre än Virtual Partner-tempot.

5. Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa Virtual Partner-datasidan.

### Stänga av Virtual Partner

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

## Intervallpass

Du kan skapa intervallpass med FR60. Intervallen kan baseras på tid eller avstånd för aktivitets- och vilodelarna av passet.

### Skapa ett intervallpass

1. Tryck på **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Tryck på **ENTER** och välj **TIME** eller **DISTANCE**.
3. Använd **UP** och **DOWN** för att ange tidsintervall. Tryck på **ENTER** för att gå vidare till nästa fält.
4. Använd pilarna **UP** och **DOWN** för att ange markerat värde.
5. Tryck på **ENTER** för att ange en vilotyp.
6. Använd **UP** och **DOWN** för att ange tidsintervall. Tryck på **ENTER** för att gå vidare till nästa fält.
7. Använd pilarna **UP** och **DOWN** för att ange markerat värde.
8. Använd **UP** och **DOWN** för att välja antal REPS.



- Välj WARM UP **YES** och COOL DOWN **YES** (valfritt).
- Välj **DO WORKOUT**.
- Tryck på **start**.

Om du använder uppvärmning eller nedvarvning trycker du på **LAP** efter uppvärmningsvarvet för att starta det första intervallet. I slutet av det sista intervallet startar FR60-enheten automatiskt ett nedvarvningsvarv. När du är klar med nedvarvningen trycker du på **LAP** för att avsluta nedvarvningsperioden. Tryck på **STOP** för att avsluta passet.

När du närmar dig slutet av varje intervall räknar ett larm ned tiden tills ett nytt varv börjar. Om du vill avsluta ett intervall i förtid trycker du på knappen **LAP**.

## Ansluta till träningsredskap

Med ANT+-teknik kan du ansluta FR60-enheten till träningsredskap så att du kan skicka träningspass och användarinformation till redskapen och ta emot och lagra träningsstatistik från redskapen. Leta efter logotypen ANT+ ”Link Here” på kompatibla träningsredskap.



Mer information finns på [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Ansluta till kompatibla träningsredskap

1. Tryck på **MODE > TRAINING**.
2. Slå på den kompatibla utrustningens konsol.
3. Tryck på ANT+ "Link Here"-logotypen på träningsredskapet i två sekunder. Klockan avger en signal och ett meddelande visas som indikerar att den är länkad till träningsredskapet.
4. Tryck på **START** på träningsredskapet när du vill börja.



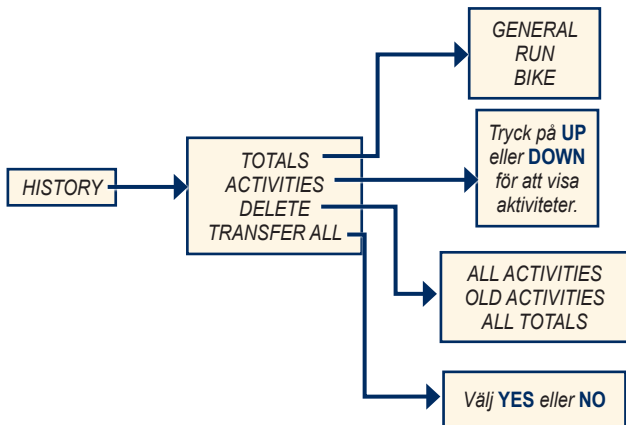
---

**OBS!** Träningsredskapet och FR60-enheten förblir anslutna till varandra tills du avslutar sessionen eller tills du lämnar området.

---

5. Tryck på **STOP** på träningsredskapet när du vill stoppa klockan och träningssessionen.

## Historik



### Historikmenyn

## Spara historik

FR60-enheten lagrar data baserat på typ av aktivitet, de tillhör som används och dina träningsinställningar. Sessionen sparas automatiskt i historiken när du nollställer timern.

## Visa historik

1. Tryck på **MODE** > **HISTORY**.
2. Välj **ACTIVITIES** för att visa individuella pass eller **TOTALS** för att visa ackumulerade träningsdata som har sparats i FR60.
3. Tryck på **ENTER** för att visa datum- och tidsinformation. Tryck på **UP** och **DOWN** för att bläddra genom individuella träningspass.

## Hantera minnet

FR60 rymmer upp till 100 varv och upp till 20 timmar träningsfiler.

När det återstår ca. en timme av minnet visas varningen **LOW MEMORY** på FR60-enhetens skärm i träningsläge.

När minnet är fullt visas varningen **FULL MEMORY** och inga fler data registreras i FR60-enheten. Sessionen sparas automatiskt när minnet är fullt.

Mer information om hur du överför data till datorn finns på [sidan 27](#).

## Radera träningshistorik



**OBS!** På [sidan 28](#) finns information om hur du överför träningsdata till datorn.

1. Tryck på **MODE** > **HISTORY** > **DELETE**.
2. Välj **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (aktiviteter äldre än 30 dagar) eller **ALL TOTALS**.
3. Välj **YES**.

## Överföra data

FR60 rymmer upp till 100 varv och upp till 20 timmar träningsfiler. Överför regelbundet data till datorn via den trådlösa ANT+-tekniken.

### Krav

1. Stäng av datorn. (En Internet-anslutning krävs för programvaruhämtning och Garmin Connect.)
2. Hämta programvara (se [sidan 9](#)) så att de nödvändiga USB-drivrutinerna installeras **innan** USB ANT Stick ansluts till datorn.
3. Anslut USB ANT Stick™ till en ledig USB-port på datorn.
4. Placera FR60-enheten inom räckhåll (5 m) för datorn.

5. Verifiera att ingen FR60-timer är igång, att inga träningsessioner är aktiva och att enheten är i normalt tidsläge.

FR60-enheten överför automatiskt data till USB ANT Stick™ så att du kan lagra och analysera dina träningsdata i Garmin Training Center eller Garmin Connect.



**OBS!** Om du har problem med att överföra data kan du behöva para ihop datorn med enheten.

## Para ihop med dator

### Para ihop FR60 med en ny dator

1. Kontrollera att datorn är inställd för dataöverföring. Se kraven på [sidan 27](#).
2. Tryck på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
3. Välj **ON**. Datorn identifierar FR60-enheten och begär ihopparring.
4. Tryck på **YES**.

### Stänga av ihopparring med dator

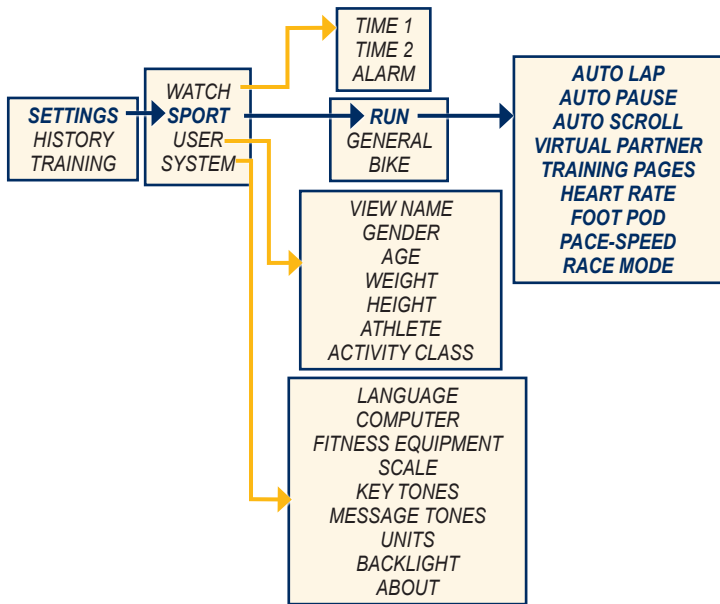
1. Tryck på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
2. Välj **OFF**.

## Använda överföringsläge med strömspar

I överföringsläge med strömspar stängs datorns radiosignal av såvida inte klockan är i normalt tidsläge, menyläge eller träningsläge.

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

# Inställningar



## Löpningsinställningar

## Inställningar

---

Tryck på **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT** för att få åtkomst till följande konfigurationsmenyer:

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

## Löpningsinställningar

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

**AUTO LAP**<sup>®</sup> - aktivera eller inaktivera Auto Lap. När Auto Lap är aktiverat utlöses varv med avstånd, men du kan även använda varvknappen för att markera varv manuellt. Autovarvräknaren nollställs när ett manuellt varv anges.

**AUTO PAUSE**<sup>®</sup> - aktivera eller inaktivera Auto Pause. När Auto Pause är aktiverat gör timern automatiskt en paus när tempot sjunker nedanför ett förinställt tempo.

**AUTO SCROLL** - Använd den här funktionen om du automatiskt vill växla genom alla sidor med träningsdata medan timern är igång. Välj en visningshastighet: **SLOW**, **MEDIUM** eller **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER** - aktivera och inaktivera Virtual Partner. Du kan också ange Virtual Partner-tempo (se [sidan 21](#)).

**TRAINING PAGES** - konfigurera de träningsidor och datafält som du vill visa under löpningen. Se [sidan 32](#).

**HEART RATE** - aktivera pulsmätarfunktionen och konfigurera puls zoner för löpning (se [sidan 18](#)).

**FOOT POD** - välj **ON**, **OFF** eller **CALIBRATE**. För mer information om kalibrering av fotenheten (se [sidan 13](#)).

**PACE-SPEED** - välj **SPEED** eller **PACE**.





**OBS!** Använd **UP** och **DOWN** för att växla eller ändra numeriska inställningar. Tryck på **MODE** när du vill återgå till föregående sida eller meny.

**RACE MODE** - återgår inte som standard till tidsläge. Tävlingsläge måste aktiveras. Tävlingsläge inaktiveras när du startar timern.

## Cyklingsinställningar

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

**AUTO LAP®** - aktivera eller inaktivera Auto Lap. När Auto Lap är aktiverat utlöses varv med avstånd, men du kan även använda varvknappen för att markera varv manuellt. Autovarvräknaren nollställs när ett manuellt varv anges.

**AUTO PAUSE®** - aktivera eller inaktivera Auto Pause. När Auto Pause är

aktiverat gör timern automatiskt en paus (stoppas) när tempot sjunker nedanför ett förinställt tempo.

**AUTO SCROLL** - Använd den här funktionen om du automatiskt vill växla genom alla sidor med träningsdata medan timern är igång. Välj en visningshastighet: **SLOW**, **MEDIUM** eller **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER** - aktivera och inaktivera Virtual Partner. Du kan också ange Virtual Partner-tempo (se [sidan 21](#)).

**TRAINING PAGES** - konfigurera de träningsidor och datafält som du vill visa under turen. Se [sidan 32](#).

**HEART RATE** - aktivera pulsmätarfunktionen och konfigurera puls zoner för cykling (se [sidan 18](#)).

**BIKE PROFILE** - välj hjulstorlek och konfigurera cykelsensorer.

**PACE-SPEED** - välj **SPEED** eller **PACE**.

## Inställningar

**RACE MODE** - återgår inte som standard till tidsläge. Tävlingsläge måste aktiveras. Tävlingsläge inaktiveras när du startar timern.

## Datafält

Du kan visa upp till fem datasidor för varje läge: löpning, allmänt eller cykling. På varje datasida kan du anpassa upp till tre datafält.

1. Tryck på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Välj **RUN, GENERAL** eller **BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Välj **PAGE 1**.
4. Tryck på **UP** och **DOWN** för att ange antalet fält.
5. Tryck på och håll ned **ENTER** för att ändra **FIELD 1**. Tryck på **UP** och **DOWN** för att ändra datafältet.
6. Upprepa för övriga datafält och datasidor.

## Alternativ för datafält

\*\* Kräver tillbehör.

Datafält	Beskrivning
CADENCE **	Antal varv för vevarmen eller steg per minut.
A CADENCE **	Medeltakt för den aktuella aktivitetens varaktighet.
L CADENCE **	Genomsnittlig takt för det aktuella varvet.
CALORIES	Antal kalorier som förbränts.
CALORIES - FAT	Mängden kalorier från fett som förbränts.
DISTANCE **	Tillrygglagt avstånd i den aktuella aktiviteten.
L DIST **	Tillrygglagt avstånd på det aktuella varvet.

<b>Datafält</b>	<b>Beskrivning</b>
HEART RATE **	Hjärtslag per minut (bpm).
A HR **	Medelpuls för aktiviteten.
L HR **	Medelpuls för löpningen.
HR ZONE **	Aktuellt intervall för puls (1–5). Standardzoner baseras på användarprofilen.
LAPS	Antal fullbordade varv.
PACE **	Aktuellt tempo.
A PACE **	Snittempo för aktiviteten.
L PACE **	Medeltempo för det aktuella varvet.
SPEED **	Aktuell hastighet.

<b>Datafält</b>	<b>Beskrivning</b>
A SPEED **	Snitthastighet för aktiviteten.
L SPEED **	Medelhastighet för det aktuella varvet.
L STEPS **	Steg för det aktuella varvet.
TIME ELAPSED	Total förfluten tid för aktiviteten.
TIME	Varvtid.
A LAP TIME	Medeltid för att slutföra varven hittills.
LAP TIME	Tid för det aktuella varvet.
TIME OF DAY	Aktuell tid.

## Bilaga

### Tillbehör

Om du vill ha mer information om tillbehör kan du besöka <http://buy.garmin.com>. Du kan också köpa tillbehör från närmaste Garmin-återförsäljare.

### Batteriinformation

**WARNING:** FR60, pulsmätaren, fotenheten och GSC 10 innehåller CR2032-batterier som kan bytas av användaren. Läs den medföljande guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för viktig information om produkten och batterisäkerhet.

### FR60:s batteri

Batteriet i FR60 räcker i cirka 1 år (normal användning). När batteriet börjar bli svagt blinkar varningen **BATTERY LOW** på FR60-enhetens skärm i tidsläge.

### Spara på batteriet

Om belysningen används mycket minskar batteriets livslängd. Ställ in belysningens tidsgräns på fem sekunder om du vill att batteriet ska räcka längre.



**OBS!** Om batteriet är svagt inaktiveras belysningen automatiskt.

I överföringsläge med strömspar stängs datorns radiosignal av såvida inte klockan är i normalt tidsläge. Se [sidan 28](#).

## Byta batteri i FR60

Alla inställningar behålls utom klockslaget.



**OBS!** Innan du byter batteriet sparar du alla data till datorn eller till historiken (se [sidan 26](#)).



**OBS!** Garmin rekommenderar att du byter batteriet i en miljö med låg luftfuktighet för att förhindra att kondens bildas inuti klockan.

1. Använd en liten stjärnskruvmejsel för att lossa skruvarna från luckan på FR60-enhetens baksida.



2. Lyft försiktigt av luckan och ta bort batteriet.



**OBS!** Var noga med att inte flytta den röda O-ringspackningen i batterifacket.



**OBS!** Var noga med att inte smutsa ned O-ringspackningen. Smuts kan försämra klockans prestanda.

3. Sätt i batteriet med pluspolen vänd uppåt



**OBS!** Kontrollera att packningen sitter ordentligt på plats innan du skruvar tillbaka luckan.

4. Sätt tillbaka luckan och de fyra skruvarna och se till att packningen hamnar på plats. Dra inte åt skruvarna för hårt. (Garmin rekommenderar ett moment på 1 in.-lb.).

## Batteri för pulsmätare

Pulsmätaren innehåller ett extra CR2032-batteri. Pulsmätarens batteri bör räcka i tre år.

### Byta pulsmätarens batteri

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.



2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs så att pilen på locket pekar på **OPEN**.
3. Ta bort locket och batteriet. Vänta i 30 sekunder. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.



**OBS!** Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.

4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs så att pilen på locket pekar på **CLOSE**.



**OBS!** När du har bytt batteriet kan du behöva para ihop pulsmätaren med FR60 på nytt.

## Fotenshetens batteri

När batteriet är svagt visas varningen **FOOT POD BATTERY LOW** i träningsläge när ett pass påbörjas eller avslutas. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

## Byta fotenhetens batteri

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av fotenheten.

Lås upp Lås



2. Vrid locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det.
3. Ta bort locket och batteriet. Vänta i 30 sekunder. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
4. Sätt tillbaka luckan genom att passa in punkterna och vrida luckan medurs.



**OBS!** När du har bytt batteriet kan du behöva para ihop fotenheten med FR60 på nytt.

## Specifikationer

### FR60M

**Storlek, klocka (B×H×D):**

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

**Storlek, armband (L×B×D):**

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

**Vikt:** 1,6 oz. (44 g)

**LCD-skärm:** 28,5 mm × 20 mm,  
med belysning

**Vattentålighet:** 50 m



**OBS!** För att vattentåligheten ska bevaras får du inte använda FR60-enhetens knapp under vatten.

**Datalagring:** upp till 100 varv och upp till 20 timmar träningsfiler.

**Datorgränssnitt:** trådlöst, automatisk USB ANT Stick™

**Batteri:** utbytbart CR2032 (3 volt)  
perkloratmaterial – särskild

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

**Batterilivslängd:** upp till 1 år, beroende på användning

**Driftstemperatur:** 14°F till 122°F (-10 °C till 50 °C)

**Radiofrekvens/protokoll:**  
2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation

**Systemkompatibilitet:** ANT+

### FR60W

**Storlek, klocka (B×H×D):**  
1,5 × 2,0 × 0,55 tum  
(38 × 52 × 14 mm)

**Storlek, armband (L×B×D):**  
6,6 × 0,63 × 0,15 tum  
(168 × 16 × 3,75 mm)

**Vikt:** 1,4 oz. (41 g)

**LCD-skärm:** 28,5 × 20 mm,  
med belysning

**Vattentålighet:** 50 m



**OBS!** För att vattentåligheten ska bevaras får du inte doppa ned FR60-enhetens knappar under vatten.

**Datalagring:** upp till 100 varv och upp till 20 timmar träningsfiler.

**Datorgränssnitt:** trådlöst, automatisk USB ANT Stick™

**Batteri:** utbytbart CR2032 (3 volt) perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batterilivslängd:** upp till 1 år, beroende på användning

**Driftstemperatur:** 14°F till 122°F (-10 °C till 50 °C)

**Radiofrekvens/protokoll:**  
2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation

**Systemkompatibilitet:** ANT+



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

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

**Vikt:** 0,2 oz. (6 g)

**Sändningsräckvidd:** cirka 5 m

**Driftstemperatur:** 14°F till 122°F  
(-10°C till 50°C)

**Radiofrekvens/protokoll:**

2,4 GHz/ANT+ för trådlös  
kommunikation

**Strömkälla:** USB

**Pulsmätare****Fysisk storlek (exklusive bärrem)**

(B×H×D): 13,7 × 1,3 × 0,4 tum  
(34,7 × 3,4 × 1,1 cm)

**Vikt:** 1,6 oz. (44 g)

**Vattentålighet:** 32,9 fot (10 m)

**Sändningsräckvidd:** cirka 9,8 fot (3 m)

**Batteri:** utbytbart CR2032 (3 volt)

perkloratmaterial – särskild  
hantering kan gälla. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batteriets livslängd:** cirka 3 år (vid  
1 timmes användning om dagen)

**Driftstemperatur:** 14°F till 122°F  
(-10°C till 50°C)



**OBS!** I kalla förhållanden bör du ha  
lämpliga kläder som hjälper dig hålla  
pulsmätaren nära kroppstemperaturen.

**Radiofrekvens-/protokoll:**

2,4 GHz/ANT+ för trådlös  
kommunikation

**Systemkompatibilitet:** ANT+

**Fotenhät****Fysisk storlek (exklusive klämma):**

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

**Vikt (inklusive batteri):** 0,4 oz. (10 g)

**Vattentålighet:** 32,9 fot (10 m)

**Sändningsräckvidd:** cirka 9,8 fot (3 m)

**Hastighets- och distansnoggrannhet:**  
ej kalibrerad 95 %, kalibrerad 98 %

**Batteri:** utbytbart CR2032 (3 volt)  
perkloratmaterial – särskild  
hantering kan gälla. Se [www.dtsc  
.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batterilivslängd:** 400 timmars löptid


**Driftstemperatur:** 14°F till 122°F  
(-10 °C till 50 °C)

**Sensorsnoggrannhetsområde:** 32°F till  
104°F (0°C till 40°C)

**Radiofrekvens-/protokoll:**  
2,4 GHz/ANT+ för trådlös  
kommunikation

**Systemkompatibilitet:** ANT+

## Felsökning

Problem	Lösning/svar
Knapparna reagerar inte. Hur startar jag om FR60?	Tryck på och håll ned <b>MODE</b> och <b>ENTER</b> samtidigt om du vill starta om programvaran i FR60. Du måste återställa tiden och dina anpassade inställningar. Om du fortfarande har problem tar du ut och byter batteriet (se <a href="#">sidan 35</a> ).
Hur rensar jag alla användardata?	Med den här proceduren raderar du all information som du har angett. Tryck på och håll in <b>MODE</b> , <b>LIGHT</b> /  och <b>UP</b> samtidigt. Alla inställningar ersätts också med fabriksstandardinställningarna. Träningsdata tas bort.
Hur ändrar jag mellan AM (fm) och PM (em)?	Kontrollera att tidsläget är inställt på <b>12</b> (12 timmar). Tryck på <b>UP</b> och <b>DOWN</b> för att välja rätt timme. Ikonen <b>A</b> eller <b>P</b> visas nedanför sekunderna på tidssidan. Mer information finns på <a href="#">sidan 15</a> .
FR60-enheten skickar inga data till datorn.	På <a href="#">sidan 28</a> kan du läsa om hur du aktiverar ihopparning med dator.
Pulsmätaren eller fotenheten kan inte paras ihop med FR60-enheten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT-sensorer under ihopparning.</li> <li>• Flytta FR60-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren vid ihopparning.</li> <li>• Om problemet kvarstår byter du batteri.</li> </ul>
Hur ändrar jag tiden?	På <a href="#">sidan 15</a> kan du läsa om hur du ställer in tiden.

Problem	Lösning/svar
Pulsmätarremmen är för stor.	En mindre elastisk rem säljs separat. Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Pulsdata är inte exakta eller fel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.</li><li>• Värm upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår provar du med följande.</li><li>• Fukta sensorerna igen. Använd vatten, saliv eller elektroddgel. Rengör sensorerna. Smuts- och svettrester på sensorerna kan störa pulssignalerna.</li><li>• Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna. Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet.</li><li>• Sätt pulsmätaren på ryggen istället för på bröstet.</li><li>• Kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer kan störa pulsmätaren. Störningskällor kan innefatta högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter. När du flyttar dig bort från störningskällan bör dina pulsdata återgå till normalt.</li></ul>

## Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA FR60 GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Äganderätten och de intellektuella immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och är skyddad enligt de copyrightlagar som gäller i USA samt enligt internationella copyrightöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin. Du

intygar att du inte kommer att dekompilera, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller omexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagar som gäller i USA.

## Överensstämmelseförklaring

Härmed intygar Garmin att den här Forerunner-enheten uppfyller de grundläggande kraven och andra tillämpliga föreskrifter i direktiv 1999/5/EG.

Den fullständiga överensstämmelseförklaringen finns på Garmins webbplats för din Garmin-produkt: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Index

### A

aktivitetsklass 6, 7  
ansluta till  
    träningsredskap 23  
Auto Pause 30, 31  
Auto Lap 30, 31

### B

batterier 34  
    byta fotenhet 37  
    byta FR60 35  
    byta pulsmätare 36  
    strömspar 15  
belysning 5

### C

cykelinställningar 31  
cykelprofil 31

### D

data, överföra 10, 27  
data, skicka till dator 10  
drivrutiner, USB 10, 27

### F

felsökning 41  
fotenhet 11  
    kalibrera 13

### G

Garmin Connect 27  
GSC 10 14

### H

hastighets- och taktensor 14  
Historikläge 25  
    minne 23  
    spara 23  
    ta bort 23  
    visa 23

### I

idrottare, hela livet 6  
ihoppningssensorer  
    8  
ikoner 5  
intervallpass 22

### K

kalibrera  
    fotenhet 13

kalorier 32  
knappar, klocka 4  
    belysning 4  
    läge 5  
    start/stopp/enter 4  
    upp/ned 4  
konfigurationsguiden 6

### L

lägen 5  
larm 16  
licensavtal 43  
löpning, fotenhet 11  
löpningsinställningar 30

### O

överföra data 10, 27  
överföringsläge med  
    strömspar 28

### P

para ihop med dator 28  
pass 17, 21, 22, 24  
produktregistrering 1  
programlicensavtal 43

programvara  
kostnadsfri  
    programvara 9  
pulsmätare 10, 36  
pulszoner 18

**R**  
rulla automatiskt 30, 31

**S**  
sensorer, para ihop 8  
spara på batteri 9, 15, 34  
ställa tiden 15  
strömspar 15

**T**  
taktsensor 14  
tävlingsläge 31, 32  
tekniska specifikationer 37  
tid, ställa 15  
tidsdatafält 33  
tidsläge 15  
tidszoner 16  
tillbehör 8, 34  
    etablera anslutning 9  
    viloläge 9  
Träningsläge 17

**U**  
USB-drivrutiner 10, 27

USB ANT Stick 10

**V**  
våg 14  
varningar  
    träning 17  
varv 4, 30, 31  
Virtual Partner  
    pass 21  
    tempo 21

Den senaste informationen om produkter och tillbehör finns på Garmins webbplats: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2009–2011 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

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

Artikelnummer 190-01001-39 Rev. C