

## FR60

SPORTKLOCKA MED TRÅDLÖS SYNKRONISERING



**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.

## Mer information

Du kan hämta den senaste versionen av användarhandboken på [www.garmin.com/FR60](http://www.garmin.com/FR60).

## Knappar



### 1 LIGHT

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

### 2 UP/DOWN

- Tryck på för att bläddra genom träningsssidorna under en aktivitet.
- Tryck på och håll ned **UP** eller **DOWN** för att snabbt bläddra genom inställningarna.
- Tryck på för att bläddra mellan menyer och inställningar.

- 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 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 för att starta eller stoppa timern.
- Tryck på när du vill bekräfta och gå vidare till nästa inställning.
- I tidsläget trycker du på och håller ned för att visa klockans inställningsmeny.

### **5** MODE

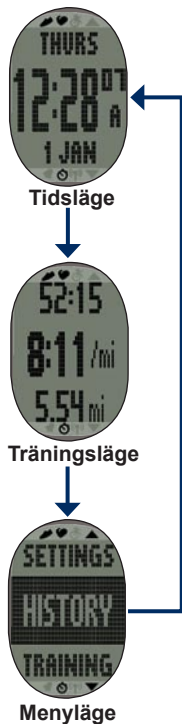
- Tryck på när du vill ändra läge.
- Tryck på när du vill avsluta en meny eller stänga en sida. Dina inställningar har sparats.
- Håll nedtryckt för att växla sportlägen.

## Ikoner

	Tryck på <b>UP</b> om du vill visa fler inställningar eller historik.
	Tryck på <b>DOWN</b> om du vill visa fler inställningar eller historik.
	Cykelsensorn är aktiv.
	Fotenssensorn är aktiv.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Data överförs eller så är enheten ansluten till ANT+-träningsredskap.
	Timern är igång.
	Larmet är aktiverat.

## Ändra lägen

Tryck på **MODE** när du vill ändra läge.  
(Se bild.)



## Aktivitetsklassdiagram

	Tränings- beskrivning	Tränings- frekvens	Träningstid 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

Aktivitetsklassdiagrammet 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.



## Steg 1: Sätt på FR 60-enheten

Vid leveransen är FR 60-enheten avstängd för att spara på batteriet. Tryck på **MODE** för att sätta på FR60. När du först slår på klockan och slutför konfigurationsguiden, anger du aktivitetsklass och indikerar om du har idrottat hela livet.

Använd diagrammet på [sidan 5](#) 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.

## Steg 2: Konfigurera tillbehör

De trådlösa ANT+-tillbehören som medföljer FR60-enheten är redan ihopparade. Ikonerna  och  visas när sensorerna paras ihop. 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, se *Snabbstartshandbok för FR60*.

## Använda pulsmätaren

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.

1. Tryck en flik genom ett av uttagen i pulsmätaren. Tryck ned fliken.
2. Fukta båda elektroderna på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



Pulsmätarrem



Pulsmätare (framsida)

*Elektroder*



Pulsmätare (baksida)

3. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren.



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

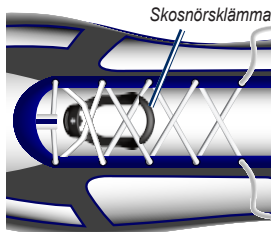
4. Placera FR60-enheten inom räckhåll (3 m) för tillbehöret. Tryck på **MODE** tills träningsidan visas.

### Använda fotenheten

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

## Installera på skosnören

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.



**OBS!** Fotenheten kan också installeras i fickan på en kompatibel sko. Mer information finns i *FR60 – Användarhandbok*.

6. Placera FR60-enheten inom räckhåll (3 m) för tillbehöret. Tryck på **MODE** tills tränings sidan visas.

## Steg 3: Ut och spring!

1. Tryck på **MODE** om du vill visa tränings sidan.
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.





## Steg 4: Hämta kostnadsfri programvara

Med ANT Agent™ kan du använda FR60-enheten med Garmin Connect™, ett webbaserat träningsverktyg.

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

## Steg 5: Skicka data till datorn



**OBS!** Du måste hämta programvaran enligt instruktionerna under steg 4 så att de nödvändiga USB-drivrutinerna installeras innan du ansluter USB ANT Stick™ till datorn.

1. Anslut USB ANT Stick till en ledig USB-port på datorn.



2. Placera FR60-enheten inom räckhåll (5 m) för datorn.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

Mer information om hur du anpassar aktiviteter och datafält som visas på FR60-enheten finns i *FR60 – Användarhandbok*.

## FR60 Belysning

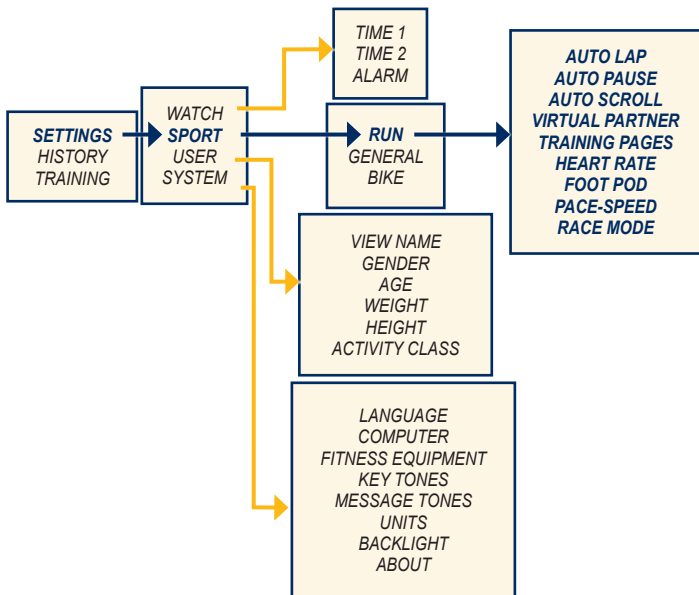
Tryck på **LIGHT** för att tända belysningen i fem sekunder. Om du vill tända belysningen i ytterligare fem sekunder trycker du på vilken knapp som helst.

## Återställa FR60-enheten

Om FR60-enheten har låst sig kan du trycka på och hålla ned **ENTER** och **MODE** samtidigt tills skärmen blir tom (cirka sju sekunder). Detta raderar inte dina data eller inställningar.

## Inställningssidor

Om du vill ändra inställningarna i löpningsläget trycker du på **MODE** > väljer **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



## Rensa användarinformation



**WARNING!** Åtgärden tar bort all historik och information som du har angett.

Om du vill rensa alla användardata trycker du på och håller ned **MODE**, **LIGHT** och **UP** samtidigt tills meddelandet visas.

## 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) and och klickar på **Contact Support** (Kontakta support) för att få lokal supportinformation, eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. via telefon på +44 (0) 870 8501241.

Garmin®, Garmins logotyp, Auto Lap®, Virtual Partner®, Auto Pause® och Dynastream® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

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

**GARMIN**®



© 2009 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

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

Maj 2009

Artikelnummer 190-01001-59 Rev. B

Tryckt i Taiwan