



FR70

Lynstartvejledning



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

Flere oplysninger

Du kan downloade den nyeste version af brugervejledningen fra www.garmin.com/intosports.

Knapper



1 LIGHT

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

2 ▲/▼

- Tryk for at rulle gennem træningssiderne under en aktivitet.
- Tryk på ▲/▼ og hold den nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.
- Tryk for at rulle gennem menuer og indstillinger.

- Tryk og hold nede for at justere farten for Virtual Partner® på siden Virtual Partner. (Fodsensoren skal være parret for at se siden Virtual Partner.)

3 LAP/RESET

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

4 START/STOP/ENTER

- I træningstilstand skal du trykke på den for at starte eller stoppe timeren.
- Tryk for at bekræfte og gå videre til næste indstilling.
- I tidstilstand skal du trykke på den og holde den nede for at gå til urets opsætningsmenu.

5 MODE

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

Ikoner

▲	Tryk på ▲ for at se flere indstillinger eller mere historik.
▼	Tryk på ▼ for at se flere indstillinger eller mere historik.
	Cykelsensor er aktiv.
	Fodsensor er aktiv.
	Pulssensor er aktiv.
	Data overføres, eller enheden er tilsluttet ANT+-fitnessudstyr.
	Timeren kører.
	Alarmen er tændt.

Skift af tilstand

Tryk på **MODE** for at ændre tilstand (se billede).



Tablet for aktivitetsniveau

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

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



Trin 1: Tænd for din FR70

FR70 leveres med strømmen afbrudt for at spare på batteriet. Tryk på **MODE** for at tænde din FR70. Når du tænder for uret første gang og gennemfører guiden til opsætning, skal du indstille dit aktivitetsniveau og angive, om du har været sportsmand hele livet.

Brug diagrammet på [side 5](#) til at finde dit aktivitetsniveau.

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

Trin 2: Opsætning af tilbehør

Det trådløse ANT+-tilbehør, som leveres sammen med din FR70, er allerede parret. Ikonerne  og 

vises, når sensorerne er parret. Efter en inaktiv periode skifter tilbehøret til dvaletilstand for at spare batterilevetid. Hvis tilbehørsikonerne ikke er tændes, for du genoptager din aktivitet, skal du genetablere forbindelsen med FR70. Se *brugervejledningen til FR70*.

Anvendelse af pulssensoren

ADVARSEL

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

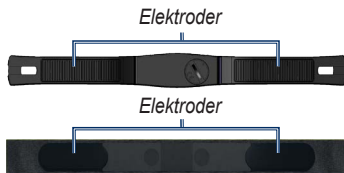
Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.



BEMÆRK: Din enhed indeholder muligvis enten en sensor med hård rem eller en sensor med blød rem.

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

1. Fastgør den ene ende af remmen til pulssensoren.
2. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side.



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

4. Bring FR70 inden for rækkevidde (3 m) af tilbehøret. Tryk på **MODE**, indtil du kommer til træningssiden.



TIP: Hvis pulldata er sporadiske eller ikke vises, er det muligvis nødvendigt at stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter.

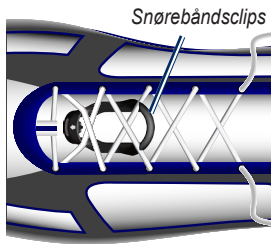
Anvendelse af fodsensoren (valgfri)

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

Placering på snørebånd

1. Tryk på spændet på snørebåndsclipsen. Løft Foot Pod'en væk fra snørebåndsclipsen.
2. Løsn dine snørebånd.

3. Før snørebåndsclipsen gennem to af snørebåndets viklinger, så de løse ender er lange nok, til at snørebåndende kan bindes.



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

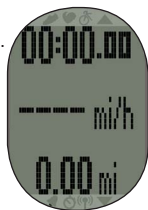


BEMÆRK: Fodsensoren kan også placeres i lommen på en kompatibel sko. Se *brugervejledningen til FR70*.

6. Bring FR70 inden for rækkevidde (3 m) af tilbehøret. Tryk på **MODE**, indtil du kommer til træningssiden.

Trin 3: Løb en tur!

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



Trin 4: Download gratis software

ANT Agent™ giver dig mulighed for at anvende din FR70 med Garmin Connect™, et web-baseret træningsværktøj.

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Følg vejledningen på skærmen.

Trin 5: Send data til din computer

1. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.

USB ANT Stick-driverne installeres automatisk Garmin ANT Agent. Du kan downloade USB ANT Agent, hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.

2. Bring din FR70 inden for rækkevidde (5 m) af din computer.
3. Følg vejledningen på skærmen.

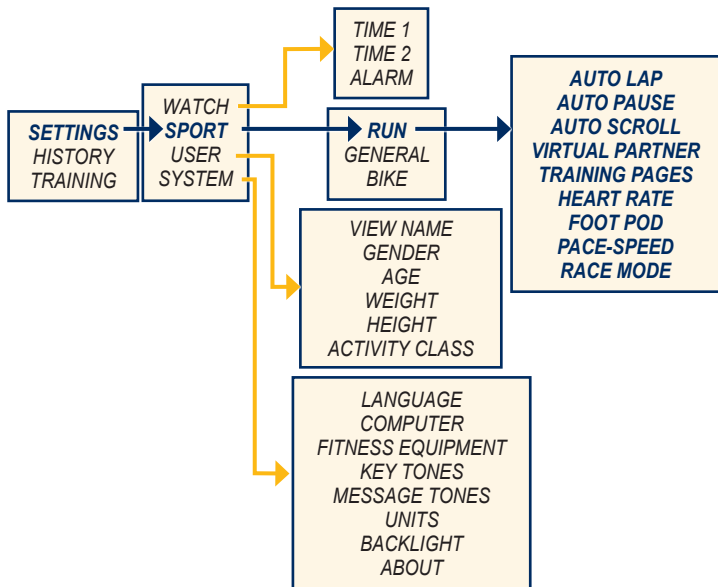
Du kan finde oplysninger om, hvordan du tilpasser dine aktiviteter og de datafelter, der vises på din FR70, i *brugervejledningen til FR70*.

Baggrundslys på FR70

Tryk på **LIGHT** for at tænde for baggrundslyset i 5 sekunder. Tryk på en vilkårlig knap for at får baggrundslyset til at lyse længere end 5 sekunder.

Opsætningssiderne

For at ændre indstillingerne for løbetilstand, skal du trykke på **MODE** og vælge **SETTINGS > SPORT > RUN**.



Nulstilling af FR70

Hvis din FR70 er låst fast, skal du trykke på **ENTER** og **MODE** samtidigt og holde dem nede, indtil skærmen bliver blank (cirka 7 sekunder). Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

Sletning af brugerdata



BEMÆRK: Denne proces sletter al historik og alle brugerindtastede oplysninger.

For at slette alle brugerdata skal du trykke på **MODE**, **LIGHT** og **▲** samtidigt og holde dem nede, indtil meddelelsen vises.

Produktregistrering

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

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din FR70. I USA skal du gå ind på www.garmin.com/support eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

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

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

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

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, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

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

