

FR60

SPORTUHR MIT DRAHTLOSER SYNCHRONISATION



WARNUNG: Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms oder vor einer Änderung Ihres Trainingsprogramms von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Weitere Informationen

Die aktuellste Version des Benutzerhandbuchs kann unter www.garmin.com/FR60 heruntergeladen werden.

Tasten



1 LIGHT

- Zum Ein- oder Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung drücken.
- Zum Koppeln mit einer ANT+™-Waage (optional) gedrückt halten.

2 UP/DOWN

- Zum Blättern durch die Trainingsseiten während einer Aktivität drücken.
- Zum schnellen Blättern durch die Einstellungen **UP** oder **DOWN** gedrückt halten.
- Zum Blättern durch Menü und Einstellungen drücken.

- Auf der Virtual Partner®-Seite zum Anpassen des Tempos des Virtual Partner gedrückt halten. (Der Laufsensor muss zum Anzeigen der Virtual Partner-Seite gekoppelt sein.)

3 LAP

- Zum Erstellen einer neuen Runde drücken.
- Im Trainingsmodus zum Speichern der Aktivität gedrückt halten.
- Im Protokollmodus zum Löschen einer Aktivität gedrückt halten.

4 START/STOP/ENTER

- Im Trainingsmodus zum Starten oder Stoppen des Timers drücken.
- Zum Bestätigen und Wechseln zur nächsten Einstellung drücken.
- Im Zeitmodus zum Anzeigen des Einstellungsmenüs der Uhr gedrückt halten.

5 MODE

- Zum Ändern des Modus drücken.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite drücken. Die Einstellungen werden gespeichert.
- Zum Wechseln zwischen verschiedenen Sportmodi gedrückt halten.

Symbole

	Drücken Sie die Taste UP , um weitere Einstellungen oder Protokolle anzuzeigen.
	Drücken Sie die Taste DOWN , um weitere Einstellungen oder Protokolle anzuzeigen.
	Der Radsensor ist aktiv.
	Der Laufsensord ist aktiv.
	Der Herzfrequenzsensor ist aktiv.
	Daten werden hochgeladen, oder das Gerät ist an ein ANT+-kompatibles Fitnessgerät angeschlossen.
	Der Timer läuft.
	Der Alarm ist aktiviert.

Ändern des Modus

Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Modus zu ändern (siehe Abbildung).



Tabelle der Aktivitätsklassen

	Training Beschreibung	Training Frequenz	Trainingszeit pro Woche
0	Kein Training	-	-
1	Gelegentliches, leichtes Training	Einmal alle zwei Wochen	Weniger als 15 Minuten
2			15 bis 30 Minuten
3		Einmal pro Woche	Ca. 30 Minuten
4	Regelmäßiges Training	Zwei- bis dreimal pro Woche	Ca. 45 Minuten
5			45 Minuten bis 1 Stunde
6			1 bis 3 Stunden
7		Drei- bis fünfmal pro Woche	3 bis 7 Stunden
8	Tägliches Training	Fast täglich	7 bis 11 Stunden
9		Täglich	11 bis 15 Stunden
10			Mehr als 15 Stunden

Tabelle der Aktivitätsklassen von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt; Teile der Tabelle basieren auf Jackson et al., „Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing“, Medicine and Science in Sports & Exercise, 22:863-870, 1990.



Schritt 1: Einschalten des FR60

Der FR60 wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um die Batterie zu schonen. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den FR60 einzuschalten. Wenn Sie die Uhr das erste Mal einschalten und den Einrichtungsassistenten ausführen, legen Sie Ihre Aktivitätsklasse fest, und geben Sie an, ob Sie ein Aktivsportler sind.

Ermitteln Sie Ihre Aktivitätsklasse anhand der Tabelle auf [Seite 5](#).

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Schritt 2: Einrichten des Zubehörs

Im Lieferumfang des FR60 enthaltenes drahtloses ANT+-Zubehör ist bereits mit dem Gerät gekoppelt. Die Symbole  und  werden angezeigt, wenn die Sensoren gekoppelt sind. Wenn das

Zubehör eine gewisse Zeit lang nicht benutzt wird, wird der Ruhezustand aktiviert, um die Batterie zu schonen. Wenn die Zubehörsymbole nicht leuchten, bevor Sie die Aktivität wieder aufnehmen, müssen Sie erneut eine Verbindung mit dem FR60 herstellen. Weitere Informationen finden Sie im *Benutzerhandbuch für den FR60*.

Verwenden des Herzfrequenzsensors

Der Herzfrequenzsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie den Herzfrequenzsensor unter dem Brustbein direkt auf der Haut. Er muss so dicht anliegen, dass er während der Aktivität nicht verrutscht.

1. Schieben Sie eine der Laschen des Gurts von hinten durch einen der Schlitze im Herzfrequenzsensor. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Herzfrequenzsensors.



HINWEIS: Das Garmin-Logo sollte von vorne lesbar sein.

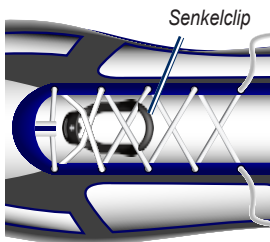
- Der FR60 muss sich in Reichweite (3 m) des Zubehörs befinden. Drücken Sie die Taste **MODE**, bis die Trainingsseite angezeigt wird.

Verwenden des Laufsensors

Der Laufsensord befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit, sobald Sie ihn angebracht haben oder ihn bewegen.

Anbringen an den Schnürsenkeln

1. Drücken Sie die Lasche auf dem Senkelclip. Heben Sie den Laufsensor an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.
2. Lockern Sie die Schnürsenkel ein wenig.
3. Führen Sie den Senkelclip durch zwei Maschen. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel noch lang genug zum Binden sind.



4. Ziehen Sie die Schnürsenkel fest, damit der Laufsensor während der Aktivität nicht verrutscht.
5. Rasten Sie den Laufsensor im Senkelclip ein. Der Pfeil auf dem Laufsensor muss zur Schuhspitze zeigen.

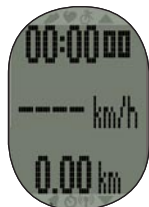


HINWEIS: Der Laufsensor kann auch in der Zwischensohle von kompatiblen Schuhen befestigt werden. Weitere Informationen finden Sie im *Benutzerhandbuch für den FR60*.

6. Der FR60 muss sich in Reichweite (3 m) des Zubehörs befinden. Drücken Sie die Taste **MODE**, bis die Trainingsseite angezeigt wird.

Schritt 3: Beginnen Sie mit dem Training!

1. Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Trainingsseite anzuzeigen.
2. Drücken Sie die Taste **START**, um den Timer zu starten.
3. Drücken Sie nach dem Lauf die Taste **STOP**.
4. Halten Sie die Taste **LAP** gedrückt, um die Aktivität zu speichern und den Timer zurückzusetzen.



Schritt 4: Herunterladen von kostenloser Software

Mit ANT Agent™ können Sie den FR60 mit Garmin Connect™, einem webbasierten Auswerte- und Trainingsprogramm, verwenden.

1. Rufen Sie die Website www.garmin.com/FR60/owners auf.
2. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Schritt 5: Senden von Daten an den Computer



HINWEIS: Sie müssen die entsprechende Software gemäß den Anweisungen unter Schritt 4 herunterladen, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert werden, bevor Sie den USB ANT Stick™ an den Computer anschließen.

1. Schließen Sie den USB ANT Stick an einen freien USB-Anschluss des Computers an.



2. Der FR60 muss sich in Reichweite (5 m) des Computers befinden.
3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

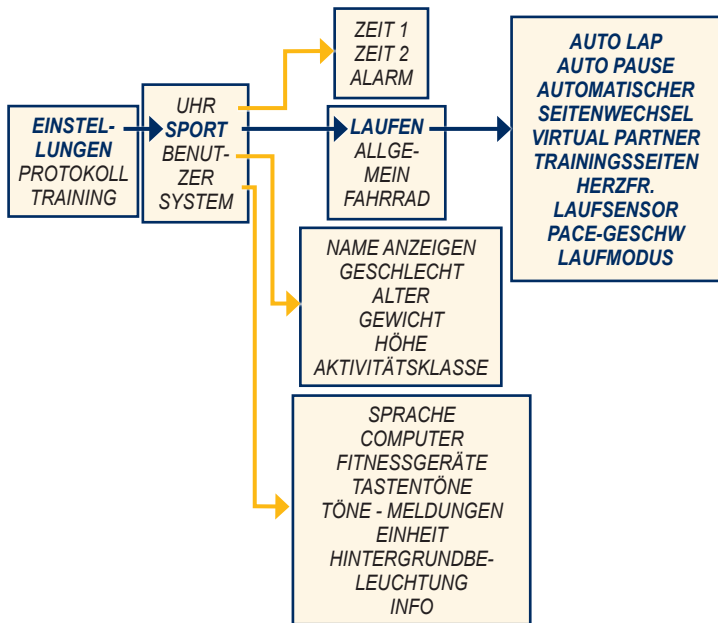
Informationen zum Anpassen der Aktivitäten und der auf dem FR60 angezeigten Datenfelder finden Sie im *Benutzerhandbuch für den FR60*.

Hintergrundbeleuchtung des FR60

Drücken Sie die Taste **LIGHT**, um die Hintergrundbeleuchtung für 5 Sekunden einzuschalten. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung weitere 5 Sekunden eingeschaltet zu lassen.

Einstellungsseiten

Ändern Sie die Einstellungen für den Laufmodus, indem Sie die Taste **MODE** drücken und **EINSTELLUNGEN > SPORT > LAUFEN** auswählen.



Zurücksetzen des FR60

Wenn der FR60 nicht mehr reagiert, halten Sie gleichzeitig die Tasten **ENTER** und **MODE** gedrückt, bis sich das Display abschaltet (ca. 7 Sekunden). Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Löschen von Benutzerdaten



ACHTUNG: Durch diesen Vorgang werden alle Protokolldaten sowie alle vom Benutzer eingegebenen Informationen gelöscht.

Löschen Sie alle Benutzerdaten, indem Sie gleichzeitig die Tasten **MODE**, **LIGHT** und **UP** gedrückt halten, bis eine entsprechende Meldung angezeigt wird.

Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie davon an einem sicheren Ort auf.

Kontaktaufnahme mit Garmin

Setzen Sie sich mit dem Produktsupport von Garmin in Verbindung, falls beim Umgang mit dem FR60 Fragen auftreten. In den USA besuchen Sie www.garmin.com/support, oder wenden Sie sich unter +1-913-397-8200 oder +1-800-800-1020 an Garmin USA.

In Großbritannien wenden Sie sich telefonisch unter 0808-238-0000 an Garmin (Europe) Ltd.

Als Kunde im übrigen Europa besuchen Sie www.garmin.com/support und klicken auf **Contact Support**.

Dort erhalten Sie Informationen zum Support in den einzelnen Ländern. Sie können Garmin (Europe) Ltd. auch telefonisch unter der Rufnummer +44 (0) 870-850-1241 erreichen.

Garmin®, das Garmin-Logo, Auto Lap®, Virtual Partner®, Auto Pause® und Dynastream® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ und ANT+™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Aktuelle Informationen zu Produkten und Zubehör finden Sie auf der Website von Garmin unter www.garmin.com.

GARMIN®



© 2009 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

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

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

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