

FR60

SPORTHORLOGE MET DRAADLOZE SYNCHRONISATIE



WAARSCHUWING: raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Meer informatie

U kunt de nieuwste versie van de gebruiksaanwijzing downloaden op www.garmin.com/FR60.

Knoppen



1 LIGHT

- Indrukken om de schermverlichting in of uit te schakelen.
- Ingedrukt houden om te koppelen met uw ANT+™ weegschaal (optioneel).

2 UP/DOWN

- Indrukken om tijdens een activiteit door trainingspagina's te bladeren.
- Houd **UP** of **DOWN** ingedrukt om snel door de instellingen te bladeren.
- Indrukken om door menu's en instellingen te bladeren.

- Ingedrukt houden op de Virtual Partner®-pagina om het tempo van de virtuele partner te wijzigen. (Voetsensor moet zijn gekoppeld om de Virtual Partner-pagina te bekijken.)

3 LAP

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen.
- Ingedrukt houden in de modus Training om uw activiteit op te slaan.
- Ingedrukt houden in de modus Geschiedenis om een activiteit te verwijderen.

4 START/STOP/ENTER

- Indrukken in de modus Training om de timer te starten of te stoppen.
- Indrukken om te bevestigen en naar de volgende instelling te gaan.
- Ingedrukt houden in de modus Time om naar het menu Instellen van het horloge te gaan.

5 MODE

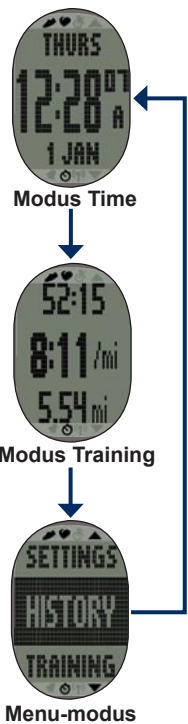
- Indrukken om de modus te wijzigen.
- Indrukken om een menu of pagina af te sluiten. Uw instellingen worden opgeslagen.
- Ingedrukt houden om te wisselen tussen sportmodi.

Pictogrammen

	Druk op UP als u meer instellingen of geschiedenis wilt bekijken.
	Druk op DOWN als u meer instellingen of geschiedenis wilt bekijken.
	Fietssensor is actief.
	Voetsensor is actief.
	Hartslagsensor is actief.
	Gegevens worden bijgewerkt of toestel is verbonden met ANT+-fitnessapparatuur.
	Timer loopt.
	Alarm is aan.

Modi wijzigen

Druk op **MODE** om de modus te wijzigen. (Zie afbeelding.)



Tabel met activiteitsklassen

	Training Omschrijving	Training Frequentie	Trainingstijd per week
0	Geen training	-	-
1	Af en toe, lichte training	Een keer per twee weken	Minder dan 15 minuten
2			15 tot 30 minuten
3		Een keer per week	Circa 30 minuten
4	Regelmatige training	2 tot 3 keer per week	Circa 45 minuten
5			45 minuten tot 1 uur
6			1 tot 3 uur
7		3 tot 5 keer per week	3 tot 7 uur
8	Dagelijkse training	Bijna dagelijks	7 tot 11 uur
9		Dagelijks	11 tot 15 uur
10			Meer dan 15 uur

Tabel met activiteitsklassen geleverd door Firstbeat Technologies Ltd., waarvan delen zijn gebaseerd op Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.



Stap 1: uw FR60 inschakelen

De FR60 wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Druk op **MODE** om uw FR60 in te schakelen. Als u de FR60 voor het eerst inschakelt en de wizard Setup uitvoert, stelt u uw activiteitsklasse in en geeft u aan of u een ervaren atleet bent.

Uw activiteitsklasse kunt u bepalen aan de hand van de tabel op [pagina 5](#).

Een ervaren atleet is een persoon die een groot aantal jaren intensief heeft getraind (met uitzondering van lichte blessures) en die een hartslag in rust van 60 slagen per minuut of minder heeft.

Stap 2: accessoires instellen

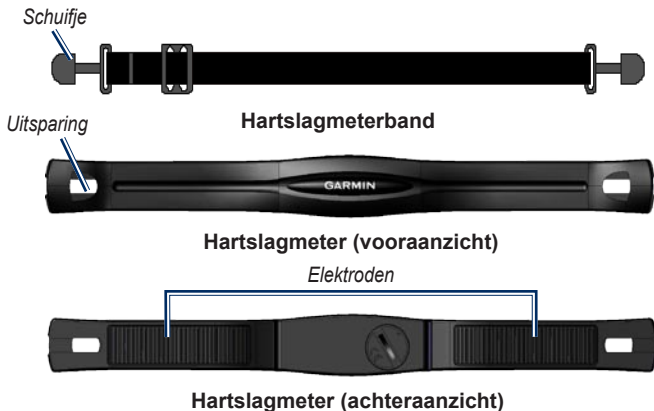
De accessoires met draadloze ANT+-technologie die met uw FR60 zijn meegeleverd, zijn al gekoppeld. De pictogrammen  en  worden weergegeven als de sensors zijn gekoppeld. Na een periode zonder

activiteit gaan de accessoires over op de slaapstand om de batterijen te sparen. Als de accessoirepictogrammen niet worden verlicht voordat u verdergaat met uw activiteit, dient u opnieuw verbinding te maken met de FR60. Raadpleeg hiervoor de *FR60 gebruiksaanwijzing*.

De hartslagmeter gebruiken

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstbeen. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven.

1. Steek een van de schuifjes op de band door een van de uitsparingen in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtig beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



3. Bind de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.



OPMERKING: het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.

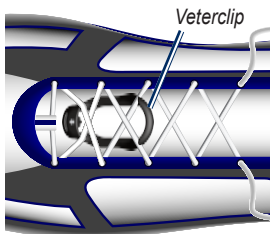
4. Plaats de FR60 binnen het bereik (3 meter) van de accessoire. Druk op **MODE** totdat de trainingspagina wordt weergegeven.

De voetsensor gebruiken

De voetsensor is stand-by en klaar voor het verzenden van gegevens zodra u de sensor plaatst of beweegt.

Plaatsing op de schoenveters

1. Druk op het lipje op de veterclip.
Trek de voetsensor uit de veterclip.
2. Maak uw veters losser.
3. Rijg de veterclip door twee secties van uw veters, waarbij u bovenaan voldoende ruimte overlaat om de veters vast te maken.



4. Maak uw veters goed vast, zodat de voetsensor niet verschuift tijdens uw activiteit.
5. Klik de voetsensor in de veterclip. De pijl op de voetsensor moet naar de voorkant van de schoen wijzen.



OPMERKING: De voetsensor kan ook in een vak van een geschikte schoen worden geïnstalleerd. Raadpleeg de *FR60 gebruiksaanwijzing*.

6. Plaats de FR60 binnen het bereik (3 meter) van de accessoire. Druk op **MODE** totdat de trainingspagina wordt weergegeven.

Stap 3: ga op pad!

1. Druk op **MODE** om de trainingspagina weer te geven.
2. Druk op **START** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van het hardlopen op **STOP**.
4. Houd **LAP** ingedrukt om uw activiteit op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.



Stap 4: gratis software downloaden

Met behulp van ANT Agent™ kunt u de FR60 gebruiken in combinatie met Garmin Connect™, een op het web gebaseerd trainingsprogramma.

1. Ga naar www.garmin.com/FR60/owners.
2. Volg de instructies op het scherm.

Stap 5: gegevens naar uw computer verzenden



OPMERKING: u moet software downloaden zoals beschreven in stap 4, zodat de vereiste USB-stuurprogramma's zijn geïnstalleerd voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit.

1. Sluit de USB ANT Stick aan op een beschikbare USB-poort op de computer.



2. Plaats de FR60 binnen het bereik (5 meter) van de computer.
3. Volg de instructies op het scherm.

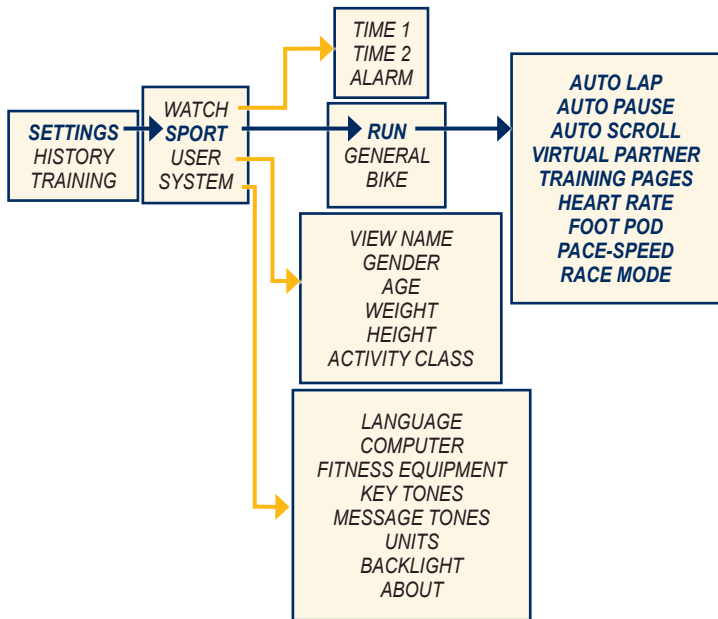
Raadpleeg de *FR60 gebruiksaanwijzing* voor meer informatie over het aanpassen van uw activiteiten en de gegevensvelden die worden weergegeven op uw FR60.

FR60-schermerverlichting

Druk op **LIGHT** om de schermerverlichting 5 seconden in te schakelen. Druk op een willekeurige knop om de schermerverlichting nog 5 seconden langer te laten branden.

Instellingenpagina's

Als u de instellingen van de hardloopusmodus wilt wijzigen, drukt u op **MODE** > en selecteert u **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



De FR60 opnieuw instellen

Als de FR60 is vastgelopen, houdt u **ENTER** en **MODE** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden). Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Gebruikersgegevens wissen



WAARSCHUWING: hiermee wordt alle geschiedenis en informatie die de gebruiker heeft ingevoerd, verwijderd.

Als u alle gebruikersgegevens wilt wissen, houdt u **MODE**, **LIGHT** en **UP** tegelijkertijd ingedrukt totdat het bericht wordt weergegeven.

Productregistratie

Vul de onlineregistratie vandaag nog in zodat wij u beter kunnen helpen! Ga naar <http://my.garmin.com>. Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

Contact opnemen met Garmin

Neem contact op met Garmin Product Support als u tijdens het gebruik van de FR60 vragen hebt. Ga in de VS naar www.garmin.com/support of neem telefonisch contact op met Garmin USA via 1 (913) 397-8200 of 1 (800) 800-1020.

Neem in het VK telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via 0808 2380000.

Ga in Europa naar www.garmin.com/support en klik op **Contact Support** voor informatie over landspecifieke ondersteuning, of neem telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via +44 (0) 870.8501241.

Garmin®, het Garmin-logo, Auto Lap®, Virtual Partner®, Auto Pause® en Dynastream® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, gedeponeerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ en ANT+™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

De meest recente productinformatie en accessoires vindt u op de website van Garmin op www.garmin.com.

GARMIN®



© 2009 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

Garmin Corporation
Nr. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan