

FR 60

FITNESSHORLOGE MET DRAADLOZE SYNCHRONISATIE



© 2009–2011 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
VS
Tel.: (913) 397.8200 of
(800) 800.1020
Fax: (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9LR Verenigd Koninkrijk
Tel.: +44 (0) 870.850.1241
(buiten het Verenigd Koninkrijk) of
0808.2380000 (binnen het Verenigd Koninkrijk)
Fax: +44 (0) 870.850.1251

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road,
Xizhi Dist., New Taipei
City, 221, Taiwan (R.O.C.)
Tel.: +886 2.2642.9199
Fax: +886 2.2642.9099

Alle rechten voorbehouden. Behoudens voor zover uitdrukkelijk hierin voorzien, mag geen enkel deel van deze handleiding worden vernemenigvuldigd, gekopieerd, overgebracht, verspreid, gedownload of opgeslagen in enig opslagmedium voor enig doel zonder vooraf de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Garmin te hebben verkregen. Garmin verleent hierbij toestemming voor het downloaden naar een harde schijf of ander elektronisch opslagmedium van een enkele kopie van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding voor het bekijken en afdrucken van een enkele kopie van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding, mits deze elektronische of afgedrukte kopie van deze handleiding de volledige tekst van deze copyrightbepaling bevat en gesteld dat onrechtmatige commerciële verspreiding van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding uitdrukkelijk is verboden.

Informatie in dit document kan zonder kennisgeving worden gewijzigd. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud zonder de verplichting personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren.

Ga naar de website van Garmin (www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik en de werking van dit product en andere Garmin-producten.

Garmin®, het Garmin-logo, Auto Lap® en Auto Pause® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochterondernemingen, gedeponeerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT+™ en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochterondernemingen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Firstbeat and Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of ongeregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd.

Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Inleiding

Hartelijk dank voor uw aanschaf van het Garmin® FR60-sporthorloge met meefuncties.



Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

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.

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.

Gratis Garmin-software

Ga naar www.garmin.com/FR60/owners voor informatie over de op het web gebaseerde Garmin Connect™-software. Met deze software kunt u uw workoutgegevens opslaan en analyseren.

Inleiding	1	Modus Time	15
Productregistratie	1	Instellen van de tijd.....	15
Contact opnemen met		Spaarstand	15
Garmin	1	Het alarm instellen.....	16
Gratis Garmin-software	1	Het alarm gebruiken	16
Aan de slag	4	Een tweede tijdzone	
Knoppen	4	instellen.....	16
Pictogrammen	5	Modus Training	17
FR60-schermverlichting.....	5	Getimedede workout	17
Modi wijzigen.....	5	Trainingswaarschuwingen	17
Uw FR60 inschakelen.....	6	Hartslagzones.....	18
Sensors koppelen.....	8	Virtual Partner®	21
Hardlopen	9	Intervalworkouts	22
Gratis software downloaden.....	9	Aansluiten op	
Workoutgegevens naar uw		fitnessapparatuur	23
computer verzenden	10	Geschiedenis	25
De hartslagmeter gebruiken	10	Geschiedenis opslaan	26
De voetsensor gebruiken.....	11	De geschiedenis weergeven ...	26
De GSC™ 10 gebruiken	14	Geheugen beheren.....	26
De weegschaal gebruiken	14		

Workoutgeschiedenis verwijderen.....	26
Uploaden van gegevens	27
Vereisten.....	27
Koppelen met computers.....	28
Instellingen.....	29
Instellingen voor hardlopen	30
Instellingen voor fietsen.....	31
Gegevensvelden.....	32
Opties gegevensvelden	32
Appendix	34
Optionele accessoires	34
Batterijgegevens.....	34
Specificaties	37
Problemen oplossen.....	41
Softwarelicentie- overeenkomst	43
Conformiteitsverklaring.....	43
Index	44

Aan de slag

Knoppen



1 LIGHT

- Indrukken om de schermverlichting in 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.
- Indrukken om door menu's en instellingen te bladeren.

- Ingedrukt houden om snel door de instellingen te bladeren.
- Ingedrukt houden op de Virtual Partner-pagina om het tempo van de Virtual Partner te wijzigen. (De 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 History om een activiteit te verwijderen.





4 START/STOP/ENTER





- Indrukken in de modus Training om de timer te starten of te stoppen.
- In de modus Menu, indrukken om te bevestigen en naar de volgende instelling te gaan.
- In de modus Time, ingedrukt houden om de tijd in te stellen.

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

	Meer items in een lijst.
	Meer items in een lijst.
	Fietssensor actief
	Voetsensor actief

	Hartslagsensor actief
	Gegevens bijwerken of toestel koppelen aan fitnessapparatuur
	Timer loopt
	Alarm aan

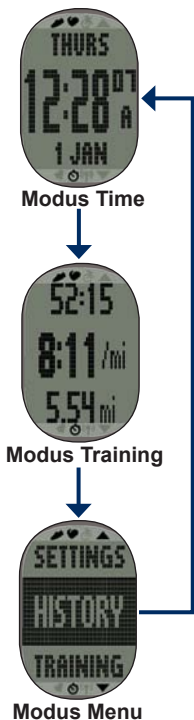
FR60-schermverlichting

Druk op **LIGHT**/ om de schermverlichting in te schakelen. De schermverlichting is standaard ingesteld op 5 seconden.

Druk op **MODE > SETTINGS > SYSTEM > BACKLIGHT** om de tijdsduur van de schermverlichting te wijzigen van 1 in 20 seconden.

Modi wijzigen

Druk op **MODE** om de modus te wijzigen. (Zie de afbeelding op [pagina 6](#).)



Uw FR60 inschakelen

De FR60 wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Zie [pagina 34](#) voor meer informatie over batterijen.

Druk op **MODE** om de 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 7](#).

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.

Tabel met activiteitsklassen

	Training Omschrijving	Training Frequentie	Trainingstijd per week
0	Geen training	-	-
1	Afen 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.

Sensors koppelen

De ANT+™ sensors die met de FR60 zijn meegeleverd, zijn al gekoppeld. Druk op **MODE** tot de modus Training wordt weergegeven.

De pictogrammen  en  worden op het scherm van de FR60 weergegeven als de sensoren zijn gekoppeld.

Als u een afzonderlijke sensor (met ANT+ draadloze technologie) hebt gekocht, dient u deze te koppelen aan uw FR60.

Na de eerste keer koppelen zal uw FR60 uw sensor automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd. Dit proces vindt automatisch plaats wanneer u de FR60 inschakelt en zorgt ervoor dat de sensors binnen enkele seconden zijn geactiveerd en klaar zijn voor gebruik. Na het koppelen ontvangt de FR60 alleen gegevens van uw eigen sensor en kunt u in de buurt van andere sensors gaan staan.

Aanvullende accessoires koppelen

1. Blijf op een afstand (10 m) van andere sensors zolang de FR60 voor de eerste keer bezig is te koppelen met uw sensor. Plaats uw sensor binnen het bereik van de FR60 (3 m).
2. Druk op **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
3. Selecteer **RUN, GENERAL** of **BIKE** > **HEART RATE, FOOT POD** of **BIKE SENSOR** > **ON**.



OPMERKING: Als u de voetsensor koppelt, zorg er dan voor dat **RUN** is geselecteerd.

4. Terwijl de FR60 nieuwe sensors zoekt, knippen de pictogrammen , , en . De pictogrammen knippen niet wanneer de sensors gekoppeld zijn.



TIP: het accessoire moet gegevens verzenden om het koppelingsproces te voltooien. U dient de hartslagmeter te dragen, een pas te zetten met de voetsensor of een fietsbeweging te maken met de GSC 10.

Na een periode zonder activiteit gaan de accessoires over op de slaapstand om de batterijen te sparen. Als de accessoirepictogrammen niet worden weergegeven voordat u verdergaat met uw activiteit, dient u opnieuw verbinding te maken met de FR60.

Opnieuw verbinding maken

Zorg dat het accessoire is ingeschakeld. Stop en herstart de trainingssessie OF

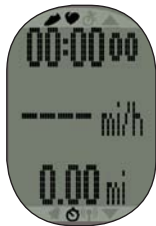
Druk op **MODE** tot u de modus Training heeft doorlopen en weer terugkeert in de modus Training.

Zie [pagina 10](#) voor instructies over het gebruik van de hartslagmeter. Zie [pagina 11](#) voor instructies over het gebruik van de voetsensor.

Meer informatie over de aanschaf van aanvullende accessoires vindt u op <http://buy.garmin.com>.

Hardlopen

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.



Gratis software downloaden

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

Workoutgegevens naar uw computer verzenden



OPMERKING: u moet de software volgens de instructies downloaden en de vereiste USBstuurprogramma's installeren **voordat** u de USB ANT Stick™ aansluit op uw computer.

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.



OPMERKING: als Power Save Transfer is ingeschakeld, moet uw FR60 in de gewone modus Time staan om gegevens naar uw computer over te brengen. Zie [pagina 28](#).

3. Volg de instructies op het scherm.

De hartslagmeter gebruiken

LET OP

De hartslagmeter kan schuren als deze gedurende lange tijd wordt gebruikt. U kunt dit verminderen door midden op de band die in contact staat met de huid wat zalf of gel aan te brengen.



Gebruik geen gel of zalf waarin zonnebrand is verwerkt. Breng geen zalf of gel aan op de elektroden.

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.



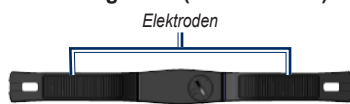
Schuifje

Hartslagmeterband



Uitsparing

Hartslagmeter (vooraanzicht)





Elektroden

Hartslagmeter (achteraanzicht)

1. Steek een van de schuifjes op de band door de sleuf in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtigt 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. Zorg dat de FR60 zich binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter bevindt.
5. Druk op **MODE** om naar de modus Training te gaan. Het hartslagpictogram  wordt op de pagina Training weergegeven.
6. Als  of hartslaggegevens niet worden weergegeven of als uw hartslaggegevens onregelmatig zijn, dient u het riempje op uw borst wellicht steviger vast te binden of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren. Als het probleem dan nog niet is opgelost, dient u de sensors wellicht te koppelen. Zie [pagina 8](#).



OPMERKING: zie [pagina 18](#) voor aanwijzingen over het instellen van hartslagzones.

De voetsensor gebruiken

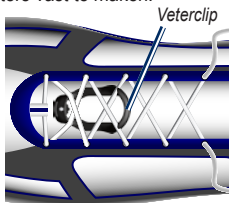
De voetsensor is stand-by en klaar voor het verzenden van gegevens zodra u de sensor plaatst of beweegt.



TIP: Loop voordat u de voetsensor koppelt eerst 4 of 5 stappen om de sensor te activeren.

De voetsensor op uw schoenveters plaatsen

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.

De voetsensor verwijderen

Druk op het lipje op de veterclip om de voetsensor te verwijderen.

De voetsensor onder de binnenzool plaatsen




OPMERKING: uw compatibele schoen is voorzien van een vakje onder de binnenzool. Mogelijk dient u een stukje schuimrubber te verwijderen voordat u de voetsensor kunt plaatsen.

1. Druk op het lipje op de veterclip.
Trek de voetsensor uit de veterclip.
2. Trek de binnenzool van de schoen omhoog.
3. Plaats de voetsensor in het vakje. Zorg dat het ANT+™-logo naar boven wijst en de inkeping naar de voorkant van de schoen.

Trainen met de voetsensor

1. Plaats de FR60 binnen het bereik (3 meter) van de voetsensor.
2. Druk op **MODE** om naar de modus Training te gaan. Het pictogram van de voetsensor wordt op de pagina Training weergegeven.

- Als  of de gegevens van de voetsensor niet worden weergegeven, dient u de voetsensor en de FR60 wellicht te koppelen. Zie [pagina 8](#).

De voetsensor kalibreren

Kalibratie van de voetsensor is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren. U kunt de kalibratie automatisch of handmatig instellen.

Automatische kalibratie met een bekende afstand

De minimale kalibratieafstand is 400 meter. Voor het beste resultaat kalibreert u de voetsensor met de langst mogelijke afstand op uw normale tempo. Een atletiekbaan die aan de voorschriften voldoet (één ronde = 400 meter) is nauwkeuriger dan een loopband.

- Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
- Druk op **START** om te beginnen met opnemen.
- Leg de bekende afstand (hard) lopend af.
- Druk op **STOP**.

- Gebruik **UP** en **DOWN** om de kalibratieafstand in te stellen op de werkelijke afstand.
- Druk op **ENTER** om de gekalibreerde afstand op te slaan.

Handmatige kalibratie

Als de afstand van de voetsensor steeds iets te lang of te kort lijkt wanneer u rent, kunt u de kalibratiefactor handmatig aanpassen.

- Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL**.
- Gebruik **UP** en **DOWN** om de kalibratiefactor aan te passen.
- Druk op **ENTER** om de kalibratiefactor op te slaan.

De voetsensor uitschakelen

Na 30 minuten zonder activiteit schakelt de voetsensor zichzelf automatisch uit om de batterij te sparen.

De GSC™ 10 gebruiken

De FR60 is compatibel met de GSC 10 snelheids- en cadanssensor voor fietsen.

De GSC 10 is een optionele accessoire die verkrijgbaar is op <http://buy.garmin.com>.

De weegschaal gebruiken

Als u een ANT+ compatibele weegschaal heeft, kan de FR60 de gegevens van de weegschaal aflezen.

1. Houd **LIGHT**/ ingedrukt tot de FR60 begint met aflezen.
2. Ga op de weegschaal staan als dit wordt aangegeven.



OPMERKING: als u een lichaamsanalyseweegschaal gebruikt, dient u uw schoenen en sokken uit te trekken om te zorgen dat alle lichaamsparameters worden gelezen en geregistreerd.

3. Stap van de weegschaal af als dit wordt aangegeven.



OPMERKING: als zich een fout voordoet, stapt u van de weegschaal af. Stap op de weegschaal als dit wordt aangegeven.

Modus Time

De modus Time is de standaardweergave van de FR60. In deze modus wordt de dag, de tijd en de datum weergegeven.



Instellen van de tijd

1. In de modus Time houdt u **ENTER** ingedrukt.
2. Selecteer de 12-uurs of 24-uurs modus.
3. Druk op **UP** en **DOWN** om het uur in te stellen.



4. Druk op **ENTER** om naar de minuutinstelling te gaan.
5. Druk op **UP** en **DOWN** om de minuten in te stellen.
6. Herhaal de procedure om de seconden, de dag, de maand en het jaar in te stellen.
7. Druk daarna op **MODE** om terug te keren naar de modus Time.


Spaarstand

Na een periode zonder activiteit schakelt de FR60 automatisch over op de spaarstand om de batterijen te sparen. In de modus Spaarstand worden alleen de tijd en de datum weergegeven. Druk op een knop om de modus Spaarstand uit te schakelen.

Het alarm instellen

1. Druk in de modus Time op **UP** of **DOWN**. De pagina Alarm wordt weergegeven.
2. Houd **ENTER** ingedrukt.
3. Selecteer **ONCE**, **DAILY** of **OFF**.
4. Druk op **UP** en **DOWN** om het uur in te stellen.



5. Druk op **ENTER** om naar de minutuinstelling te gaan.
6. Druk op **UP** en **DOWN** om de minuten in te stellen.
7. Druk daarna op **MODE** om de instellingen op te slaan en terug te keren naar de pagina Alarm. Het pictogram  wordt weergegeven.

Het alarm gebruiken

Als het alarm afgaat, drukt u op **MODE** om het alarm uit te schakelen of op **ENTER** om het alarm na 9 minuten te herhalen.

Een tweede tijdzone instellen

U kunt de tijd op de FR60 instellen voor twee tijdzones.

1. Druk op **MODE** > **SETTINGS** > **WATCH** > **TIME 2**.
2. Volg de instructies op [pagina 15](#) om de tijd in te stellen.
3. Druk op **MODE** om de instelling op te slaan en terug te keren naar het hoofdmenu. Het pictogram **T2** wordt weergegeven op de pagina Time.

Modus Training

In de modus Training worden uw huidige workoutinstellingen en -gegevens weergegeven. Druk op **MODE** tot de modus Training wordt weergegeven.



Getimedede workout

1. Druk op **START** om een sessie te starten.
 - Druk op **LAP** om een afstand tijdens uw workout te markeren.
 - Druk op **UP** en **DOWN** om door de gegevenspagina's te bladeren.
2. Als u klaar bent, drukt u op **STOP**.



OPMERKING: als u de actieve sessie wilt pauzeren, drukt u op **STOP**. Druk op **START** als u klaar bent om de sessie te hervatten.

3. Als u de activiteit wilt opslaan en de timer wilt resetten, houd **LAP** dan 3 seconden ingedrukt.

Trainingswaarschuwingen

Om voor uw activiteiten hoorbare trainingswaarschuwingen in te stellen drukt u op **MODE > TRAINING > ALERTS**.



OPMERKING: trainingswaarschuwingen zijn tijdens intervalworkouts niet actief.

TIME—stel een waarschuwing in voor een bepaalde tijdsduur.

DISTANCE (voetsensor vereist)—stel een waarschuwing in voor een bepaalde afstand.

CALORIES—stel een waarschuwing in voor een bepaalde hoeveelheid calorieën. De calorieën worden gemeten op basis van de snelheid indien aangesloten op een voetsensor of GSC 10, of de hartslag als er geen snelheidsensor aanwezig is.

HEART RATE (hartslagmeter vereist)—stel een lage en een hoge waarde in. Een waarschuwingssignaal wordt gegeven als

uw hartslag boven of onder de opgegeven waarden ligt of als u de streefwaarden opnieuw heeft opgegeven. De hartslag wordt gemeten in aantal slagen per minuut.

SPEED (voetsensor of GSC 10 vereist)—stel een lage en een hoge waarde in. Een waarschuwingssignaal wordt gegeven als uw snelheid boven of onder de opgegeven waarden ligt of als u bent teruggekeerd naar uw streefwaarden.

PACE (voetsensor of GSC 10 vereist)—stel een lage en een hoge waarde in. Een waarschuwingssignaal wordt gegeven als uw tempo boven of onder de opgegeven waarden ligt of als u bent teruggekeerd naar uw streefwaarden.

CADENCE (voetsensor of GSC 10 vereist)—stel een lage en een hoge waarde in. Een waarschuwingssignaal wordt gegeven als uw cadans boven of onder de opgegeven waarden ligt of als u bent teruggekeerd naar uw streefwaarden. De cadans is de pedaal- of draaisnelheid. Deze wordt gemeten aan de hand van

het aantal draaiingen van de krukarm per minuut (RPM) of bij hardlopen aan de hand van het aantal stappen per minuut (SPM).

Hartslagzones

1. Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecteer **RUN, BIKE** of **GENERAL > HEART RATE > HR ZONES**.
3. Om een hartslagzone te wijzigen drukt u op **UP** en **DOWN** om de zone te selecteren die u wilt wijzigen. Druk op **ENTER** om de zonelimieten te wijzigen.
4. Druk op **UP** en **DOWN** om de limiet te wijzigen. Druk op **ENTER** om te schakelen tussen velden.

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut.

De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Hoe beïnvloeden hartslagzones uw fitheidsdoelstellingen?

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw fitheid meten en verbeteren door de volgende principes te begrijpen en toe te passen:

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.
- Als u uw hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

U kunt voor elke zone de lage en hoge hartslaglimieten instellen. Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel op [pagina 20](#) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoelinden.

Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruikt u een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet.

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabel tempo; regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners; verlaagt stressniveau
2	60–70%	Comfortabel tempo; iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaard cardiovasculaire training; kort herstel
3	70–80%	Matig tempo; gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit; optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins ongemakkelijk; moeilijke ademhaling	Verhoogde anaerobische capaciteit en drempel; hogere snelheid
5	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden, ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

Virtual Partner®

Virtual Partner is een unieke functie die is ontworpen om u te helpen uw trainingsdoeleinden wat betreft tempo (of snelheid) te bereiken.

Als u het tempo van de Virtual Partner wijzigt voordat u de timer start, worden de wijzigingen opgeslagen. Wijzigingen die u in het tempo van de Virtual Partner aanbrengt nadat de timer is gestart, gelden alleen voor de huidige sessie en worden niet opgeslagen als de timer opnieuw wordt ingesteld. Als u Virtual Partner tijdens een activiteit aanpast, gebruikt deze het nieuwe tempo vanaf uw locatie.

Het tempo van de Virtual Partner instellen

1. Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecteer **RUN, GENERAL** of **BIKE > VIRTUAL PARTNER > ON**.



3. Gebruik **UP** en **DOWN** om het tempo van de Virtual Partner aan te passen.
4. Druk op **MODE** om uw wijzigingen op te slaan en terug te keren naar het menu Sport.

Een Virtual Partner Workout starten

1. Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecteer **RUN, GENERAL** of **BIKE > VIRTUAL PARTNER > ON**.
3. Druk een paar keer op **MODE** om terug te keren naar de modus Training.
4. Druk op **START**.



OPMERKING: het schermveld is zwart gemarkeerd als uw tempo lager ligt dan het tempo van de Virtual Partner.

5. Druk op **UP** of **DOWN** om de gegevenspagina van de Virtual Partner weer te geven.

De Virtual Partner uitschakelen

1. Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecteer **RUN, GENERAL** of **BIKE > VIRTUAL PARTNER > OFF**.

Intervalworkouts

Met de FR60 kunt u intervalworkouts maken. De intervals kunnen op duur of afstand voor de activiteit en de rustpauzes tijdens de activiteit worden gebaseerd.

Een intervalworkout maken

1. Druk op **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Druk op **ENTER** en selecteer **TIME** of **DISTANCE**.
3. Gebruik **UP** en **DOWN** om een tijdsduur op te geven. Druk op **enter** om naar het volgende veld te gaan.
4. Gebruik de pijlen **UP** en **DOWN** om de gemarkeerde waarde in te stellen.
5. Druk op **ENTER** om een type pauze in te stellen.
6. Gebruik **UP** en **DOWN** om een tijdsinterval op te geven. Druk op **ENTER** om naar het volgende veld te gaan.
7. Gebruik de pijlen **UP** en **DOWN** om de gemarkeerde waarde in te stellen.
8. Gebruik **UP** en **DOWN** om het aantal **HERHALINGEN** te selecteren.

9. Selecteer **WARMING-UP JA** en **COOLDOWN JA** (optioneel).
10. Selecteer **BEGIN WORKOUT**.
11. Druk op **start**.

Tijdens een warming-up of een cooldown drukt u aan het einde van de opwarmronde op **LAP** om het eerste interval te starten. Na het laatste interval begint de FR60 automatisch een cooldownronde. Als u bent afgekoeld, drukt u op **LAP** om uw cooldownperiode te beëindigen. Druk op **STOP** om uw workout te beëindigen.

Tegen het einde van elk interval wordt in een waarschuwing het aantal resterende seconden tot het volgende interval weergegeven. Als u een interval voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de knop **LAP**.

Aansluiten op fitnessapparatuur

Met behulp van ANT+ technologie sluit u uw FR60 aan op fitnessapparatuur, zodat u workout- en gebruikersgegevens kunt sturen naar de fitnessapparatuur en statistische workoutgegevens van de fitnessapparatuur kunt ontvangen en opslaan.

Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van een “ANT+ Link Here” -logo.



Meer informatie vindt u op www.garmin.com/antplus.

Aansluiten op compatibele apparatuur

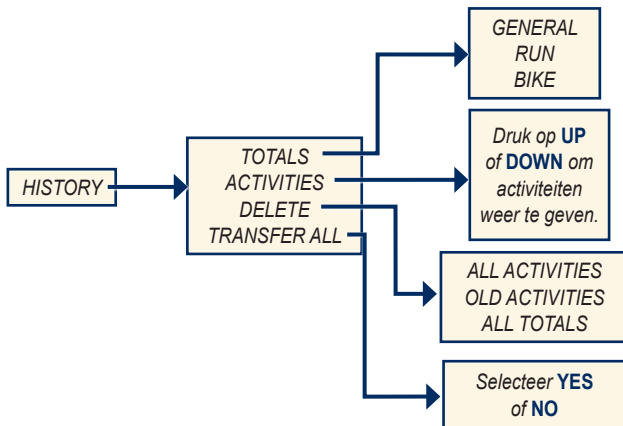
1. Druk op **MODE > TRAINING**.
2. Schakel de console van de compatibele apparatuur in.
3. Houd uw FR60 2 seconden tegen het ANT+ "Link Here" logo op de fitnessapparatuur gedrukt. De FR60 geeft een pieptoon en geeft een bericht weer om aan te geven dat het horloge is aangesloten op de fitnessapparatuur.
4. Druk op **START** op de fitnessapparatuur om te beginnen.



OPMERKING: de fitnessapparatuur en uw FR60 blijven verbonden tot u de sessie beëindigt of tot u de ruimte verlaat.

5. Druk op **STOP** op de fitnessapparatuur om de FR60 en de oefensessie te stoppen.

Geschiedenis



Menu History

Geschiedenis opslaan

Uw FR60 bewaart gegevens op basis van het type activiteit, de gebruikte accessoires en uw trainingsinstellingen. Uw sessie wordt automatisch opgeslagen in geschiedenis, wanneer de timer opnieuw wordt ingesteld.

De geschiedenis weergeven

1. Druk op **MODE > HISTORY**.
2. Selecteer **ACTIVITIES** om individuele workouts weer te geven of op **TOTALS** om de totale in uw FR60 opgeslagen workoutgegevens weer te geven.
3. Druk op **ENTER** om de datum- en tijdgegevens weer te geven. Druk op **UP** en **DOWN** om individuele workouts door te bladeren.

Geheugen beheren

Uw FR60 kan wel tot 100 rondes en 20 uur aan trainingsbestanden bevatten.

Wanneer er nog ongeveer één uur aan geheugen over is, wordt de waarschuwing **LOW MEMORY** weergegeven op het scherm van de FR60 in de modus Training.

Als het geheugen vol is, wordt de waarschuwing **FULL MEMORY** weergegeven en slaat de FR60 geen gegevens meer op. De FR60 slaat uw sessie automatisch op, als het geheugen vol is.

Meer informatie over het uploaden van gegevens naar uw computer vindt u op [pagina 27](#).

Workoutgeschiedenis verwijderen



OPMERKING: zie [pagina 28](#) voor informatie over het overbrengen van workoutgegevens naar uw computer.

1. Druk op **MODE > HISTORY > DELETE**.
2. Selecteer **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (activiteiten ouder dan 30 dagen) of **ALL TOTALS**.
3. Selecteer **YES**.

Uploaden van gegevens

Uw FR60 kan tot 100 rondes en 20 uur aan trainingsbestanden bevatten. U kunt regelmatig gegevens uploaden naar uw computer met de draadloze ANT+-technologie.

Vereisten

1. Zet de computer aan. (Een internetverbinding is noodzakelijk voor het downloaden van software en voor Garmin Connect.)
2. Download de software (zie [pagina 9](#)) zodat de vereiste USB-stuurprogramma's zijn geïnstalleerd **voordat** u de USB ANT Stick op uw computer aansluit.
3. Sluit de USB ANT Stick aan op een beschikbare USB-poort op de computer.
4. Zorg dat de FR60 zich binnen 5 meter van uw computer bevindt.

5. Controleer of er geen timers of trainingssessies actief zijn op de FR60 en of deze in de gewone modus Time staat.

De FR60 verzendt automatisch gegevens naar de USB ANT Stick zodat u Garmin Connect en Training Center kunt gebruiken om uw workoutgegevens op te slaan en te analyseren.



OPMERKING: als u problemen hebt met het uploaden van gegevens, dient u wellicht koppelen met computers in te schakelen.

Koppelen met computers

De FR60 koppelen met een nieuwe computer

1. Controleer of de computer is ingesteld voor het uploaden van gegevens. Zie de vereisten op [pagina 27](#).
2. Druk op **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
3. Selecteer **ON**. Uw computer detecteert de FR60 en vraagt om te koppelen.
4. Druk op **YES**.

Koppelen met computers uitschakelen

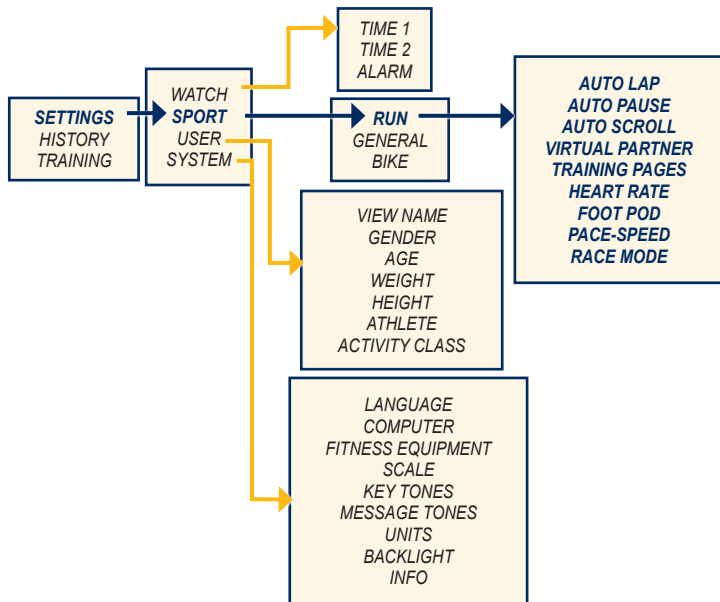
1. Druk op **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
2. Selecteer **OFF**.

De modus Power Save Transfer gebruiken

In de modus Power Save Transfer wordt het computerbaken uitgeschakeld, tenzij de FR60 in de gewone modus Time, de modus Menu of de modus Training staat.

1. Druk op **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > POWER SAVE TRANSFER**.
2. Selecteer **ON** of **OFF**.

Instellingen



Instellingen voor hardlopen

Instellingen

Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT** om instelmenu's te openen voor:

- **RUN (hardlopen)**
- **GENERAL (algemeen)**
- **BIKE (fietsen)**

Instellingen voor hardlopen

Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN**.

AUTO LAP®—zet Auto Lap aan of uit. Als Auto Lap is ingesteld op ON, worden rondes gemarkeerd op afstand; met de knop Lap kunt u rondes handmatig markeren. Na het handmatig instellen van een ronde wordt de Auto Lap teller op nul teruggezet.

AUTO PAUSE®—zet Auto Pause aan of uit. Als Auto Pause is ingesteld op ON, wordt de timer automatisch op pauze gezet, wanneer uw tempo lager ligt dan een vooraf ingesteld tempo.

AUTO SCROLL—met de functie voor automatisch bladeren kunt u automatisch alle trainingsgegevenspagina's doorlopen

terwijl de timer loopt. Selecteer een snelheid: **SLOW**, **MEDIUM** of **FAST**.

VIRTUAL PARTNER—zet Virtual Partner aan of uit. U kunt ook het tempo van de Virtual Partner instellen (zie [pagina 21](#)).

TRAINING PAGES—stel de trainingspagina's en de gegevensvelden in die u tijdens uw looptraining wilt weergeven. Zie [pagina 32](#).

HEART RATE—schakel de hartslagmeterfunctie in en stel hartslagzones voor de looptraining in (zie [pagina 18](#)).

FOOT POD—selecteer **ON**, **OFF** of **CALIBRATE**. Meer informatie over het kalibreren van de voetsensor kunt u vinden op [pagina 13](#).

PACE-SPEED—selecteer **SPEED** of **PACE**.



OPMERKING: gebruik **UP** en **DOWN** om de numerieke instellingen te wisselen of wijzigen. Druk op elk gewenst moment op **MODE** om terug te keren naar de vorige pagina of het vorige menu.

RACE MODE—keert niet standaard terug naar de modus Time. De modus Race moet worden ingeschakeld. De modus Race wordt uitgeschakeld, als u de timer start.

Instellingen voor fietsen

Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT > BIKE**.

AUTO LAP[®]—zet Auto Lap aan of uit. Als Auto Lap is ingesteld op ON, worden rondes gemarkeerd op afstand; met de knop Lap kunt u rondes handmatig markeren. Na het handmatig instellen van een ronde wordt de Auto Lap teller op nul teruggezet.

AUTO PAUSE[®]—zet Auto Pause aan of uit. Als Auto Pause is ingesteld op ON, wordt de timer automatisch op pauze (stop) gezet, wanneer uw tempo lager ligt dan een vooraf ingesteld tempo.

AUTO SCROLL—met de functie voor automatisch bladeren kunt u automatisch alle trainingsgegevenspagina's doorlopen terwijl de timer loopt. Selecteer een snelheid: **SLOW**, **MEDIUM** of **FAST**.

VIRTUAL PARTNER—zet Virtual Partner aan of uit. U kunt ook het tempo van de Virtual Partner instellen (zie [pagina 21](#)).

TRAINING PAGES—stel de trainingspagina's en de gegevensvelden in die u tijdens uw rit wilt weergeven. Zie [pagina 32](#).

HEART RATE—schakel de hartslagmeterfunctie in en stel hartslagzones voor de fietstocht in (zie [pagina 18](#)).

BIKE PROFILE—selecteer een wielmaat en stel fietssensors in.

PACE-SPEED—selecteer **SPEED** of **PACE**.

Instellingen

RACE MODE—keert niet standaard terug naar de modus Time. De modus Race moet worden ingeschakeld. De modus Race wordt uitgeschakeld, als u de timer start.

Gegevensvelden

U kunt voor elke modus - RUN, GENERAL of BIKE - maximaal vijf gegevenspagina's weergeven. Op elke gegevenspagina kunt u maximaal drie gegevensvelden aanpassen.

1. Druk op **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecteer **RUN, GENERAL, of BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Selecteer **PAGE 1**.
4. Druk op **UP** en **DOWN** om het aantal velden in te stellen.
5. Houd **ENTER** ingedrukt om **FIELD 1** te wijzigen. Druk op **UP** en **DOWN** om het gegevensveld te wijzigen.
6. Herhaal de procedure voor andere gegevensvelden en gegevenspagina's.

Opties gegevensvelden

** Hiervoor is een optioneel accessoire vereist.

Gegevensveld	Omschrijving
CADENCE **	Aantal omwentelingen van de krukarm of aantal stappen per minuut.
A CADENCE **	Gemiddelde cadans voor de duur van de huidige activiteit.
L CADENCE **	Gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
CALORIES	De hoeveelheid calorieën die u heeft verbrand.
CALORIES - FAT	De totale hoeveelheid verbrande calorieën uit vetten.
DISTANCE **	De afstand die u tijdens de huidige activiteit heeft afgelegd.
L DIST **	De afstand die u in de huidige ronde heeft afgelegd.

Gegevensveld	Omschrijving
HEART RATE (HARTSLAG) **	Hartslag in bpm.
A HR **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de activiteit.
L HR **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de ronde.
HR ZONE **	De huidige hartslagzone (1-5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel.
LAPS	Aantal voltooide ronden.
PACE **	Huidige tempo.
A PACE **	Het gemiddelde tempo tijdens de activiteit.
L PACE **	Het gemiddelde tempo tijdens de huidige ronde.
SPEED **	De huidige snelheid.

Gegevensveld	Omschrijving
A SPEED **	De gemiddelde snelheid tijdens de activiteit.
L SPEED **	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde.
L STEPS **	Aantal stappen voor de huidige ronde.
TIME ELAPSED	De totale tijd die is verstreken tijdens de activiteit.
TIME	Het tijdstip op de stopwatch.
A LAP TIME	De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien.
LAP TIME	De hoeveelheid tijd in de huidige ronde.
TIME OF DAY	De huidige tijd.

Appendix

Optionele accessoires

Meer informatie kunt u vinden op <http://buy.garmin.com>. U kunt ook contact opnemen met uw Garmin-dealer om accessoires aan te schaffen.

Batterijgegevens

WAARSCHUWING: de FR60, de hartslagmeter, de voetsensor en de GSC 10 bevatten door de gebruiker te vervangen CR2032-batterijen. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

Batterij van de FR60

De FR60-batterij gaat 1 jaar mee (bij normaal gebruik). Als de batterij bijna leeg is, wordt in de modus Time de waarschuwing **BATTERY LOW** weergegeven op het scherm van de FR60.

De batterijen sparen

Excessief gebruik van de schermverlichting verkort de gebruiksduur van de batterij. Stel de tijdsduur van de schermverlichting in op 5 seconden om de batterij te sparen.



OPMERKING als de batterijspanning laag is, wordt de schermverlichting automatisch uitgeschakeld.

In de modus Power Save Transfer wordt het computerbaken uitgeschakeld, tenzij de FR60 in de gewone modus Time staat. Zie [pagina 28](#).

De batterij van de FR60 vervangen

Al uw instellingen blijven bewaard, behalve de tijd.



OPMERKING: sla al uw gegevens op in de geschiedenis of op uw computer voordat u de batterij vervangt (zie [pagina 26](#)).



OPMERKING: Garmin adviseert om in een omgeving met een lage vochtigheidsgraad de batterij te vervangen om te voorkomen dat in het horloge condensvorming optreedt.

1. Verwijder de schroeven uit de deksel van de FR60 met een kleine kruiskopschroevendraaier.



2. Til de deksel er voorzichtig af en verwijder de batterij.



OPMERKING: zorg dat de rode afdichtring in het batterijcompartiment niet wordt verplaatst.



OPMERKING: zorg dat de afdichtring niet wordt verontreinigd. Verontreiniging kan de werking van het horloge aantasten.

3. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.



OPMERKING: zorg dat de afdichtring correct in de ringhouder is geplaatst, voordat u het achterlaatje vastschroeft.

4. Controleer of de afdichtring goed op zijn plaats zit, plaats de deksel terug en zet deze vast met de vier schroeven. Draai de schroeven niet te stevig vast. (Garmin adviseert een koppel van 1 inch-lb.)

Batterij hartslagmeter

De hartslagmeter bevat een door de gebruiker vervangbare CR2032-batterij. De batterij van de hartslagmeter gaat drie jaar mee.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

1. Zoek de ronde batterijdeksel aan de achterkant van de hartslagmeter.



2. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op het deksel naar **OPEN** wijst.
3. Verwijder de deksel en de batterij. Wacht 30 seconden. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.



OPMERKING: zorg ervoor dat u de afdichting op de deksel niet beschadigt of verliest.

4. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op de deksel naar **CLOSE** wijst.



OPMERKING: na het vervangen van de batterij moet u de hartslagmeter mogelijk opnieuw op de FR60 aansluiten.

Batterij van de voetsensor

Als de batterij bijna leeg is, wordt in de modus Training bij het starten of stoppen van een workout de waarschuwing **FOOT POD BATTERY LOW** weergegeven. Na ongeveer 5 uur is de batterij leeg.

De batterij van de voetsensor vervangen

1. De batterijdeksel is rond en bevindt zich op de achterkant van de voetsensor.

Ontgrendel *Vergrendel*



2. Draai de deksel linksom tot deze los genoeg zit om te verwijderen.
3. Verwijder de deksel en de batterij. Wacht 30 seconden. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.
4. Plaats de deksel terug door de stippen op één lijn te brengen en de deksel rechtsom te draaien.



OPMERKING: na het vervangen van de batterij moet u de voetsensor mogelijk opnieuw op de FR60 aansluiten.

Specificaties

FR60M

Afmetingen horloge (B×H×D):

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

Afmetingen polsbandje (L×B×D):

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

Gewicht: 1,6 ounce (44 g)

LCD-display: 28,5 mm × 20 mm,
met schermverlichting

Waterbestendig: 50 m



OPMERKING: de FR60 is alleen waterbestendig als u de knoppen niet onder water bedient.

Opslagruimte: tot 100 rondes en twintig uur aan trainingsbestanden

Computerinterface: draadloos,
automatische USB ANT Stick

Batterij: vervangbare CR2032, 3 V.

Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Levensduur batterij: 1 jaar, afhankelijk van het gebruik.

Bedrijfstemperatuurbereik:
-10°C - 50°C
(14°F - 122°F)

Radiofrequentie/-protocol:
2,4 GHz/ANT+-protocol voor draadloze communicatie

Systeemcompatibiliteit: ANT+

FR60W

Afmetingen horloge (B×H×D):
1,5 × 2,0 × 0,55 inch
(38 × 52 × 14 mm)

Afmetingen polsbandje (L×B×D):
6,6 × 0,63 × 0,15 inch
(168 × 16 × 3,75 mm)

Gewicht: 1,4 ounce (41 g)

LCD-display: 28,5 mm × 20 mm,
met schermverlichting

Waterbestendig: 50 m



OPMERKING: de FR60 is alleen waterbestendig als u de knoppen niet onder water bedient.

Opslagruimte: tot 100 rondes en twintig uur aan trainingsbestanden

Computerinterface: draadloos, automatische USB ANT Stick

Batterij: vervangbare CR2032, 3 V.
Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Levensduur batterij: 1 jaar, afhankelijk van het gebruik.

Bedrijfstemperatuurbereik:
-10°C - 50°C (14°F - 122°F)

Radiofrequentie/-protocol:
2,4 GHz/ANT+-protocol voor draadloze communicatie

Systeemcompatibiliteit: ANT+

USB ANT Stick**Afmetingen (B×H×D):**

2,3 × 0,7 × 0,3 inch
(59 × 18 × 7 mm)

Gewicht: 0,2 oz. (6 g)

Zendbereik: Ongeveer 5 m

Bedrijfstemperatuur: van -10 tot 50 °C
(14 °F tot 122 °F)

Radiofrequentie/-protocol:

2,4 GHz/ANT+-protocol voor
draadloze communicatie

Voedingsbron: USB

Hartslagmeter**Afmetingen (zonder bandje)**

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

Gewicht: 44 g (1,6 ounce)

Waterbestendig: tot 10 m (32,9 ft.)

Zendbereik: ongeveer 3 m (9,8 ft.)

Batterij: vervangbare CR2032, 3 V.

Perchloraten; voorzichtigheid is
geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Levensduur batterij: ongeveer
3 jaar (1 uur per dag)

Bedrijfstemperatuur: van -10 tot 50 °C
(14 °F tot 122 °F)



OPMERKING: draag
geschikte kleding in koude
weersomstandigheden, zodat de
temperatuur van de hartslagmeter
niet te veel afwijkt van uw
lichaamstemperatuur.

Radiofrequentie/-protocol:

2,4 GHz/ANT+-protocol voor
draadloze communicatie

Systeemcompatibiliteit: ANT+

Voetsensor**Afmetingen (zonder clip):**

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

Appendix

Gewicht (inclusief batterij):

10 g (0,4 oz.)

Waterbestendig: 10 m (32,9 ft.)

Zendbereik: ongeveer 3 m (9,8 ft.)

Nauwkeurigheid voor snelheid en afstand: ongekalibreerd 95%,
gekalibreerd 98%

Batterij: vervangbare CR2032, 3 V.
Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Levensduur batterij: 400 uur looptijd


Bedrijfstemperatuur: -10°C tot 50°C
(14°F tot 122°F)

Sensorbereik: 0°C tot 40°C
(32°F tot 104°F)

Radiofrequentie/-protocol:
2,4 GHz/ANT+-protocol voor draadloze communicatie

Systeemcompatibiliteit: ANT+

Problemen oplossen

Probleem	Oplossing/antwoord
De knoppen reageren niet. Hoe start ik de FR60 opnieuw op?	Houd MODE en ENTER tegelijk ingedrukt om de software van de FR60 opnieuw te starten. U dient de tijd en uw aangepaste instellingen opnieuw in te stellen. Als het probleem zich blijft voordoen, verwijdert u de batterij en plaatst u deze opnieuw (zie pagina 35).
Hoe wis ik alle gebruikersgegevens?	Tijdens deze procedure worden alle gegevens verwijderd die u hebt ingevoerd. Houd MODE , LIGHT /  en UP tegelijk ingedrukt. Hierdoor worden ook de fabrieksinstellingen hersteld. Workoutgegevens worden verwijderd.
Hoe stel ik de tijd in op AM of PM?	Controleer of de modus Time is ingesteld op 12 (12 uur). Druk op UP en DOWN om het juiste uur te selecteren. Het pictogram A of P wordt weergegeven boven de seconden op de pagina Time. Zie pagina 15 voor meer informatie.
De FR60 verzendt geen gegevens naar mijn computer.	Zie pagina 28 om computers koppelen in te schakelen.
De hartslagmeter of voetsensor kan niet worden gekoppeld met de FR60.	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT-sensors vandaan bent tijdens het koppelen. • Breng de FR60 tijdens het koppelen binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter. • Vervang de batterij als het probleem zich blijft voordoen.
Hoe verander ik de tijd?	Zie pagina 15 om de tijd in te stellen.

Probleem	Oplossing/antwoord
De riem van de hartslagmeter is te groot.	Er is een kleinere, elastische riem verkrijgbaar. Ga naar http://buy.garmin.com .
De hartslaggegevens zijn onnauwkeurig of onregelmatig.	<ul style="list-style-type: none">• Controleer of de hartslagmeter dicht tegen uw lichaam is geplaatst.• Voer gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit. Probeer het volgende als het probleem zich blijft voordoen.• Bevochtig de sensors opnieuw. Gebruik water, speeksel of een gel voor elektroden. Maak de sensors schoon. Vuil en zweetresten op de sensor kunnen de hartslagsignalen beïnvloeden.• Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt. Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is.• Plaats de hartslagmeter op uw rug in plaats van op uw borst.• Sterke elektromagnetische velden en bepaalde draadloze sensors van 2,4 GHz kunnen interferentie veroorzaken met uw hartslagmeter. Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten. Uw hartslaggegevens worden genormaliseerd naarmate u zich verder bij de bron van interferentie vandaan bevindt.

Softwarelicentie-overeenkomst

DOOR DE FR60 TE GEBRUIKEN, GAAT U ERMEE AKKOORD DAT U BENT GEBONDEN DOOR DE VOORWAARDEN VAN DE VOLGENDE SOFTWARELICENTIEOVEREENKOMST. LEES DEZE OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

Garmin verleent u een beperkte licentie om de software die is ingebouwd in dit toestel (de “software”) in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken voor normaal gebruik van het product. De eigendomstitel, de eigendomsrechten en de intellectuele eigendomsrechten van de software blijven berusten bij Garmin.

U erkent dat de software het eigendom is van Garmin en wordt beschermd door de copyrightwetten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale copyrightverdragen. U erkent bovendien dat de structuur, ordening en code van de software waardevolle handelsgeheimen van Garmin zijn en dat de software in de vorm van broncode een waardevol handelsgeheim van Garmin blijft. U verklaart dat u de software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan

reverse assembling of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika schenden.

Conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart Garmin dat deze Forerunner voldoet aan de belangrijkste vereisten en overige relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EG.

Voor de volledige verklaring van overeenstemming voor uw Garmin-product verwijzen we u naar de website van Garmin: www.garmin.com.

Index

A

- accessoires 8, 34
 - opnieuw verbinding maken 9
 - slaapstand 9
- activiteitsklasse 6, 7
- alarm 16
- atleet, ervaren 6
- Auto Lap 30, 31
- Auto Pause 30, 31
- Auto Scroll 30, 31

B

- batterijen 34
 - FR60 vervangen 35
 - hartslagmeter vervangen 36
 - spaarstand 15
 - voetsensor vervangen 37
- batterij sparen 9, 15, 34

C

- cadanssensor 14
- calorieën 32
- computers koppelen 28

F

- fietsinstellingen 31
- fietstypeprofiel 31
- fitnessapparatuur, aansluiten 23

G

- Garmin Connect 27
- gegevens, verzenden naar computer 10
- gegevens uploaden 10, 27
- GSC 10 14

H

- hardlopen, voetsensor 11
- hartslagmeter 10, 36
- hartslagzones 18
- History, modus 25
 - geheugen 23
 - opslaan 23

- verwijderen 23
- weergeven 23

I

- instellen tijd 15
- instellingen run 30
- intervalworkouts 22

K

- kalibreren
 - voetsensor 13
- knoppen, horloge 4
 - licht 4
 - modus 5
 - start/stop/enter 4
 - up/down 4

L

- licentieovereenkomst 43

M

- modi 5
- modus Race 31, 32
- modus Training 17

O

overbrengen van
gegevens 10, 27

P

pictogrammen 5
power save transfer 28
problemen oplossen 41
productregistratie 1

R

ronde 4, 30, 31

S

schermverlichting 5
sensors koppelen 8
snelheids- en
cadanssensor 14
software
gratis download 9
softwarelicentie
overeenkomst 43
spaarstand 15

stuurprogramma's,
USB 10, 27

T

technische
specificaties 37
tijdgegevensvelden 33
tijd instellen 15
tijdzones 16
Time, modus 15

U

uploaden van
gegevens 10, 27
USB-stuurprogramma's
10, 27
USB ANT Stick 10

V

Virtual Partner
tempo 21
workout 21
voetsensor 11

kalibreren 13

W

waarschuwingen
training 17
weegschaal 14
wizard Setup 6
workout 17, 21, 22, 24

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

GARMIN®



© 2009–2011 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
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Onderdeelnummer 190-01001-35 Rev. C