



# FR70

## hurtigstartveiledning



**ADVARSEL:** Rådfør deg alltid med legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## Mer informasjon

Du kan laste ned den nyeste versjonen av brukerveiledningen fra [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Knapper



### 1 LIGHT/

- Trykk for å slå bakgrunnsbelysning av/på.
- Trykk og hold for å pare med ANT+™-vekten (valgfritt tilbehør).

### 2 ▲/▼

- Trykk for å bla gjennom treningssidene under en aktivitet.
- Trykk på og hold nede ▲/▼ for å bla raskt gjennom innstillingene.
- Trykk for å bla gjennom menyer og innstillinger.

- På siden for Virtual Partner® trykker du og holder for å justere tempoet til Virtual Partner. (Fotsensoren må være parett for å kunne vise siden Virtual Partner.)

### **3 LAP/RESET**

- Trykk for å opprette en ny runde.
- I treningsmodus trykker og holder du for å lagre aktiviteten.
- I historikkmodus trykker og holder du for å slette en aktivitet.

### **4 START/STOP/ENTER**

- I treningsmodus trykker du for å starte eller stoppe tidtakeren.
- Trykk for å bekrefte og gå til neste innstilling.
- I tidsmodus trykker og holder du for å åpne oppsettmenyen for klokken.

### **5 MODE**

- Trykk for å endre modi.
- Trykk for å gå ut av en meny eller side. Innstillingene dine lagres.
- Trykk og hold for å bytte mellom sportsmodi.

## Ikoner

▲	Trykk på ▲ for å se flere innstillinger eller historikk.
▼	Trykk på ▼ for å se flere innstillinger eller historikk.
	Sykkelsensoren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Pulssensoren er aktiv.
	Data lastes opp, eller enheten er koblet til ANT+-treningsutstyr.
	Tidtakeren går.
	Alarmen er på.

## Endre modi

Trykk på **MODE** for å endre modi.  
(Se bilde.)



Tidsmodus



Treningsmodus



Menumodus

## Aktivitetsklassediagram

	Trenings- beskrivelse	Treningsfrekvens	Treningstid per uke
0	Ingen trening	-	-
1	Valgfri, lett trening	Én gang per 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		Én gang per uke	Ca. 30 minutter
4	Fast trening	2 til 3 ganger per uke	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 ganger per uke	3 til 7 timer
8	Daglig trening	Nesten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mer enn 15 timer

Aktivitetsklassediagram fra Firstbeat Technologies Ltd. Deler av diagrammet tar utgangspunkt i Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.



## Trinn 1: Slå på FR70-enheten

FR70-enheten leveres med strømmen av for å spare batteriet. Trykk på **MODE** for å slå på FR70-enheten. Første gangen du slår på klokken og går gjennom oppsettsveiviseren, må du angi aktivitetsklassen din og hvorvidt du er en permanent idrettsutøver.

Bruk diagrammet på [side 5](#) til å avgjøre hvilken aktivitetsklasse du er i.

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

## Trinn 2: Konfigurere tilbehør

Det trådløse ANT+-tilbehøret som følger med FR70-enheten, er allerede paret. Ikonene  og  vises når sensorene pares. Etter at tilbehøret ikke har vært i bruk på en stund, går

det i dvalemodus for å spare batteriet. Hvis ikonene for tilbehør ikke lyser når du starter aktiviteten igjen, må du gjenopprette tilkoblingen til FR70-enheten, se *Brukerveiledning for FR70*.

## Bruke pulsmåleren



### FORSIKTIG

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på den harde stroppen der den kommer i kontakt med huden.

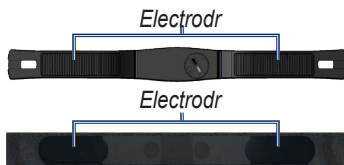
Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.



**MERK:** Enheten leveres enten med en måler med hard stropp eller med en måler med myk stropp.

Pulsmåleren er i standbymodus og er klar til å sende data. Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

1. Fest en side av stroppen til pulsmålermodulen.
2. Fukt begge elektrodene på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den andre siden.



**MERK:** Garmin-logoen må ha riktig side opp.

4. Sørg for at FR70-enheten er innenfor rekkevidden til tilbehøret (3 m). Trykk på **MODE** til treningssiden vises.



**TIPS:** Hvis pulsdatabeene er unøyaktige eller ikke vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter.

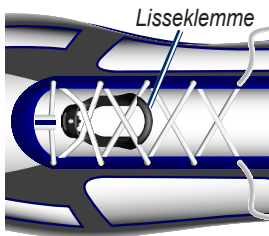
## Bruke fotsensoren (tilleggsutstyr)

Fotsensoren er i standbymodus og klar til å sende data med en gang du installerer den eller flytter den.

### Installere på skolissene

1. Trykk på tappen på lisseklemmen. Løft og fjern fotsensoren fra lisseklemmen.
2. Løsne skolissene.

3. Tre lisseklemmen gjennom to faste deler av skolissene med nok plass på toppen til å knyte skolissene.



4. Knyt skolissene godt for å holde fotsensoren sikkert på plass under aktiviteten.
5. Knepp fotsensoren på plass i lisseklemmen. Pilen på fotsensoren må peke mot skotuppen.



**MERK:** Fotsensoren kan også installeres i lommen på en kompatibel sko. Se *Brukerveiledning for FR70*.

6. Sørg for at FR70-enheten er innenfor rekkevidden til tilbehøret (3 m). Trykk på **MODE** til treningssiden vises.

### Trinn 3: Ta en løpetur!

1. Trykk på **MODE** for å vise treningssiden.
2. Trykk på **START** for å starte tidtakeren.
3. Når du er ferdig med løpeturen, trykker du på **STOP**.
4. Trykk på og hold nede **RESET** for å lagre aktiviteten og tilbakestille tidtakeren.





## Trinn 4: Laste ned gratis programvare

ANT Agent™ gjør det mulig å bruke FR70-enheten med Garmin Connect™, et webbasert treningsverktøy.

1. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Følg instruksjonene på skjermen.

## Trinn 5: Overføre dataene til datamaskinen

1. Koble USB ANT Stick til en ledig USB-port på datamaskinen.

USB ANT Stick-driverne installerer Garmin ANT Agent automatisk. Du kan laste ned USB ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. USB ANT Stick-driverne installerer Garmin ANT Agent automatisk. Du kan laste ned USB ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

2. Sørg for at FR70-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (5 m).
3. Følg instruksjonene på skjermen.

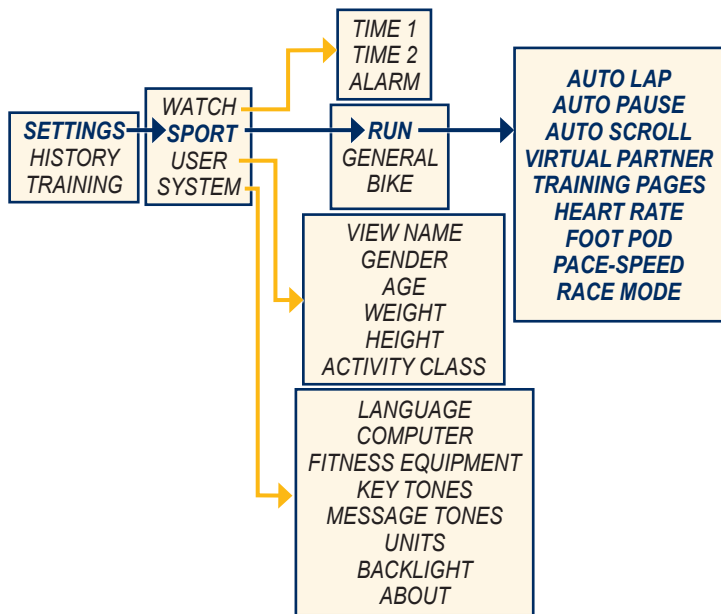
Hvis du vil vite hvordan du tilpasser aktiviteter og datafeltene som vises på FR70-enheten, kan du se *Brukerveiledning for FR70*.

## Bakgrunnsbelysning på FR70-enheten

Trykk på **LIGHT** for å slå på bakgrunnsbelysningen i 5 sekunder. Trykk på hvilken som helst knapp for å forlenge bakgrunnsbelysningen med 5 sekunder.

## Sider for innstillinger

Hvis du vil endre innstillingene for løpemodus, må du trykke på **MODE** > velge **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



## Tilbakestille FR70-enheten

Hvis FR70-enheten er låst opp, trykker du på og holder nede **ENTER** og **MODE** samtidig til skjermen blir tom (ca. 7 sekunder). Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

## Fjerne brukerdata



---

**MERK:** Dette sletter all historikk og informasjon som er lagt inn av brukeren.

---

Hvis du vil fjerne alle brukerdataene, kan du trykke på og holde nede **MODE**, **LIGHT** og **▲** samtidig til meldingen vises.

## Produktregistrering

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

## Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport hvis det er noe du lurer på når du bruker FR70-enheten. I USA går du til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller tar kontakt med Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannia tar du kontakt med Garmin (Europa) Ltd. på telefon 0808 2380000.

I Europa går du til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) og klikker på **Contact Support** (kontakt support) for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europa) 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, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR  
Storbritannia

**Garmin Corporation**  
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan  
(Republikken Kina)

Garmin®, Garmin-logoen, Auto Lap®, Virtual Partner®, Auto Pause® og Dynastream® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

