

# FR 60

FITNESS HODINKY S BEZDRÔTOVOU

SYNCHRONIZÁCIOU



© 2009 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tel. (913) 397.8200 alebo  
(800) 800.1020  
Fax: (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire,  
SO40 9LR UK  
Tel. +44 (0) 870.8501241 (mimo VB) 0808  
2380000 (v rámci VB)  
Fax: +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tel. 886/2.2642.9199  
Fax: 886 2 2642 9099

Všetky práva vyhradené. Okrem toho, ako je výslovne uvedené v tomto dokumente, nesmie byť žiadna časť tejto príručky reprodukováaná, kopírovaná, prenášaná, distribuovaná, načítavaná alebo uložená na akomkoľvek úložnom médiu, pre akýkoľvek účel, bez zvláštneho predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin týmto udeľuje povolenie pre načítanie jednej kópie tejto príručky na harddisk alebo iné elektronické úložné médium na prezeranie a vytlačenie jednej kópie tejto príručky alebo akejkol'vek revízie k tejto príručke, za predpokladu, že takáto elektronická alebo vytlačená kópia tejto príručky musí obsahovať kompletný text tohto označenia autorského práva a ďalej je stanovené, že akákoľvek neschválená komerčná distribúcia tejto príručky alebo akejkol'vek revízie k tejto príručke je prísne zakázaná.

Informácie v tomto dokumente môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takúto zmenu alebo zlepšenia.

Navštívte webovú stránku Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) pre najnovšie aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania a prevádzky tohto a iných produktov Garmin.

Garmin®, Garmin logo, Auto Lap® a Auto Pause® sú obchodné značky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej pobočiek, registrované v USA a ďalších krajinách. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, and ANT+™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Firstbeat a Analyzed by Firstbeat sú registrované alebo neregistrované obchodné značky Firstbeat Technologies Ltd.

Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom svojich príslušných majiteľov.

## Úvod

Ďakujeme vám, že ste si kúpili športové monitorovacie hodinky Garmin® FR60.

**VÝSTRAHA:** Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojim lekárom. Pre výstrahy a ďalšie dôležité informácie si pozrite návod *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení produktu.

## Registrácia produktu

Pomôžte nám lepšie vás podporovať vyplnením vašej online registrácie ešte dnes. Chodte na <http://my.garmin.com>. Uschovajte si pôvodnú účtenku alebo jej fotokópiu na bezpečnom mieste.

## Spojte sa s Garmin

Ak máte akékoľvek otázky počas používania vášho prístroja FR60, spojte sa s Podporou produktov spoločnosti Garmin. V USA navštívte

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) alebo kontaktujte spoločnosť Garmin USA telefonicky na číse (913) 397-8200 alebo (800) 800-1020.

Vo Veľkej Británii kontaktujte spoločnosť Garmin (Europe) Ltd. telefonicky na číse 0808 2380000.

V Európe navštívte [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) a kliknite na **Contact Support** (Kontaktovať podporu) pre- podporné informácie pre danú krajinu alebo kontaktujte spoločnosť Garmin (Europe) Ltd. telefonicky na číse +44 (0) 870.8501241.

**Slovensko:** bezplatná zákaznícka linka 0800 135 000

## Softvér Garmin zadarmo

Chodte na [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners) pre informácie o softvéri Garmin Connect™ založenom na webe. Použite tento softvér na uloženie a analýzu vašich tréningových údajov.

<b>Úvod</b> .....	i	Šetrenie energie .....	11
Registrácia produktu.....	i	Nastavenie budíka.....	12
Spojte sa s Garmin .....	i	Používanie budíka .....	12
Softvér Garmin zadarmo .....	i	Nastavenie druhej časovej zóny..	12
Čo je v balení?.....	iv		
<b>Základné informácie</b> .....	<b>1</b>	<b>Tréningový režim</b> .....	<b>13</b>
Tlačidlá .....	1	Časovaný tréning.....	13
Ikony.....	2	Výstrahy pri tréningu.....	13
Podsvietenie FR60 .....	2	Zóny srdcovej frekvencie.....	14
Zmena režimov .....	2	Virtual Partner®.....	17
Zapnutie vášho FR60 .....	3	Intervalové tréningy .....	18
Párovanie snímačov .....	5	Prepojenie na tréningové	
Choďte si zabehať .....	6	zariadenie .....	19
Stiahnutie softvéru zadarmo .....	6	<b>História</b> .....	<b>21</b>
Odosielanie dát Vášho počítača	6	Ukladanie histórie .....	22
Používanie snímača srdcovej		Prezeranie histórie.....	22
frekvencie.....	7	Riadenie pamäte .....	22
Používanie snímača Foot Pod...	8	Vymazanie histórie tréningu ...	22
Používanie GSC™ 10 .....	10	<b>Načítavanie dát</b> .....	<b>23</b>
Používanie váhy .....	10	Požiadavky .....	23
<b>Režim Time (čas)</b> .....	<b>11</b>	Párovanie s počítačom .....	24
Nastavenie času .....	11		

<b>Nastavenia</b> .....	<b>25</b>
Nastavenia behu.....	26
Nastavenia bicyklovania.....	27
Polia s údajmi .....	28
Možnosti dátových polí .....	28
<b>Príloha</b> .....	<b>30</b>
Voliteľné príslušenstvo .....	30
Informácie o batérii.....	30
Technické údaje.....	33
Riešenie problémov.....	37
Dohoda o licencií softvéru .....	39
Prehlásenie o zhode (DoC) .....	39
<b>Index</b> .....	<b>40</b>



**CONAN**  
satelitná navigácia



Pre výstrahy a ďalšie dôležité informácie si pozrite návod *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení produktu.

## Čo je v balení?

**FR60** obsahujúce tri režimy: čas, tréning a menu (viď strana 3).

**USB ANT™ kľúč** pre bezdrôtové prenášanie dát z vášho FR60 do vášho počítača a do vášho FR60 z vášho počítača (viď strana 35).



**Kľúč USB ANT**

**Snímač srdcovej frekvencie** odosiela dáta srdcovej frekvencie do FR60 (viď strana 7).



**Snímač srdcovej frekvencie**

**Foot Pod (voliteľný)** odosiela dáta rýchlosti, kadencie a vzdialenosti do FR60 (viď strana 8).



**Foot Pod**

Pre viac informácií o kompatibilnom príslušenstve choďte na webovú stránku <http://buy.garmin.com>.

## Základné informácie

### Tlačidlá



#### 1 LIGHT

- Stlačte pre zapnutie/vypnutie podsvietenia.
- Stlačte a držte pre párovanie s vašou váhou ANT+™ (voliteľná).

#### 2 UP/DOWN

- Stlačte pre rolovanie cez tréningové strany počas aktivity.
- Stlačte pre rolovanie cez menu a nastavenia.

- Stlačte a držte pre rýchle rolovanie cez nastavenia.
- Na stránke Virtual Partner stlačte a držte toto tlačidlo pre úpravu tempa vášho virtuálneho partnera. (Pre zobrazenie stránky Virtual Partner musí byť spárovaný Foot Pod.)

#### 3 LAP

- Stlačte pre vytvorenie nového okruhu.
- V tréningovom režime stlačte a držte pre uloženie vašej činnosti.
- V režime histórie stlačte a držte pre vymazanie vašej činnosti.





#### 4 START/STOP/ENTER





- V tréningovom režime stlačte pre spustenie alebo zastavenie merača času.
- V režime menu stlačte pre potvrdenie a postup na nasledujúce nastavovanie.
- V režime času stlačte a držte pre nastavenie času.

### 5 MODE

- Stlačte pre zmenu režimov.
- Stlačte pre opustenie menu alebo strany. Vaše nastavenia sú uložené.
- Stlačte a držte pre zmenu športových režimov.

### Ikony

	Viac ikon v zozname.
	Viac ikon v zozname.
	Cyklistický snímač je aktívny
	Snímač Foot Pod je aktívny

	Snímač srdcovej frekvencie je aktívny
	Načítavanie dát alebo párovanie so zariadením fitness
	Časovač beží
	Budík zapnutý

### Podsvietenie FR60

Stlačte **LIGHT** pre zapnutie podsvietenia. Predvolený čas podsvietenia je 5 sekúnd.

Stlačte **MODE > SETTINGS > SYSTEM > BACKLIGHT** pre úpravu času podsvietenia od 1 do 20 sekúnd.

### Zmena režimov

Stlačte **MODE** pre zmenu režimov. (Pozrite si obrázok na strane 3.)





## Zapnutie vášho FR60

Vaše hodinky sa dodávajú s vypnutým napájaním kvôli ochrane batérie. Viac informácií o batérii nájdete na strane 30.

Pre zapnutie vašich hodínok stlačte a držte **MODE**. Pri vašom prvom zapnutí hodínok a postupe podľa sprievodcu nastavení nastavte svoju triedu aktivity a vyznačte, či ste celoživotný atlét.

Pre určenie triedy vašej aktivity použite tabuľku na strane 4.

Celoživotný atlét je jedinec, ktorý mnoho rokov intenzívne trénoval (s výnimkou drobných zranení) a jeho tepová frekvencia v pokoji je 60 tepov za minútu (bpm) alebo menej.

### Tabuľka triedy aktivity

	<b>Tréning Popis</b>	<b>Tréning Frekvencia</b>	<b>Tréning počet za týždeň</b>
0	Bez záťaže	-	-
1	Príležitostná, ľahká záťaž	Raz každé dva týždne	Kratšie ako 15 minút
2			15 až 30 minút
3		Raz týždenne	Približne 30 minút
4	Pravidelná záťaž a tréning	2 až 3-krát za týždeň	Približne 45 minút
5			45 minút až 1 hodina
6			1 až 3 hodiny
7		3 až 5-krát za týždeň	3 až 7 hodín
8	Každodenný tréning	Takmer denne	7 až 11 hodín
9		Denne	11 až 15 hodín
10			Viac ako 15 hodín

Tabuľka triedy aktivity poskytovaná od Firstbeat Technologies Ltd., časti ktorých sú založené na Jackson et al. Predpoveď funkčnej aerobnej kapacity bez záťažového testovania. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863-870, 1990.

## Párovanie snímačov

Snímače ANT+™ priložené k vašim hodinkám sú už spárované. Stlačajte **MODE**, kým sa neobjaví tréningový režim.

Keď sú snímače spárované, na obrazovke FR60 sa objavia ikony  a .

Ak ste si zakúpili snímač (s bezdrôtovou technológiou ANT+) osobitne, musíte ho spárovať s vašim prístrojom FR60.

Po prvom spárovaní váš FR60 automaticky rozpozná váš snímač vždy, keď je aktívovaný. Tento proces nastáva automaticky, keď zapnete FR60 a trvá len niekoľko sekúnd, keď sú snímače aktívované a správne fungujú. Po spárovaní váš FR60 prijíma dáta len od vášho snímača a vy sa môžete pohybovať v blízkosti iných snímačov.

## Párovanie ďalšieho príslušenstva

1. Premiestnite sa preč (10 m) od ostatných snímačov, pokiaľ sa FR60 pokúša prvýkrát spárovať s vašim snímačom. Umiestnite váš snímač do požadovaného rozsahu (3 m) prístroja FR60.
2. Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT**.
3. Zvoľte **RUN, GENERAL** alebo **BIKE > HEART RATE, FOOT POD** alebo **BIKE SENSOR > ON**.
3. Zatiaľ čo FR60 vyhľadáva nové snímače, blikajú ikony ,  a . Po spárovaní sú ikony zobrazené bez prerušovania.



**TIP:** Príslušenstvo potrebuje odoslať dáta pre dokončenie procesu párovania. Musíte si natiahnuť snímač srdcovej frekvencie, urobiť krok s nasadeným Foot Pod alebo šliapnuť do pedálov bicykla s GSC 10.

Po období nečinnosti príslušenstvo vstúpi do režimu spánku, aby sa predĺžila životnosť batérie. Ak pred obnovením vašej činnosti nie sú zobrazené ikony

## Základné informácie

príslušenstva, musíte znovu zriadiť spojenie s FR60.

### Obnovenie spojenia

Presvedčte sa, že je príslušenstvo aktívne. Zastavte a znovu začnite tréning ALEBO

Stlačte **MODE**, odíďte z tréningového režimu a potom sa doň znovu vráťte.

Inštrukcie o používaní monitora srdcovej frekvencie nájdete na strane 7. Inštrukcie o používaní snímača Foot Pod nájdete na strane 8.

Informácie o zakúpení dodatočného príslušenstva nájdete na stránke <http://buy.garmin.com>.

### Chodte si zabehať

1. Stlačte **MODE** pre zobrazenie stránky tréningu.
2. Stlačte **START** pre spustenie merača času.

3. Po skončení behu stlačte **STOP**.
4. Stlačte a držte **LAP** pre uloženie vašej aktivity a resetovanie časovača.



### Stiahnutie softvéru zadarmo

1. Choďte na [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners).
2. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Odosielanie dát do Vášho počítača



**POZNÁMKA:** Musíte si stiahnuť softvér podľa pokynov, aby mohli byť nainštalované potrebné ovládače USB **pred** pripojením kľúča USB ANT do vášho počítača.

1. Zastrčte kľúč USB ANT do dostupného portu USB na vašom počítači.
2. Prineste svoj FR60 do rozsahu vzdialenosti (5 m) od vášho počítača.



**POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný Power Save Transfer, váš FR60 musí byť v režime normálneho času, aby mohol prenášať dáta do vášho počítača. Pozrite si stranu 24.

3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Používanie monitora srdcovej frekvencie

Snímač srdcovej frekvencie je v pohotovostnom režime a pripravený na odosielanie údajov. Snímač srdcovej frekvencie nosíte priamo na pokožke, hneď pod prsiami.

Mal by dostatočne priliehať, aby zostal na mieste počas vašej aktivity.

Úchytka



Popruh monitora srdcovej frekvencie

Štrbina



Snímač srdcovej frekvencie (predná strana)

Elektródy



Snímač srdcovej frekvencie (zadná strana)

1. Prestrčte jeden výstupok na popruhu cez štrbinu v monitore srdcovej frekvencie. Zatláčajte výstupok nadol.
2. Navlhčite obe elektródy na zadnej strane monitora srdcovej frekvencie, aby sa vytvorilo silné prepojenie medzi vašou hruďou a vysielačom.
3. Omotajte si popruh okolo hrude a pripojte ho k druhej strane monitora srdcovej frekvencie.



**POZNÁMKA:** Logo Garmin by malo byť správnou stranou nahor.

## Základné informácie

4. Umiestnite FR60 do požadovaného rozsahu (3 m) monitora srdcovej frekvencie.
5. Stlačte **MODE** pre vstup do tréningového režimu. Na tréningovej strane sa objaví ikona srdcovej frekvencie.
6. Ak sa neobjaví alebo dáta srdcovej frekvencie, alebo ak máte kolísavú tepovú frekvenciu, možno bude potrebné dotiahnuť popruh na vašej hrudi, alebo sa zahrievať po dobu 5–10 minút. Ak problém pretrváva, možno bude potrebné spárovať snímače. Pozrite si stranu 5.



**POZNÁMKA:** Inštrukcie o nastavení zón srdcovej frekvencie nájdete na strane 14.

## Používanie snímača Foot Pod

Snímač Foot Pod je v pohotovostnom režime a pripravený odosielať dáta ihneď po nainštalovaní alebo pohybe.

## Inštalovanie snímača Foot Pod na vaše šnúrky na topánkach

1. Stlačte výstupok na šnúrковой spony. Zdvihnute a oddelíte Foot Pod od šnúrковой spony.

2. Mierne uvoľnite svoju šnúрку na topánke.
3. Prevlečte šnúrkovú sponu cez dve zabezpečovacie sekcie na vašich šnúrkách a ponechajte dostatočný priestor v hornej časti na zaviazanie šnúrky.



4. Bezpečne zaviažte šnúry, aby Foot Pod ostal počas vášho tréningu na mieste.
5. Zavravnite Foot Pod do šnúrковой spony. Šípka na snímači Foot Pod musí smerovať k špičke vašej topánky.

## Oďatie snímača Foot Pod

Stlačte výstupok na prednej strane šnúrковой spony aby ste oďali snímač Foot Pod.


## Inštalovanie snímača Foot Pod pod topánkovú vložku



**POZNÁMKA:** Vaša kompatibilná topánka bude mať pod vložkou dutinu. Pred inštalovaním snímača Foot Pod bude možno potrebné vybrať penovú vložku.

1. Stlačte výstupok na šnúrkovej sponě. Zdvihnite a oddel'te Foot Pod od šnúrkovej sponě.
2. Zdvihnite topánkovú vložku.
3. Umiestnite snímač Foot Pod do dutiny s logom ANT+™ smerom nahor a drážkou smerujúcou k prstom.

## Tréningovanie so snímačom Foot Pod

1. Umiestnite FR60 do požadovaného rozsahu (3 m) snímača Foot Pod.
2. Stlačte **MODE** pre vstup do tréningového režimu. Na tréningovej strane sa zobrazí ikona snímača Foot Pod .

3. Ak sa neobjaví  alebo dáta snímača Foot Pod, asi budete musieť spárovať Foot Pod a FR60. Pozrite si stranu 5.

## Kalibrovanie snímača Foot Pod

Kalibrovanie vášho snímača Foot Pod je voliteľné a môže zlepšiť presnosť. Kalibráciu môžete upraviť automaticky alebo manuálne.

### Automatická kalibrácia so známou vzdialenosťou

Minimálna kalibračná vzdialenosť je 400 m. Pre čo najlepšie výsledky kalibrujte Foot Pod s použitím čo najdlhšej možnej vzdialenosti pri vašom typickom tempe. Stanovená dráha (jedno kolo = 400 m) je presnejšia ako jednotvárný beh.

1. Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Stlačte **START** pre spustenie zaznamenávania.
3. Prebehnite alebo prejdite známu vzdialenosť.
4. Stlačte **STOP**.

5. Použite **UP** a **down** pre upravenie vzdialenosti na skutočnú vzdialenosť.
6. Stlačte **ENTER** pre uloženie kalibrovanej vzdialenosti.

### Manuálna kalibrácia

Ak sa udávaná vzdialenosť z vášho snímača Foot Pod zdá mierne vysoká alebo nízka vždy keď bežíte, môžete manuálne upraviť faktor kalibrácie.

1. Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL**.
2. Použite **UP** a **DOWN** na úpravu faktora kalibrácie.
3. Stlačte **ENTER** pre uloženie faktora kalibrácie.

### Vypnutie snímača Foot Pod

Po 30 minútach nečinnosti sa snímač Foot Pod automaticky vypne, aby sa šetrila batéria.

### Používanie GSC™ 10

Vaše hodinky sú kompatibilné so snímačom rýchlosti GSC 10 a snímačom kadencie pre bicykle. GSC 10 je voliteľné príslušenstvo a je k dispozícii na <http://buy.garmin.com>.

### Používanie váhy

Ak máte kompatibilnú váhu ANT+, FR60 môže čítať dáta z váhy.

1. Stlačte a držte **LIGHT** kým FR60 začne skenovanie.
2. Keď ste na to vyzvaní, postavte sa na váhu.



---

**POZNÁMKA:** Ak používate váhu na telesnú analýzu, využite si topánky a ponožky, aby bolo zabezpečené, že budú prečítané a zaznamenané všetky telesné parametre.

---

3. Keď ste na to vyzvaní, postavte sa na váhu.



---

**POZNÁMKA:** Ak sa vyskytne chyba, zostúpte z váhy. Po vyzvaní sa postavte na váhu.

---



## Režim Time (čas)

Režim času je vopred predvolené zobrazenie na FR60. Zobrazuje deň, čas a dátum.



### Nastavenie času

1. V režime času stlačte a držte **ENTER**.
2. Zvoľte si 12 alebo 24 hodinový režim.
3. Stlačte **UP** a **DOWN** pre nastavenie hodiny.



4. Stlačte **ENTER** pre prechod na nastavenie minút.
5. Stlačte **UP** a **DOWN** pre nastavenie minút.
6. Pokračujte v tomto postupe pre nastavenie sekúnd, dňa, mesiaca a roka.
7. Po skončení stlačte **MODE** pre návrat do režimu času.


### Šetrenie energie

Po období nečinnosti FR60 automaticky vstúpi do režimu šetrenia energie pre predĺženie životnosti batérie. V režime šetrenia energie je zobrazený len čas a dátum. Pre opustenie režimu šetrenia energie stlačte ktorékoľvek tlačidlo.

## Nastavenie budíka

1. V režime času stlačte **UP** alebo **DOWN**.  
Objaví sa strana Alarm.
2. Stlačte a držte **ENTER**.
3. Zvoľte **ONCE** (raz), **DAILY** (denne) alebo **OFF** (vypnutý).
4. Stlačte **UP** a **DOWN** pre nastavenie hodiny.



5. Stlačte **ENTER** pre prechod na nastavenie minút.
6. Stlačte **UP** a **DOWN** pre nastavenie minút.
7. Po skončení stlačte **MODE** pre uloženie a návrat na stranu budíka. Objaví sa ikona .

## Používanie budíka

Po zaznení zvukového signálu stlačte **MODE** pre vypnutie budíka, alebo stlačte **ENTER** pre opakovanie po 9 minútach.

## Nastavenie druhej časovej zóny

Môžete nastaviť čas FR60 pre dve časové zóny.

1. Stlačte **MODE** > **SETTINGS** > **WATCH** > **TIME 2**.
2. Pre nastavenie času postupujte podľa pokynov na strane 11.
3. Stlačte **MODE** pre uloženia a návrat do režimu hodinek. Na strane času sa objaví ikona **T2**.

## Tréningový režim

Tréningový režim zobrazuje nastavenia a dáta vášho aktuálneho tréningu. Stláčajte **MODE**, kým sa neobjaví tréningový režim.



### Časovaný tréning

1. Stlačte **START** pre spustenie relácie.
  - Stlačte **LAP** pre označenie vzdialenosti počas vašej aktivity.
  - Stláčajte **UP** a **DOWN** pre rolovanie cez dátové stránky.
2. Po skončení stlačte **STOP**.



**POZNÁMKA:** Pre dočasné zastavenie aktívnej relácie stlačte **STOP**. Keď ste pripravení pokračovať v relácii stlačte **START**.

3. Pre uloženie aktivity stlačte a držte 3 sekundy **LAP**.

### Výstrahy pri tréningu

Pre nastavenie akustických výstrah pre vaše aktivity stlačte **MODE > TRAINING > ALERTS**.



**POZNÁMKA:** Výstrahy pri tréningu nie sú aktívne počas intervalových tréningov.

**TIME**—nastavenie výstrahy pre špecifický čas.

**DISTANCE** (vyžaduje Foot Pod)—nastavenie výstrahy pre špecifickú vzdialenosť.

**CALORIES** (vyžaduje Foot Pod)—nastavenie výstrahy pre špecifické množstvo kalórií. Meranie kalórií je založené na rýchlosti so snímačom Foot Pod.

**HEART RATE** (vyžaduje snímač srdcovej frekvencie)—nastavenie nízkej a vysokej hodnoty. Výstraha zaznie vtedy, keď je vaša srdcová frekvencia nad alebo pod špecifikovaným rozsahom hodnôt, alebo keď sa znovu dostanete do vášho cieľového

rozsahu. Tepová frekvencia je meraná v tepoch za minútu (bpm).

**SPEED** (vyžaduje Foot Pod alebo GSC 10)—nastavenie nízkej a vysokej hodnoty. Výstraha zaznie vtedy, keď je vaša rýchlosť nad alebo pod špecifikovaným rozsahom hodnôt, alebo keď sa znovu dostanete do vášho cieľového rozsahu.

**PACE** (vyžaduje Foot Pod alebo GSC 10)—nastavenie nízkej a vysokej hodnoty. Výstraha zaznie vtedy, keď je vaše tempo nad alebo pod špecifikovaným rozsahom hodnôt, alebo keď sa znovu dostanete do vášho cieľového rozsahu.

**CADENCE** (vyžaduje Foot Pod alebo GSC 10)—nastavenie nízkej a vysokej hodnoty. Výstraha zaznie vtedy, keď je vaša kadencia nad alebo pod špecifikovaným rozsahom hodnôt, alebo keď sa znovu dostanete do vášho cieľového rozsahu.

Kadencia je vaša rýchlosť pedálov alebo “otáčania” meraná počtom otáčok ramena kľuky za minútu (rpm) alebo počtom krokov za minútu (spm) pri behu.

## Zóny srdcovej frekvencie

1. Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT**
2. Zvoľte **RUN, BIKE** alebo **GENERAL > HEART RATE > HR ZONES**.
3. Pre zmenu zóny srdcovej frekvencie stlačte **UP** a **DOWN** pre zvolenie zóny, ktorú chcete zmeniť. Stlačte **ENTER** pre editovanie limitov zóny.
4. Stlačte **UP** a **DOWN** pre zmenu limitu. Stlačte **ENTER** pre prepínanie medzi poľami.

Mnohí atléti používajú zóny srdcovej frekvencie na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšenie úrovne tréningových zón. Zóna srdcovej frekvencie je nastavený rozsah tepov za minútu.

5 bežne akceptovaných zón srdcovej frekvencie je označených číslami 1 - 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Vo všeobecnosti sa zóny srdcovej frekvencie počítajú podľa percenta vašej maximálnej srdcovej frekvencie.

### **Aký majú zóny srdcovej frekvencie vplyv na ciele vašej kondície?**

Poznanie zón vašej srdcovej frekvencie vám môže pomôcť pri meraní a zlepšovaní vašej kondície pochopením a aplikáciou týchto princípov:

- Vaša tepová frekvencia je dobrý spôsob merania intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach srdcovej frekvencie vám môže pomôcť pri zlepšovaní vašej kardiovaskulárnej kapacity a sily.
- Poznanie zón vašej srdcovej frekvencie vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a môže znížiť riziko zranenia.

Pre každú zónu môžete nastaviť spodný a horný limit srdcovej frekvencie.

Ak poznáte svoju maximálnu tepovú frekvenciu, môžete použiť tabuľku na strane 16 na určenie najlepšej zóny srdcovej frekvencie pre ciele vašej kondície.

Ak nepoznate svoju maximálnu tepovú frekvenciu, použite jeden z kalkulátorov, ktoré sú k dispozícii na Internete.

Zóna	% maximálnej srdcovej frekvencie	Vnímané úsilie	Prínosy
1	50–60%	Uvoľnené, ľahké tempo; rytmické dýchanie	Začínajúca úroveň aeróbného tréningu; znižuje stres
2	60–70%	Pohodlné tempo; trochu hlbšie dýchanie, možná konverzácia	Základný kardiovaskulárny tréning; dobré regeneračné tempo
3	70–80%	Mierne tempo; ťažšie udržiavanie konverzácie	Zlepšená aeróbná kapacita; optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle a trochu nepohodlné tempo; Prudké dýchanie	Zlepšená anaeróbná kapacita a prahová hodnota; zlepšená rýchlosť
5	90–100%	Šprint, nedá sa vydržať dlhú dobu; ťažké dýchanie	Anaeróbná a svalová výdrž; zvýšený výkon

## Virtual Partner®

Váš Virtual Partner je jedinečný nástroj navrhnutý na to, aby vám pomohol splniť vaše tréningové ciele pre tempo (alebo rýchlosť).

Ak vykonáte zmeny v tempe virtuálneho partnera pred spustením merača času, tieto zmeny sú uložené. Zmeny vykonané v tempe virtuálneho partnera po spustení merača času sú aplikované len na aktuálnu reláciu a nie sú uložené po resetovaní merača času. Ak vykonáte zmeny vo virtuálnom partnerovi počas aktivity, virtuálny partner použije nové tempo od vašej polohy.

### Nastavenie tempa virtuálneho partnera

1. Stlačte **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Zvoľte **RUN**, **GENERAL** alebo **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.



3. Použite **UP** a **DOWN** na úpravu tempa virtuálneho partnera.
4. Stlačte **MODE** pre uloženie zmien a návrat do režimu šport.

### Spustenie tréningu s virtuálnym partnerom

1. Stlačte **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Zvoľte **RUN**, **GENERAL** alebo **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.
3. Niekoľkokrát stlačte **MODE** pre návrat do tréningového režimu.
4. Stlačte **START**.



**POZNÁMKA:** Keď je vaše tempo pomalšie ako tempo virtuálneho partnera, pole displeja je zvýraznené čiernou.

5. Stlačte **UP** alebo **DOWN** pre zobrazenie strany s dátami virtuálneho partnera.

### Vypnutie virtuálneho partnera

1. Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Zvoľte **RUN, GENERAL** alebo **BIKE > VIRTUAL PARTNER > OFF**.

## Intervalové tréningy

So svojím FR60 môžete vytvárať intervalové tréningy. Intervaly môžu byť založené na čase alebo vzdialenosti pre aktivitu a na odpočinkových častiach aktivity.

### Vytváranie intervalového tréningu

1. Stlačte **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Stlačte **ENTER** pre výber **TIME** (čas) alebo **DISTANCE** (vzdialenosť).
3. Pre zadanie časového intervalu použite **UP** a **DOWN**. Stlačte **ENTER** pre postup na nasledujúce pole.
4. Pre nastavenie zvýraznenej hodnoty použite šípky **UP** a **DOWN**.
5. Stlačte **ENTER** pre nastavenie typu odpočinku.
6. Pre zadanie časového intervalu použite **UP** a **DOWN**. Stlačte **ENTER** pre postup na nasledujúce pole.
7. Pre nastavenie zvýraznenej hodnoty použite šípky **UP** a **DOWN**.
8. Použite **UP** a **DOWN** pre voľbu počtu REPS (opakovaní).



9. Zvoľte WARM UP (zahrievanie) **YES** a COOL DOWN (ochladzovanie) **YES** (voliteľné).
10. Zvoľte **DO WORKOUT**.
11. Stlačte **START**.

Ak vykonávate zahrievanie alebo ochladzovanie, stlačte **LAP** na konci zahrievacieho kola pre spustenie vášho prvého intervalu. Na konci vášho posledného intervalu FR60 automaticky spustí ochladzovacie kolo. Po skončení ochladzovania stlačte **LAP** pre ukončenie periódy ochladzovania. Stlačte **STOP** pre ukončenie vášho tréningu.

Ako sa blížite ku koncu vášho intervalu, alarm odpočítava čas do začiatku nového intervalu. Pre predčasné ukončenie intervalu stlačte tlačidlo **LAP**.

## Prepojenie na tréningové zariadenie

Technológia ANT+ prepája váš FR60 s tréningovým zariadením, takže môžete posilať informácie o vašich tréningoch a o používateľovi do tréningového zariadenia a prijímať a ukladať štatistiky tréningu z tréningového zariadenia.

Pre nájdenie kompatibilného tréningového zariadenia hľadajte zariadenia s logom ANT+ “Link Here”.

Viac informácií nájdete na [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).



## Prepojenie na kompatibilné zariadenie

1. Stlačte **MODE > TRAINING**.
2. Zapnite konzolu kompatibilného zariadenia.
3. Dotknite sa vášho loga ANT+ "Link Here" na tréningovom zariadení na 2 sekundy. Hodinky pípnu a zobrazia správu oznamujúcu prepojenie hodinek s tréningovým zariadením.
4. Pre spustenie stlačte **START** na tréningovom zariadení.



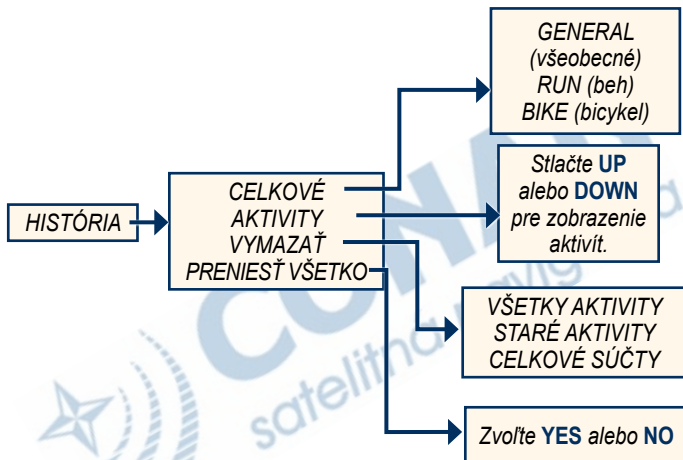
---

**POZNÁMKA:** Tréningové zariadenie a váš prístroj FR60 zostanú prepojené až kým neukončíte reláciu alebo kým neopustíte oblasť.

---

5. Na tréningovom zariadení stlačte **STOP** pre zastavenie hodinek a tréningovej relácie.

## História



### Menu história

## Ukladanie histórie

Váš FR60 ukladá dáta tréningu podľa typu tréningu, použitého príslušenstva a vašich nastavení tréningu. Po resetovaní merača času je vaša relácia automaticky uložená do histórie.

## Prezeranie histórie

1. Stlačte **MODE > HISTORY**.
2. Zvoľte **ACTIVITIES** pre zobrazenie jednotlivých tréningov alebo **TOTALS** pre zobrazenie kumulatívnych tréningových dát uložených do vášho FR60.
3. Stlačte **ENTER** pre zobrazenie informácií o dátume a čase. Stlačte **UP** a **DOWN** pre rolovanie cez jednotlivé tréningy.

## Riadenie pamäte

Váš FR60 uchováva až 100 kôl a až 20 hodín súborov tréningu.

Keď ostáva ešte približne jedna hodina pamäte, na obrazovke FR60 v tréningovom režime sa objaví výstražná správa **LOW MEMORY**.

Keď je pamäť zaplnená, zobrazí sa výstraha **FULL MEMORY** a váš FR60 prestane zaznamenávať dáta. Po zaplnení pamäte vaše hodinky automaticky uložia vašu reláciu.

Informácie o prenášaní dát na váš počítač nájdete na strane 23.

## Vymazanie histórie tréningu



**POZNÁMKA:** Informácie o prenášaní tréningových dát na váš počítač nájdete na strane 24.

1. Stlačte **MODE > HISTORY > DELETE**.
2. Zvoľte **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (aktivity staršie ako 30 dní) alebo **ALL TOTALS**.
3. Zvoľte **YES**.

## Načítavanie dát

Váš FR60 uchováva až 100 kôl a až 20 hodín súborov tréningu. Pravidelne prenášajte dáta do vášho počítača s použitím bezdrôtovej technológie ANT+Sport.

### Požiadavky

1. Zapnite počítač. (Pre načítanie softvéru a Garmin Connect je vyžadované internetové pripojenie.)
2. Stiahnite si softvér (pozrite stranu 6), aby boli načítané potrebné ovládače USB **pred** pripojením kľúča USB ANT do vášho počítača.
3. Pripojte kľúč USB ANT do dostupného portu USB na vašom počítači.
4. Umiestnite váš FR60 do požadovaného rozsahu (5 m) od vášho počítača.

5. Overte si, že na FR60 nebežia žiadne merače času alebo tréningové relácie a že je v režime normálneho času.

FR60 prenáša dáta na tyčinku USB ANT automaticky, takže môžete používať Garmin Connect a Training Center na uloženie a analýzu dát vášho tréningu.



**POZNÁMKA:** Ak máte problémy s prenosom dát, budete musieť aktivovať párovanie s počítačom.

## Párovanie s počítačom

### Párovanie vášho FR60 s novým počítačom

1. Overtte si, či je počítač nastavený na prenos dát. Pozrite si požiadavky na strane 23.
2. Stlačte **MODE** > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **PAIRING**.
3. Zvoľte **ON**. Váš počítač deteguje FR60 a požiada o párovanie.
4. Stlačte **YES**.

### Vypnutie párovania počítača

1. Stlačte **MODE** > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **PAIRING**.
2. Zvoľte **OFF**.

## Používanie režimu šetrenia energie pri prenose

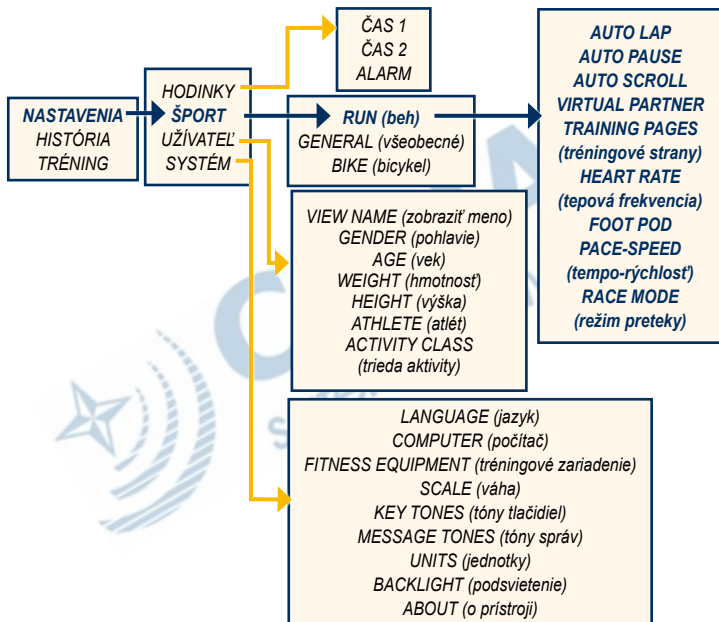
Režim šetrenia energie pri prenose vypne lúč počítača, pokiaľ nie sú hodinky v režime normálneho času, v režime menu alebo v tréningovom režime.

1. Stlačte **MODE** > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **POWER SAVE TRANSFER**.
2. Zvoľte **ON** alebo **OFF**.



COMET  
satelitná navigácia

# Nastavenia



## Nastavenia behu

## Nastavenia

Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT** pre prístup na menu nastavení pre nasledujúce:

- **RUN (beh)**
- **GENERAL (všeobecné)**
- **BIKE (bicykel)**

## Nastavenia behu

Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN**.

**AUTO LAP®**—zapnutie alebo vypnutie Auto Lap. Keď je zapnutý Auto Lap, kolá sú spúšťané podľa vzdialenosti; pre manuálne označenie kôl môžete použiť tlačidlo Lap. Pri ručnom nastavení kola sa resetuje počítadlo Auto Lap.

**AUTO PAUSE®**—zapnutie alebo vypnutie Auto Pause. Keď je zapnutý Auto Pause, merač času sa automaticky zastaví vtedy, keď vaše tempo klesne pod vopred nastavenú hodnotu.

**AUTO SCROLL**—použite vlastnosť automatického rolovania na automatické cyklovanie cez všetky strany tréningových dát pri bežiacom merači času. Zvoľte

rýchlosť zobrazovania: **SLOW, MEDIUM** alebo **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER**—zapnutie alebo vypnutie virtuálneho partnera. Taktiež môžete nastaviť tempo virtuálneho partnera (viď strana 17).

**TRAINING PAGES**—nastavenie tréningových stránok a dátových polí, ktoré chcete mať zobrazené počas vášho behu. Pozrite si stranu 28.

**HEART RATE**—zapnutie monitora srdcovej frekvencie a nastavenie zón srdcovej frekvencie pri behaní (viď strana 14).

**FOOT POD**—zvoľte **ON, OFF** alebo **CALIBRATE**. Viac informácií o kalibrovaní snímača Foot Pod nájdete na strane 9.

**PACE-SPEED**—zvoľte **SPEED** (rýchlosť) alebo **PACE** (tempo).





**POZNÁMKA:** Použite **UP** a **DOWN** pre prepínanie alebo zmenu numerických nastavení. Kedykoľvek stlačíte **MODE** pre návrat na predchádzajúcu stranu alebo menu.

**RACE MODE**—nevráti sa predvolene na režim času. Režim Race (preteky) musí byť zapnutý. Režim Race sa vypne keď spustíte merač času.

## Nastavenia bicyklovania

Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT > BIKE**.

**AUTO LAP**<sup>®</sup>—zapnutie alebo vypnutie Auto Lap. Keď je zapnutý Auto Lap, kôl sú spúšťané podľa vzdialenosti; pre manuálne označenie kôl môžete použiť tlačidlo Lap. Pri ručnom nastavení kola sa resetuje počítadlo Auto Lap.

**AUTO PAUSE**<sup>®</sup>—zapnutie alebo vypnutie Auto Pause. Keď je zapnutý Auto Pause, merač času sa automaticky zastaví vtedy, keď vaše tempo klesne pod vopred nastavenú hodnotu.

**AUTO SCROLL**—použite vlastnosť automatického rolovania na automatické cyklovanie cez všetky strany tréningových dát pri bežiacom merači času. Zvoľte rýchlosť zobrazovania: **SLOW**, **MEDIUM** alebo **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER**—zapnutie alebo vypnutie virtuálneho partnera. Taktiež môžete nastaviť tempo virtuálneho partnera (viď strana 17).

**TRAINING PAGES**—nastavenie tréningových stránok a dátových polí, ktoré chcete mať zobrazené počas vašej jazdy. Pozrite si stranu 28.

**HEART RATE**—zapnutie monitora srdcovej frekvencie a nastavenie zón srdcovej frekvencie pri bicyklovaní (viď strana 14).

**BIKE PROFILE**—voľba veľkosti kolesa a nastavenie bicyklových snímačov.

**PACE-SPEED**—zvoľte **SPEED** (rýchlosť) alebo **PACE** (tempo).

## Nastavenia

**RACE MODE**—nevráti sa predvolene na režim času. Režim Race (preteky) musí byť zapnutý. Režim Race sa vypne keď spustíte merač času.

## Polia s údajmi

Pre každý režim môžete zobrazit' až 5 dátových stránok: Run, General alebo Bike. Na každej dátovej stránke môžete nastaviť zobrazenia až troch dátových polí.

1. Stlačte **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Zvoľte **RUN, GENERAL** alebo **BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Zvoľte **PAGE 1**.
4. Stlačte **UP** a **DOWN** pre nastavenie počtu polí.
5. Stlačte a držte **ENTER** pre zmenu **FIELD 1**. Stlačte **UP** a **DOWN** pre zmenu dátového poľa.
6. Opakujte pre ostatné dátové polia a dátové stránky.

## Možnosti dátových polí

\*\* Vyžaduje voliteľné príslušenstvo.

Dátové pole	Popis
CADENCE **	Otáčky ramena kľuky alebo kroky za minútu.
A CADENCE **	Priemerná kadencia pre trvanie vašej aktuálnej aktivity.
L CADENCE **	Priemerná kadencia pre aktuálne kolo.
CALORIES	Množstvo spálených kalórií.
DISTANCE **	Vzdialenosť prejdená počas aktuálnej aktivity.
L DIST **	Vzdialenosť prejdená v aktuálnom kole.

Dátové pole	Popis
HEART RATE **	Srdcová frekvencia v tepoch za minútu.
A HR **	Priemerná srdcová frekvencia pre aktivitu.
L HR **	Priemerná srdcová frekvencia pre kolo.
HR ZONE **	Aktuálny rozsah srdcovej frekvencie (1–5). Predvolené zóny sú založené na vašom profile užívateľa.
LAPS	Počet dokončených kôl.
PACE **	Aktuálne tempo.
A PACE **	Priemerné tempo pre aktivitu.
L PACE **	Priemerné tempo v aktuálnom kole.
SPEED **	Aktuálna rýchlosť.

Dátové pole	Popis
A SPEED **	Priemerná rýchlosť pre aktivitu.
L SPEED **	Priemerná rýchlosť v aktuálnom kole.
L STEPS **	Kroky pre aktuálne kolo.
TIME ELAPSED	Celkový uplynulý čas pre aktivitu.
TIME	Čas na stopkách.
A LAP TIME	Priemerný čas na dokončenie doterajších kôl.
LAP TIME	Čas v aktuálnom kole.
TIME OF DAY	Aktuálny čas.

## Príloha

### Voliteľné príslušenstvo

Viac informácií o voliteľnom príslušenstve nájdete na <http://buy.garmin.com>.

Pre zakúpenie príslušenstva môžete tiež kontaktovať vášho predajcu Garmin.

### Informácie o batérii

**VÝSTRAHA:** FR60, snímač srdcovej frekvencie, Foot Pod a GSC 10 obsahuje batériu CR2032, ktorú môže užívateľ vymeniť. Pozrite si príručku *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre dôležité bezpečnostné informácie o batérii.

### Batéria FR60

Batéria FR60 vydrží 1 rok (typické používanie). Keď je batéria slabá, na obrazovke FR60 v režime času sa zobrazí výstraha **BATTERY LOW**.

### Šetrenie životnosti batérie

Nadmerné používanie podsvietenia skrakuje životnosť batérie. Pre zabezpečenie dlhšej životnosti batérie nastavte vypnutie podsvietenia na 5 sekúnd.



**POZNÁMKA:** Ak je batéria slabá, podsvietenie je automaticky deaktivované.

Používanie režimu šetrenia energie pri prenose vypne lúč počítača, ak nie sú hodinky v režime normálneho času. Pozrite si stranu 24.

## Výmena batérie FR60

Okrem denného času sú všetky vaše nastavenia zachované.



**POZNÁMKA:** Pred výmenou batérie uložte všetky dáta do svojho počítača alebo histórie (viď strana 22).



**POZNÁMKA:** Garmin odporúča výmenu batérie v prostredí s nízkou vlhkosťou, aby sa zabránilo tvorbe kondenzácie vnútri hodínok.

1. Na odstránenie skrutiek zo zadného krytu FR60 použite malý krížový skrutkovač.



2. Opatrne nadvihnite zadný kryt a vyberte batériu.



**POZNÁMKA:** Buďte opatrní a nepohnite červeným tesniacim krúžkom v priečniku batérie.



**POZNÁMKA:** Buďte opatrní a nezašpiňte tesniaci krúžok. Akékoľvek znečistenie môže zhoršiť výkon hodínok.

3. Vymeňte batérie tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.



**POZNÁMKA:** Pred priskrutkovaním sa ubezpečte, že je tesnenie správne uložené.

4. Vráťte naspäť zadný kryt a priskrutkujte ho 4 skrutkami, aby držal tesnenie na mieste. Neuťahujte skrutky príliš veľkou silou. (Garmin odporúča krútiaci moment 1 in.-lb.)

## Batéria snímača srdcovej frekvencie

Snímač srdcovej frekvencie obsahuje batériu CR2032, ktorú môže užívateľ vymeniť. Batéria snímača srdcovej frekvencie by mala vydržať tri roky.

## Výmena batérie snímača srdcovej frekvencie

1. Nájdite okrúhly kryt batérie na zadnej strane snímača srdcovej frekvencie.



2. Použite mincu na otočenie krytu proti smeru hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **OPEN**.
3. Odstráňte kryt a vyberte batériu. Počkajte 30 sekúnd. Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.



**POZNÁMKA:** Buďte opatrní a nepoškodte alebo neuvoľnite tesniaci krúžok na kryte.

4. Použite mincu na otočenie krytu v smere hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **CLOSE**.



**POZNÁMKA:** Po výmene batérie je potrebné znovu spárovať snímač srdcovej frekvencie s vaším FR60.

## Batéria snímača Foot Pod

Keď je batéria slabá, v tréningovom režime pri spustení alebo zastavení tréningu sa zobrazí výstraha **FOOT POD BATTERY LOW**. Vtedy zostáva približne 5 hodín životnosti batérie.

## Výmena batérie snímača Foot Pod

1. Nájdite okrúhly kryt batérie na zadnej strane snímača Foot Pod.



2. Otočte kryt proti smeru hodinových ručičiek, kým nie je dostatočne uvoľnený na to, aby sa dal odstrániť.
3. Odstráňte kryt a vyberte batériu. Počkajte 30 sekúnd. Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.
4. Pre vrátenie krytu zarovnajete bodky a otočte krytom v smere hodinových ručičiek.



**POZNÁMKA:** Po výmene batérie je potrebné znovu spárovať snímač Foot Pod s vaším FR60.

## Technické údaje

### FR60M

**Veľkosť hodínok** (Š×V×H):  
1,5 × 2,2 × 12,95 mm.  
(38 × 56 × 13 mm)

**Veľkosť remienka** (D×Š×H):  
7,0 × 0,9 × 3,05 mm.  
(177 × 23 × 3 mm)

**Hmotnosť:** 45,36 g. (44 g)

**Displej LCD:** 28,5 mm ×  
20 mm, s podsvietením

**Odolnosť proti vode:** 50 m



**POZNÁMKA:** Aby ste udržali odolnosť proti vode, nepracujte s tlačidlami prístroja FR60 pod vodou.

**Uloženie dát:** Až 100 kôl a až 20 hodín súborov cvičenia

**Rozhranie počítača:** Bezdrôtové, automatický kľúč USB ANT

**Batéria:** používateľom vymeniteľná CR2032 (3 V) materiál perchlorát – môže byť potrebné

špeciálne zaobchádzanie.  
Vid' [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Životnosť batérie:** 1 rok, podľa používania

**Rozsah prevádzkovej teploty:** od 14°F do 122°F  
(od -10°C do 50°C)

**Rádiová frekvencia/protokol:**  
Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/ANT+

**Systémová kompatibilita:** ANT+

### FR60W

**Veľkosť hodiniek (Š×V×H):**  
1,5 × 2,0 × 13,97 mm.  
(38 × 52 × 14 mm)

**Veľkosť remienka (D×Š×H):**  
6,6 × 0,63 × 3,81 mm.  
(168 × 16 × 3,75 mm)

**Hmotnosť:** 39,69 g. (41 g)

**Displej LCD:** 28,5 mm × 20 mm,  
s podsvietením

### Odolnosť proti vode: 50 m



**POZNÁMKA:** Aby ste udržali odolnosť proti vode, nepracujte s tlačidlami prístroja FR60 pod vodou.

**Uloženie dát:** Až 100 kôl a až 20 hodín súborov cvičenia

**Rozhranie počítača:** Bezdrôtové, automatický kľúč USB ANT

**Batéria:** používateľom vymeniteľná CR2032 (3 V) materiál perchlorát – môže byť potrebné špeciálne zaobchádzanie.

Vid' [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Životnosť batérie:** 1 rok, podľa používania

**Rozsah prevádzkovej teploty:** od 14°F do 122°F  
(od -10°C do 50°C)

**Rádiová frekvencia/protokol:**  
Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/ANT+



**Systémová kompatibilita:** ANT+

### **Kľúč USB ANT**

**Fyzická veľkosť** (Š×V×H):

2,3 × 0,7 × 7,62 mm.

(59 × 18 × 7 mm)

**Hmotnosť:** 5,67 g. (6 g)

**Dosah vysielania:** Približne 5 m

**Prevádzková teplota:** od -10,00°C  
do 50,00°C (od -10°C do 50°C)

**Rádiová frekvencia/protokol:**

Protokol bezdrôtovej  
komunikácie 2,4 GHz/ANT+

**Zdroj napájania:** USB

### **Snímač srdcovej frekvencie**

**Fyzická veľkosť (bez remienka)**

(Š×V×H):

13,7 × 1,3 × 0,4 in.

(34,7 × 3,4 × 1,1 cm)

**Hmotnosť:** 45,36 g. (44 g)

**Odolnosť proti vode:** 32,9 ft. (10 m)

**Dosah vysielania:** približne 3 m  
(9,8 ft)

**Batéria:** používateľom vymeniteľná  
CR2032 (3 V) materiál  
perchlorát – môže byť potrebné  
špeciálne zaobchádzanie.  
Vid' [www.dtsc.ca.gov](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate)  
/hazardouswaste/perchlorate.

**Životnosť batérie:** približne  
3 roky (1 hodina denne)

**Prevádzková teplota:** od -10,00°C  
do 50,00°C (od -10°C do 50°C)



**POZNÁMKA:** V chladných  
podmienkach noste vhodný odev, aby  
ste udržali snímač srdcovej frekvencie  
v teplote blízkej teplote vášho tela.

**Rádiová frekvencia/protokol:**

Protokol bezdrôtovej  
komunikácie 2,4 GHz/ANT+

**Systémová kompatibilita:** ANT+

## Foot Pod

### Fyzická veľkosť (bez spony)

(D×Š×V): 1,4 × 1,0 × 0,3 in  
(35 × 25 × 7,5 mm.)

### Hmotnosť (vrátane batérie):

11,34 g. (10 g)

### Odolnosť proti vode: 32,9 ft. (10 m)

### Dosah vysielania: približne

3 m (9,8 ft)

### Presnosť rýchlosti a vzdialenosti:

nekalibrovaný 95%, kalibrovaný  
98%

### Batéria: používateľom vymeniteľná

CR2032 (3 V) materiál  
perchlorát – môže byť potrebné  
špeciálne zaobchádzanie.

Vid' [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Výdrž batérie: 400 hodín doby chodu

### Prevádzková teplota: od 14°F do 122°F (od -10°C do 50°C)

### Rozsah presnosti snímača: od 32°F do 104°F (od 0°C do 40°C)


### Rádiová frekvencia/protokol:

Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/ANT+

### Systémová kompatibilita: ANT+

## Riešenie problémov

Problém	Riešenie/Odpoveď
Tlačidlá nereagujú. Ako môžem reštartovať FR60?	Pre reštartovanie softvéru FR60 súčasne stlačte a držte <b>MODE</b> a <b>ENTER</b> . Musíte resetovať nastavenia času a vaše užívateľské nastavenia. Ak máte ešte stále problémy, vytriahnite batériu a vložte ju nazad (viď strana 31).
Ako vymažem všetky užívateľské dáta?	Táto procedúra vymaže všetky informácie, ktoré ste zadali. Súčasne stlačte a držte <b>MODE</b> , <b>LIGHT</b> a <b>UP</b> . Toto tiež obnoví nastavenia z výroby. Dáta tréningu sú vymazané.
Ako môžem nastaviť čas na predpoludnie (AM) alebo popoludnie (PM)?	Overte si, že je režim času nastavený na <b>12</b> (12 hodín). Stlačte <b>UP</b> a <b>DOWN</b> pre zvolenie správnej hodiny. Nad sekundami na strane času sa objaví ikona <b>A</b> alebo <b>P</b> . Viac informácií nájdete na strane 11.
FR60 neodosiela dáta na môj počítač.	Pozrite si stranu 24 pre aktiváciu párovania počítača.
Snímač srdcovej frekvencie alebo snímač Foot Pod sa nepárujú s prístrojom FR60.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Počas párovania zostaňte najmenej 10 m od ostatných snímačov ANT.</li> <li>• Počas párovania umiestnite FR60 do požadovaného rozsahu (3 m) snímača srdcovej frekvencie.</li> <li>• Ak problém pretrváva, vymeňte batériu.</li> </ul>
Ako môžem zmeniť čas?	Pre nastavenie času si pozrite stranu 11.
Popruh snímača srdcovej frekvencie je príliš veľký.	Menší elastický popruh sa predáva zvlášť. Chodte na <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problém	Riešenie/Odpoveď
<p data-bbox="111 424 274 543">Údaje srdcovej frekvencie sú nepresné alebo kolísavé.</p> 	<ul data-bbox="336 139 922 828" style="list-style-type: none"><li>• Ubezpečte sa, že snímač srdcovej frekvencie prilieha na vaše telo.</li><li>• Zahrejte sa po dobu 5–10 minút. Ak problém pretrváva, pokračujte podľa nasledujúcich odporúčaní.</li><li>• Znovu navlhčite snímače. Použite vodu, sliny alebo elektródový gél. Vyčistite snímače. Nečistoty a zvyšky potu môžu rušiť signály srdcovej frekvencie.</li><li>• Syntetické látky otierajúce sa alebo trepotajúce o snímač srdcovej frekvencie môžu vytvárať statickú elektrinu, ktorá narúša signály srdcovej frekvencie. Noste bavlnené tričko, alebo navlhčite svoje tričko, ak je to vhodné pre vašu aktivitu.</li><li>• Umiestnite snímač srdcovej frekvencie na svoj chrbát namiesto na hrud'</li><li>• Silné elektromagnetické polia a niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače môžu rušiť váš snímač srdcovej frekvencie. Zdroje rušenia môžu zahŕňať vedenia vysokého napätia, elektrické motory, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a body pripojenia bezdrôtovej LAN. Keď sa premiestnite preč od zdroja rušenia, vaše dáta srdcovej frekvencie by sa mali vrátiť na normálne hodnoty.</li></ul>

## Dohoda o licencií softvéru

POUŽÍVANÍM FR60 SÚHLASÍTE, ŽE STE VIAZANÍ PODMIENKAMI NASLEDUJÚCEJ DOHODY O LICENCIÍ SOFTVÉRU. POZORNE SI PREČÍTAJTE TÚTO DOHODU.

Garmin vám poskytuje obmedzenú licenciu na používanie softvéru zabudovaného do tohto zariadenia ("Softvér") v binárnej forme pri normálnej prevádzke výrobku. Názov, vlastnícke práva a práva na duševné vlastníctvo v a k Softvéru zostávajú v spoločnosti Garmin.

Uznávate, že Softvér je majetok spoločnosti Garmin a je chránený zákonmi o autorskom práve Spojených štátov a medzinárodnými dohodami o autorských právach. Ďalej uznávate, že štruktúra, organizácia a kód Softvéru sú cennými obchodnými tajomstvami spoločnosti Garmin a že Softvér vo forme zdrojového kódu zostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin. Súhlasíte, že nebudete dekompilovať, rozoberať, modifikovať,

spätne skladať, spätne navrhovať alebo redukovať na formu čitateľnú pre človeka Softvér alebo akúkoľvek časť z tohto, alebo vytvárať akékoľvek derivatívne práce založené na Softvéri. Súhlasíte, že nebudete exportovať alebo reexportovať Softvér do ktorejkoľvek krajiny porušujúcej zákony na kontrolu exportu Spojených štátov amerických.

## Prehlásenie o zhode (DoC)

Spoločnosť Garmin týmto prehlasuje, že tento prístroj Forerunner je v zhode so zásadnými požiadavkami a iným relevantnými nariadeniami Smernice 1999/5/EC.

Úplné Prehlásenie o zhode si môžete pozrieť na webovej stránke Garmin pre váš produkt Garmin:  
[www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Index

### A

- alarm 12
- atlét, celoživotný 3
- Auto Lap 26, 27
- auto pause 26, 27
- auto scroll 26, 27

### B

- batérie 30
  - šetrenie energie 11
  - výmena snímača
    - Foot Pod 33
    - výmena FR60 31
    - výmena snímača srdcovej frekvencie 32
- beh, foot pod 8

### Č

- čas, nastavenie 11
- časové zóny 12

### D

- dáta, odosielanie
  - do počítača 6
- dohoda o licencií softvéru 39
- dohoda o licencií softvéru 39

### F

- foot pod 8
  - kalibrovanie 9

### G

- Garmin Connect 23
- GSC 10 10

### I

- ikony 2
- intervalové tréningy 18

### K

- kalibrácia
  - foot pod 9
- kalórie 28
- klúč USB ANT iv, 7
- kolo 1, 26, 27

### M

### N

- načítavanie dát 6, 23
- načítavanie dát 6, 23
- nastavenia behu 26
- nastavenia bicykla 27
- nastavenie času 11

### O

- ovládače, USB 6, 23

### P

- párovanie s počítačom 24
- párovanie snímačov 5
- podsvietenie 2
- polia časových dát 29
- power save transfer 24
- prenášanie dát 6, 23
- prepojenie na tréningové zariadenie 19

príslušenstvo 5, 30  
opakované  
  nadviazanie  
  spojenia 6  
  režim spánku 5  
profil bicykla 27

**R**

registrácia produktu i  
režim History 21  
  vymazávanie 19  
  pamäť 19  
  uloženie 19  
  prezeranie 19  
režim preteky 27, 28  
režim Time (čas) 11  
režim Training 13  
režimy 2  
riešenie problémov 37

**S**

snímač kadencie 10  
snímač rýchlosti  
  a kadencie 10  
snímač srdcovej  
  frekvencie 7, 32  
snímače, párovanie 5  
sprievodca nastavením  
softvéru 3  
  sťahovanie zadarmo 6

**Š**

šetrenie batérie 5, 11, 30  
šetrenie energie 11

**T**

technické údaje 33  
tlačidlá, hodinky 1  
  svetlo 1  
  režim 2  
  štart/stop/enter 1  
  up/down 1  
tréning 13, 17, 18, 20  
trieda aktivity 3, 4

**U**

upozornenia  
  tréning 13

**V**

váha 10  
virtuálny partner  
  tempo 17  
  tréning 17

**Z**

zóny srdcovej  
  frekvencie 14



**CONAN**  
satelitná navigácia



# ZÁRUČNÝ LIST

## Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model: .....

sériové číslo: .....

## Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko: .....

Adresa: .....

Telefón: .....

Email: .....

## Upozornenie:

*Nie je potrebné aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu a preto je potrebné ho pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.*



## Záručné podmienky

Firma Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa firma Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby je zákazník povinný zaslať poškodené zariadenie bez zbytočných odkladov do autorizovaného servisu na vlastné náklady.

### Reklamácia musí obsahovať:

1. **Poškodené zariadenie** s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
  - v prípade záručnej opravy musí byť zariadenie v originálnom balení
2. **Vyplnený záručný list a nadobúdaci doklad** (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
3. V prípade, ak zariadenie je darčekom, je potrebný doklad o kúpe produktu, ku ktorému bol darček dodaný.
4. Vyplnený **reklamačný protokol**
  - reklamačný protokol nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) v sekcii Download/Tlačiva alebo priamo na linku: <http://www.garmin.sk/servis/reklamacny-protokol/>

### Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak je na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak bol prístroj doručený v rozobranom stave
3. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platného Zákona o ochrane spotrebiteľa

### Service stredisko pre Slovensko:

CONAN s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-7002902, fax: 041-7632 616, [servis@garmin.sk](mailto:servis@garmin.sk)

**bezplatná linka podpory**  
**HOT-LINE: 0800 135 000**



**CONAN**  
satelitná navigácia

Táto **slovenská** verzia anglickej príručky FR 60 (katalógové číslo Garmin 190-01001-00, verzia A) je poskytnutá ako výhoda. Ak je to potrebné, konzultujte najnovšiu verziu anglickej príručky vzhľadom na prevádzku a používanie prístroja FR 60.

SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TĚJTO **SLOVENSKEJ** PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU ZO SPOL'AHNUTIA SA NA ŇU.

**Najnovšie informácie o výrobku a príslušenstve nájdete na webovej stránke Garmin na [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**



**GARMIN®**

© 2009 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK

Garmin Corporation

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

[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)