

GARMIN

brugervejledning

FORERUNNER® 310XT

MULTISPORT GPS-TRÆNINGSENHED



© 2009–2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. Medmindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri, må denne vejledning hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk lagringsmedie til visning og udskrivning af én kopi af vejledningen og eventuelle opdateringer heraf, forudsat at den elektroniske eller udskrevne kopi af vejledningen indeholder hele denne meddelelse om ophavsret og med den betingelse, at enhver uautoriseret erhvervsmæssig distribution af vejledningen og eventuelle ændringer heraf er strengt forbudt.

Oplysningerne i denne vejledning kan ændres uden varsel. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Besøg Garmins hjemmeside (www.garmin.com) for at få aktuelle opdateringer og yderligere oplysninger vedrørende brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoet, Forerunner®, Auto Pause®, Auto Lap® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller uregistrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. Dette produkt blev fremstillet under følgende amerikanske patenter og deres udenlandske modstykker.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) og U20080279.
WO03099114 (A1) (anmeldt patent),
EP1507474 (A1), US7460901 (B2),
WO2004016173 (A1) (anmeldt patent),
EP1545310 (A1) (anmeldt patent), U20080279 (anmeldt patent)

Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Indholdsfortegnelse

Introduktion	i
Mere information.....	i
Produktregistrering	i
Gratis software	i
Kontakt Garmin.....	i
Taster.....	ii
Sådan kommer du i gang	1
Opladning af batteriet	1
Aktivering af enheden.....	1
Modtagelse af satellitsignaler	2
Parring af pulssensoren (valgfrit).....	3
Tilpasning af dine sportsindstillinger (valgfrit).....	4
Start din træning!.....	4
Download af gratis software	5
Afsendelse af træningsdata til din computer.....	5
Låsning af tasterne	5
Forerunner baggrundsbelysning.....	5

Træning	8
Om siden Træning.....	8
Sportstilstand.....	8
Auto Lap®.....	8
Auto Pause®.....	9
Automatisk rullefunktion	10
Puls.....	10
Virtual Partner®	11
Alarmer.....	12
Træning	13
Baner	16
Multisport-træning.....	17
Svømning med din Forerunner.....	19
Brug af nedtællingstimeren.....	20
Historik	21
Lagring af historik	21
Visning af aktivitetshistorik	21
Visning af resultater.....	21
Sletning af historik	22
Navigation	23
Tilføjelse af kortsiden.....	23
Markering af positioner.....	23

Finde og gå til en position.....	24	Appendiks	41
Redigering eller sletning af en position	24	Nulstilling af Forerunner	41
Brug af Tilbage til Start	25	Sletning af brugerdata	41
Visning af GPS-oplysninger.....	25	Pleje af Forerunner.....	41
Indstillinger	26	Opdatering af software til Forerunner med Garmin Connect	42
Datafelter.....	26	Batterioplysninger	42
System.....	30	Specifikationer	42
Brugerprofil	34	Softwarelicensaftale	44
Om Forerunner.....	34	Overensstemmelseser- klæring.....	44
Brug af tilbehør.....	35	Fejlsøgning.....	45
Parring af tilbehør.....	35	Pulszonetabel.....	46
Pulssensor.....	36	Indeks	47
Vedligeholdelse af pulssensoren.....	37		
Fodsensor.....	37		
GSC 10 cykelsensor.....	39		
Cykeloplysninger	39		
Datalagring	40		
Energimåler	40		

Introduktion

ADVARSEL: Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Dette produkt indeholder et litiumion-batteri, som ikke kan udskiftes.

Mere information

Du kan få yderligere oplysninger om tilbehør på <http://buy.garmin.com> eller ved at kontakte din Garmin-forhandler.

Produktregistrering

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Opbevar den originale købskvittering, eller en kopi af den, på et sikkert sted.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din Forerunner. Hvis du befinder dig i USA, skal du gå til www.garmin.com/support eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.


I Storbritannien skal du kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

Hvis du befinder dig i Europa, skal du gå til www.garmin.com/support og klikke på **Contact Support** for at få oplysninger om support i de forskellige lande, eller du kan kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

Taster



1 Tænd/sluk

- Tryk og hold nede for at tænde eller slukke for Forerunner.
- Tryk for at tænde og justere baggrundsbelysningen. En statusside vises.
- Tryk for at parre med din ANT+  (side 32).

2 mode

- Tryk for at få vist timeren og menuen. Kortet og kompasset vises også, hvis de er aktive.

- Tryk for at forlade en menu eller en side. Dine indstillinger gemmes.
- Tryk og hold nede for at skifte sportstilstand.

3 lap/reset

- Tryk for at oprette en ny omgang.
- Tryk og hold nede for at nulstille timeren.

4 start/stop

Tryk for at starte eller stoppe timeren.

5 enter

Tryk for at vælge funktioner og bekræfte meddelelser.

6 ▲▼ pile (op/ned)

- Tryk for at rulle gennem menuer og indstillinger. Tryk og hold nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.
- Tryk for at rulle gennem træningssiderne under en træning.
- Tryk og hold nede for at justere farten for Virtual Partner på siden Virtual Partner®.

Sådan kommer du i gang

Opladning af batteriet



ADVARSEL: Du kan forebygge korrosion ved at tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.

TIP: Forerunner kan ikke oplades, hvis temperaturen er under 0 °C eller over 50 °C (under 32 °F eller over 122 °F).

1. Sæt USB-stikket fra opladerclip'en i AC-adapteren.
2. Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.
3. Indstil opladerclip'en efter kontakterne




4. Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af Forerunner.



Et fuldt opladet batteri holder op til 20 timer, alt afhængigt af anvendelsen.

Aktivering af enheden

Hold  nede for at tænde for din Forerunner.

Sådan kommer du i gang

Konfiguration af Forerunner

Forerunner anvender din brugerprofil til at beregne nøjagtige kaloriedata. Se [side 7](#) for at få oplysninger om aktivitetsniveau og Sportsmand hele livet.

1. Følg instruktionerne på skærmen for at konfigurere Forerunner og indstille din brugerprofil.
2. Tryk på ▲▼ for at få vist valgmuligheder og ændre standardvalgene.
3. Tryk på **enter** for at foretage et valg.

Hvis du bruger en ANT+-pulssensor, skal du vælge **Ja** under konfigurationen, så pulssensoren kan parres (forbindes) med Forerunner. Se [side 3](#) for at få flere oplysninger.

Første gang, du tænder for Forerunner og fuldfører den første opsætning, kan du bruge tabellen på [side 7](#) til at indstille dit aktivitetsniveau. Angiv, om du har været sportsmand hele livet.

En sportsmand hele livet er en person, der har trænet intensivt i mange år (med undtagelse af mindre skader) og har en hvilepuls på 60 slag pr. minut (bpm) eller mindre.

Modtagelse af satellitsignaler

Det kan tage 30–60 sekunder at finde satellitsignaler. Gå udendørs i et åbent område. Den bedste modtagelse fås ved at sikre, at forsiden af Forerunner peger mod himlen.

Når Forerunner har modtaget satellitsignaler, vises træningssiden med satellitikonet (📶) øverst.

BEMÆRK: Indstillingerne på din Forerunner opdaterer som standard tiden og den korrekte tidszone automatisk i henhold til satellitoplysningerne.

Parring af pulssensoren (valgfrit)

Når pulssensoren forsøger at oprette forbindelse til Forerunner første gang, skal du flytte dig væk (10 m) fra andre pulssensorer.

Brug af pulssensoren

Hjertefrekvensmonitoren står på standby og er klar til at sende data. Pulssensoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under dit løb.

1. Monter pulsmåleren ① på remmen.



2. Gør begge elektroder ② bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.

BEMÆRK: Nogle pulssensorer har kontaktområde ③. Gør kontaktområdet vådt.



3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen ④ på remmen.

BEMÆRK: Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

4. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren.

BEMÆRK: Hvis pulsdata er sporadiske eller ikke vises, er det muligvis nødvendigt at stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter.

5. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Puls** > **ANT+ HR** > **Ja**.

Pulsindstillinger

Du får de mest nøjagtige kaloriedata, hvis du angiver din maksimale puls og din hvilepuls. Du kan angive fem puls zoner til at måle og øge dit hjerte-kar-systems styrke. Hvis du har konfigureret din enhed i den første opsætning til at inkludere en

Sådan kommer du i gang

pulssensor, er dette trin unødvendigt.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Puls** > **Pulszoner**.
2. Følg vejledningen på skærmen.

BEMÆRK: Tryk på og hold **mode** nede, og rediger sportsindstillingerne. Følg trin 1 og 2 for at konfigurere dine pulsindstillinger for cykel og andre sportstilstande.

Tilpasning af dine sportsindstillinger (valgfrit)

1. Tryk på **mode** og hold den nede for at ændre sportstilstand.
2. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > Vælg sportsindstillingen.

Vælg **Datafelter** for at tilpasse op til fire datasider for din aktivitet (side 26).

Start din træning!

1. Tryk på **mode** for at se siden med træning.
2. Tryk på **start** for at starte timeren.
3. Tryk på **stop**, når du er færdig med din aktivitet.
4. Tryk og hold **reset** nede for at gemme din aktivitet og nulstille træningssiden.

Download af gratis software

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Følg vejledningen på skærmen.

Afsendelse af træningsdata til din computer


1. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.
USB ANT Stick-driverne installeres automatisk Garmin ANT Agent. Du kan downloade USB ANT Agent, hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Placer din Forerunner inden for din computers rækkevidde (5 m).
3. Følg vejledningen på skærmen.

Låsning af tasterne

Du kan låse tasterne på din Forerunner. Det mindsker risikoen for at du ved et uheld kommer til at trykke på en tast, når du tager enheden på og af.

1. Tryk på **mode** og **▲** samtidigt for at låse tasterne.
2. Tryk på **mode** og **▲** samtidigt for at låse tasterne op.

Forerunner baggrundsbelysning


Tryk på  for at tænde for baggrundslyset i 15 sekunder. Brug **▲▼** til at justere niveauet for baggrundslyset. Tryk på **mode** for at lukke siden med status for baggrundslyset. Denne side viser også andre statusikoner ([side 6](#)).





Sådan kommer du i gang

Ikoner

	GPS er tændt, og Forerunner modtager satellitsignaler.
	GPS er slukket for indendørs brug.
	Timeren kører.
	Pulssensoren er aktiv.
	Fodsensoren er aktiv.
	Hastigheds- og kadencesensoren er aktiv.
	Energisensoren er aktiv.
	Batteriniveau.
	Batteriet oplader.
	Denne enhed uploader data eller parres med fitnessudstyr.

Statusikoner

Tryk på  og slip for at se statusikonerne.

	Pulssensor aktiv
	Hastighed- og kadencesensor aktiv
	Fodsensor aktiv
	Energisensor aktiv

Tabel for aktivitetsniveau

	Trænings beskrivelse	Trænings frekvens	Træningstid pr. uge
0	Ingen motion	-	-
1	Lejlighedsvis, let motion	En gang hver 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		En gang om ugen	Ca. 30 minutter
4	Regelmæssig motion og træning	2 til 3 gange om ugen	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 gange om ugen	3 til 7 timer
8	Daglig træning	Næsten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mere end 15 timer

Oplysningerne om aktivitetsniveau kommer fra Firstbeat Technologies Ltd., og dele af dem er baseret på Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Træning

BEMÆRK: Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Du kan bruge din Forerunner til at indstille alarmer, træne med Virtual Partner[®], programmere intervaltræning eller brugerdefineret træning og planlægge baner på baggrund af eksisterende aktiviteter. Forerunner har mange træningsfunktioner og valgfri indstillinger.

Om siden Træning

Tryk på **mode** for at se siden med træning. Brug **▲▼** til at rulle gennem de tilgængelige sider.



Hvis du vil tilpasse datafelterne på træningssiderne, skal du se [side 26](#).

Sportstilstand

Tryk på **mode** og hold den nede for at ændre sportstilstand. Alle indstillinger er specifikke for den aktuelle sport, du har valgt.

Auto Lap[®]

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position, eller når du har tilbagelagt en bestemt distance. Denne indstilling er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 2 km eller hver større bakke).

BEMÆRK: Auto Lap fungerer ikke under interval- eller brugerdefineret træning.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillinger (afhænger af din aktuelle sportstilstand) > **Auto Lap**.

- I feltet Auto omgang registrer vælges **Efter distance** for at indsætte en værdi eller **Efter position** for at vælge en funktion:
 - Omgang kun v/tryk** — aktiverer omgangstælleren, hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
 - Start og omg.** — aktiverer omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du trykker på **start**, samt ved alle positioner under turen, hvor du har trykket på **lap**.
 - Mærke og omg.** — aktiverer omgangstælleren ved den GPS-position, du markerer, når du vælger denne indstilling, samt ved alle positioner under turen, hvor du har trykket på **lap**.

BEMÆRK: Når du løber en bane (se [side 16](#)), skal du bruge **Efter position** for at markere omgange ved alle de positioner, der er markeret på banen.

Auto Pause®

Auto Pause er nyttig, hvis der på din rute er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

BEMÆRK: Auto Pause fungerer ikke under interval- eller brugerdefineret træning.

- Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 8](#)).
- Vælg **Auto Pause**.
- Vælg en af følgende indstillinger:
 - Fra**
 - Når stoppet** — sætter automatisk timeren på pause, når du holder op med at bevæge dig.
 - Brugerdef.fart** — sætter automatisk timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.

Automatisk rullefunktion

Brug den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 8](#)).
2. Vælg **Automatisk rullefunktion**.
3. Vælg en visningshastighed: **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.

Puls

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 8](#)).
2. Vælg **Puls**.
3. Vælg **ANT+HR** for at aktivere parring med den valgfrie pulssensor.

4. Vælg **Pulszoner** for at starte guiden til konfiguration af pulszone.

Pulszoner



ADVARSEL: Tal med din læge for at fastlægge pulszone/mål, der passer til din kondition og sundhedstilstand.

Mange atleter bruger pulszone til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 efter den øgede intensitet. Forerunner indstiller intervallerne for pulszone (se tabellen på [side 46](#)) på baggrund af den maksimalpuls og hvilepuls, der er angivet i din brugerprofil (se [side 34](#)).

Du kan tilpasse dine pulszone i din Garmin Connect-brugerprofil og derefter overføre data til din Forerunner.

Hvordan påvirker pulszone dine konditionsmål?

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper:

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszone kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Virtual Partner®

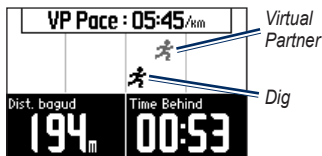
1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 8](#)).
2. Vælg **Virtual Partner** > **Til**.

Din Virtual Partner er et enestående redskab til at hjælpe dig med at nå dine træningsmål. Virtual Partner konkurrerer med dig, hver gang du og timeren er i gang.

Hvis du ændrer på tempoet for Virtual Partner, inden du starter timeren, er det de ændringer, der bliver gemt. Ændringer af tempoet for Virtual Partner, som foretages efter, at timeren er startet, anvendes kun på den aktuelle session og gemmes ikke, når timeren nulstilles. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under en aktivitet, vil Virtual Partner anvende det nye tempo fra din position.

Indstilling af tempo for Virtual Partner

1. Tryk på **mode** for at se siden med træning.
2. Brug ▲▼ for at få vist siden Virtual Partner.



3. Tryk på og hold ▲▼ nede for at øge eller sænke VP-tempoet.
4. Hvis du vil gemme ændringerne, skal du trykke på **mode** for at afslutte eller vente på sidens timeout.

Alarmer

Brug dine Forerunner-alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance og puls. Du kan indstille separate alarmer i hver sportstilstand.

BEMÆRK: Alarmer fungerer ikke under intervaltræning eller brugerdefineret træning.

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 8](#)).
2. Brug ▲▼, og tryk på **enter** for at indtaste oplysninger for følgende alarmer:
 - **Tidsalarm** — gør dig opmærksom på, hvornår du har løbet i en bestemt tidsperiode.
 - **Distance alarm** — gør dig opmærksom på, hvornår du har løbet en bestemt distance.
 - **Kalorie alarm** — gør dig opmærksom på, hvornår du har forbrændt et bestemt antal kalorier.
 - **Pulsalarm** — gør dig opmærksom på, hvis din puls kommer over eller under et bestemt antal slag pr. minut (bpm).

BEMÆRK: Du skal have en Forerunner 310XT og en pulssensor for at bruge pulsalarmer.

- **Kadence alarm** — gør dig opmærksom på, hvis din kadence kommer over eller under et bestemt antal omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm).

BEMÆRK: Du skal have en Forerunner 310XT og en fodsensor eller en sensor til cykelkadence for at bruge kadencealarmer.

- **Energi alarm** — gør dig opmærksom på, hvis din energi kommer over eller under en bestemt værdi i Watt.

BEMÆRK: Du skal have en Forerunner 310XT og en energimåler for at bruge energialarmer.

Træning

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Træning** for at vælge den ønskede type træning.
2. Tryk på **start**.

BEMÆRK: Når du udfører din træning, kan du trykke på ▲ ▼ for at få vist flere datasider.

Når du har fuldført alle trin i din træning, vises beskeden "Træning afsluttet!".

Oprettelse af intervaltræninger

Du kan oprette en intervaltræning baseret på tid eller distance og hviletid fordelt på træningen. Du kan kun oprette én intervaltræning ad gangen. Hvis du opretter en ekstra intervaltræning, bliver den tidligere træning overskrevet.

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Træning** > **Interval**.
2. Vælg **typen** af intervaltræning.

Træning

3. Angiv en værdi for Varighed.
4. Vælg **Type hvil**.
5. Angiv en værdi for Varighed.
6. Vælg **Flere**, og indtast værdien for **Gentagelser**.
7. Vælg **Opvarmning Ja** og **Nedkøling Ja** (valgfrit).
8. Vælg **Start træningen**.
9. Tryk på **start**.

Stop af en træning

1. Tryk på **stop**.
2. Tryk på **reset**, og hold den nede.

Hvis du laver opvarmning eller nedkøling, skal du klikke på **lap** efter din opvarmning for at starte dit første interval. Ved slutningen af dit sidste interval starter Forerunner automatisk en nedkølingsomgang. Når du er færdig med nedkølingen, skal du trykke på **lap** for at afslutte din træning.

Når du nærmer dig slutningen af intervallet, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt interval begynder. Hvis du vil stoppe et interval tidligere, skal du trykke på knappen **lap/reset**.

Oprettelse af brugerdefinerede træninger

Brugerdefineret træning kan indeholde mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Brug Garmin Connect til at oprette og redigere træningsture, og overfør dem til din Forerunner. Du kan også planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din Forerunner.

BEMÆRK: Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din Forerunner på [side 5](#).

1. Tryk på **mode > Træning > Træning > Brugerdefineret**.
2. Vælg **Ny**.
3. Indtast et træningsnavn i det øverste felt.
4. Vælg **1. Åbn Intet mål**, og vælg derefter **Rediger trin**.

5. Vælg, hvor længe dette trin skal vare, i feltet **Varighed**. Hvis du vælger **Aben**, kan du afslutte trinnet under træning ved at trykke på **lap**.
6. Indtast den værdi, hvor trinnet skal slutte, under **Varighed**.
7. I feltet **Mål** skal du vælge dit mål på dette trin (fart, puls, kadence, energi eller ingen).
8. Under **Mål** skal du indtaste en målværdi for dette trin (hvis det er nødvendigt). Hvis dit mål f.eks. er en bestemt puls, kan du vælge en pulszone eller indsætte et brugerdefineret interval.
9. Tryk på **mode**, når du er færdig med dette trin.
10. Vælg **<Tilføj nyt trin>**, hvis du vil tilføje et andet trin. Gentag trin 5-9.
11. Hvis du vil markere nogen af trinnene som pause, skal du vælge trinnet. Vælg derefter **Marker som pause** fra menuen. Pauserne noteres i din træningshistorik.

Gentagelse af trin

1. Vælg **<Tilføj nyt trin>**.
2. Vælg **Gentag** i feltet **Varighed**.
3. Vælg det trin, du ønsker at gentage, i feltet **Tilbage til trin**.
4. Indsæt antallet af gentagelser i feltet **Antal gentagelser**.
5. Tryk på **mode** for at fortsætte.

Start en brugerdefineret træning

1. Tryk på **mode > Træning > Træning > Brugerdefineret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Start træningen**.
4. Tryk på **start**.

Når du er startet på en brugerdefineret træning, viser Forerunner hvert trin af træningen, herunder navnet på trinnet, målet (hvis der er valgt et) samt aktuelle træningsdata.

Når du nærmer dig slutningen af hvert trin, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt trin begynder.

Stop en brugerdefineret træning

Tryk på **lap/reset**.

Sletning af en brugerdefineret træning

1. Tryk på **mode > Træning > Træning > Brugerdedefineret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Slet træning > Ja**.

Baner

En anden måde at bruge Forerunner til tilpasset træning er at følge baner baseret på en tidligere registreret aktivitet. Du kan følge banen for at prøve at nå eller slå tidligere præstationer. Du kan også konkurrere med Virtual Partner, når du træner på baner.

Oprettelse af baner med Garmin Connect

Brug Garmin Connect til at oprette baner og banepunkter, og overfør dem til din Forerunner.

BEMÆRK: Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din Forerunner på [side 5](#).

Oprettelse af baner med din enhed

1. Tryk på **mode > vælg Træning > Baner > Ny**.
2. Fra siden Historik skal du vælge en post, som banen skal baseres på.
3. Indtast et navn til banen.
4. Tryk på **mode** for at afslutte.

Start på en bane

1. Tryk på **mode > vælg Træning > Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Start på banen**.
4. Tryk på **start**. Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen.

Hvis du vil afslutte en bane manuelt, skal du trykke på **stop > trykke på reset** og hold den inde.

Opvarmning

Du kan inkludere en opvarmning før banen. Tryk på **start** for at begynde på banen, og varm derefter op. Hold dig fra banen, mens du varmer op. Når du er klar til at starte din bane, skal du begive dig mod banen. Når du kommer ind på banen, viser Forerunner meddelelsen "På banen".

Når du starter en bane, vil din Virtual Partner også starte banen. Hvis du varmer op og ikke er på banen, vil din Virtual Partner genstarte banen fra din aktuelle position, når du kommer ind på banen første gang.

Hvis du forvilder dig væk fra banen, viser Forerunner meddelelsen "Afvigelse". Brug navigationssiden til at finde tilbage til banen.

Sletning af en bane

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Slet banen**.
4. Vælg **Ja** for at slette banen.
5. Tryk på **mode** for at afslutte.

Multisport-træning

Triatlon- og duatlonudøvere og andre multisport-konkurrenter kan drage fordel af Forerunners multisport-træning. Når du indstiller en multisport-træning, kan du skifte mellem sportstilstande og stadig se din samlede tid og distance for alle sportsaktiviteterne. Du kan f.eks. skifte fra tilstanden Cykling til Løb og få vist din samlede tid og distance for cykling og løb i løbet af hele træningen.

Forerunner gemmer multisport-træning i historik og inkluderer samlet tid, distance, gennemsnitlig puls og kalorier for alle

Træning

sportsaktiviteterne i træningen. Den indeholder også bestemte detaljer for hver sportsaktivitet.

Du kan bruge multisport-træning manuelt, eller du kan forudindstille multisport-træning for løb og andre begivenheder.

Oprettelse af en manuel multisport-træning

Du kan oprette en manuel multisport-træning ved at skifte sportstilstand under træningen uden at nulstille timeren. Når du skifter sportstilstande, skal du trykke på ▲ ▼ for at få vist siden Multisport Timer.

1. Start og gennemfør en træning i en hvilken som helst sportsaktivitet. Tryk på **stop** for at afslutte din træning, men undlad at nulstille timeren.
2. Tryk på og hold **mode** nede, indtil menuen Skift sport vises.
3. Vælg en anden sport.
4. Tryk på **start** for at starte din træning i den nye sport.

Oprettelse af Automatisk multisport-træning

Hvis du deltager i et løb eller en begivenhed, kan du indstille en automatisk multisport-træning, der indeholder hver sport i begivenheden. Du kan også medtage skiftetid fra én sport til en anden. Flyt uden problemer fra sport til sport ved at trykke på **lap**-knappen.

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Automatisk multisport**.
2. Hvis du vil ændre en sportstilstand på listen, skal du vælge sporten.
3. Vælg en indstilling fra menuen. **Rediger etape** ændrer denne sportstilstand til en anden sport. **Indsæt etape** indsætter en anden sportstilstand før denne sport. **Fjern etape** fjerner denne sportstilstand fra listen.
4. Vælg **<Tilføj sport>** for at tilføje en sportstilstand sidst på listen.

5. Vælg **Medtag skift** for at medtage skiftetid mellem hver sportstilstand.
6. Vælg **Start multisport** for at starte din træning.

Hvis du vil skifte fra én sportstilstand til en anden, skal du trykke på **lap**. Hvis du har medtaget skiftetid, skal du trykke på **lap**, når du er færdig med én sport for at starte skiftetiden. Tryk på **lap** igen for at afslutte skiftetiden og begynde den næste sport.

Stop af Automatisk multisport

Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Stop multisport**. Du kan også rydde en multisport-træning ved at trykke på **stop** og derefter trykke på og holde **reset** nede for at nulstille timeren.

Svømning med din Forerunner

Forerunner er vandtæt til 50 m ved svømning nær overfladen. Brug timeren til at registrere din svømmetid.

BEMÆRK: Forerunner registrerer kun GPS-data, når du svømmer crawl udenfor.

TIP: Da GPS-signaler kan afbrydes, skal svømmere og triatleter placere enheden i en svømmehætte for at få de mest nøjagtige hastigheds- og distancedata.

1. Tryk og hold **mode** nede > vælg **Andre**.
2. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Andre indstillinger** > **Svøm**.
3. Vælg **Aktiveret** > **Ja**.

BEMÆRK: Svømmeindstillingen skal være aktiveret for at få nøjagtige distancedata.

4. Tryk på **start** for at starte timeren.

Træning

5. Når du er færdig med at svømme, skal du trykke på **lap** eller **stop** for at få vist din distance og gennemsnitshastighed i datafelterne.

Du skal trykke på **stop** for at stoppe timeren.



BEMÆRK: Sportsdykning med Forerunner kan skade produktet, og garantien vil bortfalde.

Brug af nedtællingstimeren

Du kan bruge nedtællingstimeren til automatisk at starte Forerunner-timeren efter en angiven nedtælling. Du kan f.eks. bruge en nedtælling på 30 sekunder, før du starter en tidsbestemt sprint. Du kan også angive en nedtælling på 5 minutter før starten på et båd løb.

BEMÆRK: Under nedtællingen registreres historikken ikke.

Svømmeindstillingen skal være deaktiveret, for at du kan få adgang til nedtællingstimeren.

1. Tryk og hold **mode** nede > vælg **Andre**.
2. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Andre indstillinger** > **Nedtællingstimer**.
3. Vælg **Nedtællingstimer** > **Til**.
4. Indtast nedtællingstiden.
5. Tryk på **start** for at starte nedtællingstimeren.

Der lyder 5 bip, før timeren starter automatisk.

Historik

Forerunner kan registrere op til 1000 omgange og ca. 20 timers detaljerede sporlogdata (når der registreres ca. 1 punkt på sporet hvert 4. sekund). Sporlogdata omfatter din GPS-position (hvis denne er tilgængelig) og ekstra data som f.eks. pulldata.

Lagring af historik

Din enhed gemmer træningsdata baseret på typen af aktivitet, hvilket tilbehør du har brugt, samt dine træningsindstillinger.

Du gemmer en aktivitet ved at trykke på **lap/reset** i 3 sekunder.

Når Forerunner-hukommelsen er fuld, vises en fejlmeddelelse.

BEMÆRK: Din Forerunner sletter eller overskriver ikke dine data automatisk. Se [side 22](#) for at finde ud af, hvordan du sletter historik.

Visning af aktivitetshistorik

Du kan få vist følgende data på din Forerunner: tid, distance, gennemsnit for tempo/fart, kalorier, gennemsnitlige pulldata og gennemsnitlig kadence.

1. Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Brug **▲▼** til at rulle gennem aktiviteterne. Vælg **Se flere** til at se Gennemsnit og Maks. Vælg **Se flere** > **Se omgange** for at få vist oversigtsdata for omgange.

Visning af resultater

Forerunner registrerer den samlede distance, der er tilbagelagt, og den tid, du har trænet med din Forerunner.

Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Totaler** for at få vist totalerne.

Sletning af historik

1. Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Slet**.
2. Vælg en funktion:
 - **Individuelle aktiviteter**
 - **Alle aktiviteter** — slet alle aktiviteter fra historikken.
 - **Gamle aktiviteter** — slet aktiviteter, der er registreret for mere end en måned siden.
 - **Totaler** — nulstil alle dine totaler.

Navigation

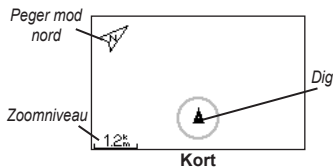
Brug GPS-navigationsfunktionerne på din Forerunner til at se din sti på et kort, gemme positioner, du vil huske, og finde hjem.

Tilføjelse af kortsiden

Inden du bruger navigationsfunktionerne, kan det være en fordel at konfigurere Forerunner til at vise kortet.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Kort**.
2. Vælg **Ja** i feltet Vis kort.

Tryk på **mode** for at få vist timeren, kortet og hovedmenuen. Når du starter timeren og begynder at bevæge dig, vises en stiplede linje på kortet, som viser præcis, hvor du har været. Den stiplede linje kaldes et spor. Tryk på ▲ ▼ for at zoome ind eller ud på kortet.



Markering af positioner

En position er et hvilket som helst punkt, du gemmer i hukommelsen. Hvis du vil huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere en position der. Positionen vises på kortet med et navn og et symbol. Du kan til enhver tid finde, se og gå til positioner.

1. Gå til det sted, hvor du vil markere en position.
2. Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gem placering**.



Navigation

3. Indtast et navn i det øverste felt.
4. Vælg **OK**.

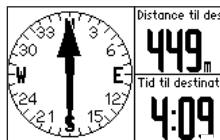
Markering af positioner ved hjælp af længdegrad/breddegrad

1. Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gem placering**.
2. Vælg feltet **Position**. Indtast længde- og breddegrade for den position, du vil markere.
3. Foretag om nødvendigt andre ændringer, og vælg **OK**.

Finde og gå til en position

1. Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gå til position**.
2. Alle dine gemte positioner vises.
3. Tryk på ▲▼ for at finde en position på listen, og tryk på **enter** for at vælge.
4. Vælg **Go To**. Følg linjen på kortet til positionen.

Når du går til en position, bliver kort- og kompassiderne automatisk tilføjet. Tryk på **mode** for at se disse sider. På kompasset peger pilen hen mod positionen. Gå i pilens retning for at komme til positionen. Kompasset viser også distancen og resterende tid, indtil du kommer til positionen.



Kompas

Stop med at gå til en position

Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Stop Go To**.

Redigering eller sletning af en position

1. Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gå til position**.

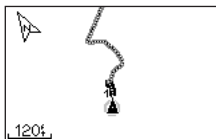
2. Vælg den position, som du vil redigere.
3. Rediger oplysningerne efter behov. Vælg **Slet** for at slette positionen.

Brug af Tilbage til Start

Hvis du vil vende tilbage til udgangspunktet, kan Forerunner tage dig tilbage langs den nøjagtige sti, du tilbagelagde, ved hjælp af Tilbage til Start.

Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Tilbage til Start**.

Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til dit udgangspunkt.



Følg linjen tilbage til dit udgangspunkt.

Visning af GPS-oplysninger

Siden Satellit viser oplysninger om de GPS-signaler, Forerunner aktuelt modtager. Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Satellitter** for at få vist siden Satellitter.

Der findes oplysninger om GPS på adressen www.garmin.com/aboutGPS.

Tryk på ▲▼ på siden Satellitter for at få vist oplysninger om satellitstyrken. De sorte søjler repræsenterer styrken af hvert modtaget satellitsignal (nummeret på satellitten vises under hver søjle).

Indstillinger

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger**.

TIP: Når du er færdig med at vælge indstillinger eller angive værdier på din Forerunner, skal du trykke på **mode** for at gemme indstillingen.

Datafelter

Du kan vise/skjule de følgende sider og tilpasse op til fire datafelter på hver af siderne.

BEMÆRK: Du kan kun få vist siderne for den sportstilstand, du har valgt i øjeblikket ([side 8](#)).

Angivelse af datafelter

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 8](#)).
2. Vælg **Datafelter**.
3. Vælg en af træningssiderne.
4. Tryk på ▲▼ for at vælge antallet af datafelter.

Indstillinger for datafelter

* Angiver et datafelt, som viser statute eller metriske måleenheder.

** Kræver tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
Dist. – nautisk	Distance i nautiske mil.
Dist. – sidste omgang	Distance i den senest gennemførte omgang.
Distance *	Den tilbagelagte distance på den aktuelle løbetur.
Distance – omgang *	Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.
Effekt **	Aktuel effekt i watt eller % FTP.
Effekt – gnsn **	Gennemsnitlig effekt for hele din aktuelle køretur.

Datafelt	Beskrivelse
Effekt – Kilojoule **	Den totale (akkumulerede) effekt målt i kilojoule.
Effekt – Maks. **	Den højeste effekt opnået under den aktuelle tur.
Effekt – Omgang **	Gennemsnitlig effekt i den aktuelle omgang.
Energizone **	Aktuelt interval for effekt (1-7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Fart **	Aktuel hastighed.
Fart – Gennemsnit **	Gennemsnitlig hastighed for turen.

Datafelt	Beskrivelse
Fart – lodret	Frekvensen for højdeforøgelse/reduktion over tid.
Fart – nautisk	Hastighed i knob.
Fart – omgang **	Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.
Fart – sidste omgang **	Gennemsnitlig hastighed i den seneste hele omgang.
GPS-nøjagtighed *	Fejlmargen for din nøjagtige position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 19 fod (5,7 m).

Indstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Højde *	Højde over/under havets overflade.
Kadence **	Trin pr. minut eller pedalarmens omdrejninger pr. minut.
Kadence – gnsn. **	Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle tur.
Kadence – omgang **	Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.
Kalorier	Antal forbrændte kalorier.
Klokkeslæt	Aktuel tid baseret på tidsindstillinger (se side 31). Standardindstillingerne opdaterer automatisk tidsoplysningerne.

Datafelt	Beskrivelse
Omgange	Antal tilbagelagte omgange.
Puls **	Puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
Puls – %HRR **	Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls – %maks. **	Procentdel af maksimale puls.
Puls – gnsn **	Gennemsnitspuls for turen.
Puls – gnsn %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for turen.

Datafelt	Beskrivelse
Puls – gnsn %maks. **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for turen.
Puls – omgang **	Gennemsnitspuls for omgangen.
Puls – omgang %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen.
Puls – omgang %maks. **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen.
Pulsgraf **	Linjegrå, der viser din aktuelle pulszone (1-5).
Pulszone **	Aktuelt interval for puls (1-5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Den aktuelle retning for din tur.

Datafelt	Beskrivelse
Samlet fald	Den samlede højdedistance ved nedstigning.
Samlet stigning	Den samlede højdedistance ved stigning.
Stigning	Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 10 fod stigning (højde) flytter dig 200 fod (distance), er din stigning 5 %.
Tempo **	Aktuelt tempo.
Tempo – gennemsnit **	Gennemsnittempo for turen.
Tempo – omgang **	Gennemsnittempo for den aktuelle omgang.
Tempo – sidste omgang **	Gennemsnittempo i den seneste hele omgang.
Tid	Stopur tid.

Indstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Tid – gået	Den samlede tid fra start til slut af aktiviteten (inklusive eventuelle pauser eller stop).
Tid – omgang	Tid i den aktuelle omgang.
Tid – omgang gnsn.	Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu.
Tid – sidste omgang	Den brugte tid på at gennemføre den seneste hele omgang.

System

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System**.

Sprog — rediger det -tekstsprog, der anvendes på skærmen. Når du ændrer tekstsproget, ændres sproget for brugerindtastede data, f.eks. banenavne, ikke.

Hvis du vil downloade et sprog, som ikke leveres sammen med din enhed, skal du gå til www.garmin.com/intosports og klikke på **Garmin Connect**. Din enhed kan kun indeholde ét downloadet sprog ad gangen.

Toner og vibrationer — [side 31](#)

Skærm — [side 31](#)

Kort — [side 31](#)

Tid — [side 31](#)

Enheder — [side 32](#)

Vægt ANT+ — [side 32](#)

Fitnessudstyr — [side 32](#)

Dataoverførsel — [side 33](#)

Første opsætning — kød den første opsætning for at konfigurere Forerunner.

Tænde og slukke for toner og vibrationer

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Toner og vibration**.
2. Vælg mellem følgende muligheder:
 - **Tastetoner** — slå tastetoner til eller fra.
 - **Meddelelsestoner** — slå meddelelsestoner til eller fra.
 - **Meddelelsesvibration** — slå meddelelsesvibration til eller fra.

Ændring af displayet

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Display**.
2. Vælg mellem følgende muligheder:
 - **Tid til lys slukker** — vælg, hvor længe baggrundslyset skal forblive tændt. Brug en kort indstilling for baggrundslyset for at spare batterikapacitet.
 - **Kontrast** — vælg mængden af skærmkontrast.

Ændring af kortindstillingerne

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Kort**.
2. Hvis du vil ændre retningen af kortet, skal du trykke på **enter** og vælge en indstilling.
 - **Nord op** — viser kortet med nord øverst på skærmen.
 - **Spor op** — viser kortet med din rejseretning øverst på skærmen.
3. Hvis du vil vise/skjule waypoints på kortet, skal du vælge **Vis** eller **Skjul** i feltet **Brugerpositioner**.
4. Hvis du vil have vist siden Kort som en del af sideløkken, skal du vælge **Ja** i feltet **Vis kort**.

Ændring af tidsindstillinger


1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Tid**.
2. Vælg et tidsformat og en tidszone.

Ændring af måleenheder

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Enheder**.
2. Vælg måleenheder for distance, højde, vægt/højde, tempo/fart og position.

Brug af vægten

Hvis du har en ANT+ kompatibel vægt, kan enheden læse data fra vægten.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Vægt Ant+**.
2. Vælg **Aktiveret > Ja**.
3. Tryk hurtigt på  på timersiden.
Der vises en meddelelse om, at der scannes efter vægten.
4. Stå på vægten, når lyset blinker.

BEMÆRK: Hvis du bruger en vægt, der måler kropssammensætning, skal du tage sko og sokker af for at sikre, at alle kropssammensætningsparametre læses og registreres.

5. Gå ned fra vægten, når lyset ikke blinker mere.

BEMÆRK: Hvis der opstår en fejl, skal du træde af vægten. Træd op på den, når det angives.

Vægt, kropsfedt og kropsfugtighed vises på din enhed. Andre vægtdata gemmes på enheden, og alle data sendes automatisk til din computer, når du overfører historikken ([side 5](#)).

Tilslutning til fitnessudstyr

Du slutter din enhed til kompatibelt fitnessudstyr via logoet ANT+ Link Here.

BEMÆRK: Hvis fitnessudstyret allerede er aktiveret, skal du gå til trin 3.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Fitnessudstyr**.
2. Vælg **Aktiveret > Ja**.

- Tryk på **mode** for at åbne timersiden.
((P)) blinker for at angive af parringen er klar.

- Flyt enheden tæt på logoet ANT+ Link Here.



Der vises en meddelelse om, at fitnessudstyret er registreret. ((P)) lyser, når din enhed er blevet parret.

- Start timeren på fitnessudstyret for at starte din træning.
Timeren på din enhed starter automatisk.
Hvis du har problemer med tilslutningen, skal du nulstille fitnessudstyret og parre igen.

Se www.garmin.com/antplus for flere instruktioner om tilslutning.

Overfører data

Gå væk (10 m) fra andet ANT+-udstyr, mens Forerunner prøver at blive parret med computeren for første gang.

- Kontroller, at computeren er indstillet til dataoverførsel, og at parring er aktiveret i ANT Agent. Se [side 5](#).
- Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Data overførsel**.
- Vælg **Parring** > **Til**.
- Placer din Forerunner inden for computerens rækkevidde (3 m).
- Når ANT Agenten finder Forerunner, viser ANT Agent et enheds-ID og spørger, om den skal parres. Vælg **Ja**.
- Din Forerunner skal altid vise det samme enheds-ID som ANT Agenten. Tryk i givet fald på **ja** på Forerunner for at gennemføre parringen.

Forhindring af dataoverførsel

Hvis du vil forhindre overførsel af data til/fra en hvilken som helst computer, også en computer, den er parret med, skal du trykke på **mode** > **Indstillinger** > **System** > **Data overførsel** > **Aktiveret** > **Nej**.

Send alle data

Som standard sender din Forerunner kun nye data til din computer. Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Overfør alle** for at sende alle data til din computer igen.

Brugerprofil

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**. Forerunner anvender de informationer, som du angiver om dig selv, til at beregne kalorieforbruget. Guiden til første opsætning hjælper dig også med at konfigurere din profil, inden du begynder at bruge Forerunner.

Kalorieforbrug og pulsanalyseteknologi udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.

Om Forerunner

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Om Forerunner** for at få vist softwareversionen, GPS-versionen samt enheds-ID'et.

Brug af tilbehør

Følgende ANT+-tilbehør er kompatibelt med Forerunner 310XT:

- Pulssensor
- Fodsensoren
- GSC™ 10 hastigheds- og kadencesensor til cykel
- USB ANT Stick (se [side 5](#) og [side 33](#))
- ANT+-energimålere fra tredjepart

Du kan købe tilbehør på <http://buy.garmin.com> eller ved at kontakte din Garmin-forhandler.

Parring af tilbehør

Hvis du har købt tilbehør med trådløs ANT+-teknologi, skal du parre det med din Forerunner.

Parring er tilslutning af ANT+-tilbehør, f.eks. en pulssensor, til din Forerunner. Parringsprocessen tager kun få sekunder, når tilbehøret er aktiveret og fungerer korrekt. Når de er parret, modtager din Forerunner kun data fra dit tilbehør, også selvom du er i nærheden af andet tilbehør.

Når du har parret første gang, vil din Forerunner automatisk genkende dit tilbehør, hver gang tilbehøret aktiveres.

TIP: Tilbehøret skal afsende data for at kunne gennemføre parringsprocessen. Du skal have pulssensoren på dig, tage et skridt med din fodsensoren på eller dreje pedalen på din cykel med GSC 10.

Pulssensor

Der findes oplysninger om montering af pulssensoren på [side 3](#).

Tip til hjertefrekvensmonitor

Hvis du oplever uøjagtige eller uregelmæssige pulsdata, kan du afprøve følgende tip.

- Fugt elektroderne med vand, spyt eller elektrodegel.
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulssensoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4-GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulssensor. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og LAN-adgangspunkter.

Udskiftning af pulssensorens batteri

Pulssensoren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren.

BEMÆRK: Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

1. Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på modulets bagside.
2. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

BEMÆRK: Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

3. Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.



BEMÆRK: Efter udskiftning af batteriet skal du muligvis parre pulssensoren med din Forerunner igen.

TIP: Du kan maksimere batteriets levetid ved at fjerne pulsmodulet fra remmen, når du ikke bruger den.

Vedligeholdelse af pulssensoren



BEMÆRK: Tag remmen af modulet, før det rengøres.



BEMÆRK: En sammenhobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

- Gå til www.garmin.com/HRMcare for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange. Rengøringsmetoden bestemmes af de symboler, der står på remmen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.



Fodsensor

Din Forerunner er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge din fodsensor til at sende data til din Forerunner, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt, eller du mister satellitsignalerne. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulssensoren). Du skal parre din fodsensor med din Forerunner.

Sådan kalibrerer du fodsensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din fodsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Der er tre måder at justere kalibreringen på: distance, GPS og manuelt.

Distancekalibrering

For at få de bedste resultater bør fodsensoren kalibreres ved at bruge den inderste bane i en standardomgang. En standardomgang (2 omgange = 800 m) er mere nøjagtig end et løbebånd.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor**.
2. Svar **Ja** til spørgsmålet Er der en fodsensor?
3. Vælg **Kalibrer**.
4. Vælg **Efter distance**.
5. Vælg en distance.
6. Vælg **fortsæt**.
7. Tryk på **start** for at begynde registreringen.
8. Løb eller gå distancen.

9. Tryk på **stop**.

GPS-kalibrering

Du skal have GPS-signaler for at kunne kalibrere fodsensoren vha. GPS.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor**.
2. Svar **Ja** på spørgsmålet Er der en fodsensor?
3. Vælg **Kalibrer**.
4. Vælg **Efter GPS**.
5. Vælg **fortsæt**.
6. Tryk på **Start**.
7. Løb eller gå. Forerunner giver dig besked, når du er nået langt nok.

Manuel kalibrering

Hvis du synes fodsensordistancen er lidt for lang eller lidt for kort, når du løber, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor** > **Kalibreringsfaktor**. Juster kalibreringsfaktoren. Øg kalibreringsfaktoren,

hvis din distance er for kort, og sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

GSC 10 cykelsensor

Din Forerunner er kompatibel med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. Du skal parre GSC 10 med din Forerunner. Du skal bruge cykelsportstilstand.

Opsætning af cykelsensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din cykelsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cyklens navn > **ANT+Spd/Cad**.
2. Svar **Ja** på spørgsmålet Er der cykelsensorer?
3. Tryk evt. på **Flere** for sensortype.

Cykeloplysninger

Hvis du vil indtaste specifikke oplysninger om din cykel for at kalibrere dine sensorer mere nøjagtigt, skal du udføre følgende trin:

1. Tryk på og hold **mode** nede for at vælge cykelsportstilstand.
2. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cyklens navn > **Cykeloplysninger**.
3. Rediger oplysningerne i felterne Navn, Vægt og Triptæller.
4. Du kan vælge **Brugerdefineret** i feltet Hjulstør. for manuelt at indtaste din hjulstørrelse.

BEMÆRK: Standardindstillingen er **Automatisk**. Din hjulstørrelse beregnes automatisk vha. GPS-distancen.

Datalagring

Forerunner anvender avanceret lagring. Den optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, fart eller puls.

Når der foretages parring med en energimåler fra tredje part (side 40), registrerer Forerunner punkter hvert sekund. Ved registrering af punkter hvert sekund bruges der mere af den tilgængelige hukommelse på Forerunner, men der dannes en meget nøjagtig måling af din tur.

Hvis du vil have en liste over kompatible energimålere fra tredje part, skal du gå til www.garmin.com.

Energimåler

Energikalibrering

Hvis du vil have specifikke kalibreringsinstruktioner til din energimåler, skal du se producentens instruktioner.

Før du kan kalibrere din energimåler, skal den være korrekt påsat og aktivt registrere data. Du skal bruge cykelsportstilstand.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cyklens navn > **ANT+Energi**.
2. Svar **Ja** på spørgsmålet Energimåler tilgængelig?
3. Vælg **Kalibrer**.
4. Hold energimåleren aktiv ved at træde i pedalerne, indtil meddelelsen vises.

Energizoner

Du skal bruge cykelsportstilstand.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cyklens navn > **Energizoner**.
2. Vælg **Bas. på FTP** eller **Brug.def.**

Der kan indstilles syv tilpassede energizoner (1=lavest, 7=højest). Hvis du kender din FTP-værdi (functional threshold power: funktionelle grænseenergi), kan du indtaste den og lade enheden beregne dine energizoner automatisk. Du kan også indtaste dine energizoner manuelt.

Appendiks


Nulstilling af Forerunner

Hvis din Forerunner ikke fungerer korrekt, skal du trykke på og holde **mode** og **lap/reset** nede på samme tid, indtil skærmen bliver tom (ca. 7 sekunder) for at nulstille Forerunner. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

Sletning af brugerdata



BEMÆRK: Det sletter alle bruger-angivne oplysninger herunder historik.

1. Sluk Forerunner.
2. Tryk og hold **mode** og  nede, indtil meddelelsen vises.
3. Vælg **Ja** for at slette alle brugerdata.

Pleje af Forerunner

Rens Forerunner og den valgfri pulssensor med en klud fugtet med en skånsom rengøringsmiddelopløsning. Tør den af. Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Lad være med at opbevare din Forerunner, hvor der kan opstå langvarig udsættelse for ekstreme temperaturer (som f.eks. i bagagerummet), da der kan opstå permanent skade.

Brugeroplysninger, f.eks. historik, positioner og spor, gemmes på ubestemt tid i enhedens hukommelse uden behov for ekstern strøm. Tag sikkerhedskopier af vigtige brugerdata ved at overføre dem til Garmin Connect. Se [side 5](#).

Opdatering af software til Forerunner med Garmin Connect

Gå til www.garmin.com/intosports for at få oplysninger om opdateringer til Forerunner-software og webbaseret Garmin Connect-software.

Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere softwaren til Forerunner. Følg vejledningen på skærmen. Sørg for, at din enhed er i nærheden af computeren under opdateringsprocessen.

Batterioplysninger

Den faktiske batterilevetid afhænger af brugen af følgende elementer: GPS, baggrundsllys og ANT+-computertilslutning.

Med et fuldt opladet batteri kan Forerunner fungere i op til 20 timer med GPS tændt.

Specifikationer

Forerunner

Enhedens størrelse, uden remme:

B × L × D: 2,13 × 2,20 ×
0,75 tommer (54 × 56 × 19 mm)

Vægt: 2,5 oz. (72 g)

Display: 1,3 × 0,8 tommer (33 × 21 mm), opløsning på 160 × 100 pixel, med LED-baggrundsllys.

Vandtæt: Svømming ved overfladen

Datalagrings: Cirka 20 timers data (når der registreres ca. 1 punkt på sporet hvert 4. sekund).

Hukommelse: op til 1000 omgange, 100 brugerpositioner (waypoints).

Computergænseflade: USB ANT Stick

Batteritype: 700 mA genopladeligt litiumionbatteri

Batterilevetid: op til 20 timer, normal brug.

Arbejdstemperatur: Fra -4 °F til 140 °F
(fra -20 °C til 60 °C)

Opladningstemperaturområde:
Fra 32 °F til 122 °F
(fra 0 °C til 50 °C)

Radiofrekvens/protokol:
Trådløs 2,4 GHz/ANT+
kommunikationsprotokol

GPS-antenne: indbygget

GPS-modtager: højfølsom, integreret

USB ANT Stick

Fysisk størrelse: L × B × D:
2,32 × 0,71 × 0,28 tommer
(59 × 18 × 7 mm)

Vægt: 0,01 lbs. (6 g)

Rækkevidde: Cirka 16,4 ft. (5 m)

Driftstemperatur: Fra 14 °F til 122 °F
(fra -10 °C til 50 °C)

Radiofrekvens/protokol:
Trådløs 2,4 GHz/ANT+
kommunikationsprotokol

Strømkilde: USB

Pulssensor

Fysisk størrelse: L × B × D:
2,4 × 1,3 × 0,4 tommer
(62 × 34 × 11 mm)

Remmens længde: kan udvides fra
21 tommer til 29,5 tommer
(kan udvides fra 53 cm til 75 cm)

Vægt: 1,6 oz. (45 g)

Vandtæt: 98,4 ft. (30 m)

BEMÆRK: Dette produkt kan ikke
sende pulldata til din GPS-enhed under
svømning.

Rækkevidde: ca. 9,8 ft. (3 m)

Batteri: CR2032 (3 V) perkloratmateriale,
kan udskiftes af brugeren – særlig
håndtering kan være nødvendig.
Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: ca. 4,5 år (1 time pr. dag)

Driftstemperatur: fra 23 °F til 122 °F
(fra -5 °C til 50 °C)

Radiofrekvens/protokol: 2,4 GHz/ANT+
trådløs kommunikationsprotokol

Systemkompatibilitet: ANT+

Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE FORERUNNER
ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF
VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN
FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE.
LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Softwaren") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til softwaren forbliver hos Garmin.

Du bekræfter, at softwaren tilhører Garmin og er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at softwarens struktur, organisering og kode er

værdifulde forretningshemmeligheder, ej af Garmin, og at softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins ejendom. Du accepterer, at softwaren eller dele af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering.

Overensstemmelseserklæring

Garmin erklærer hermed, at dette produkt overholder de essentielle krav og andre relevante dele af direktivet 1999/5/EC. Hvis du vil se hele overensstemmelseserklæringen, skal du gå til www.garmin.com/compliance.

Fejlsøgning

Problem	Løsning/svar
Min Forerunner får aldrig satellitsignaler.	Tryk på mode > vælg GPS > GPS-status . Kontroller, at GPS er aktiveret. Tag din Forerunner med udenfor og væk fra høje bygninger. Stå stille i flere minutter.
Min batteriindikator synes ikke at være præcis.	Lad din Forerunner aflade helt, og oplad den herefter helt (uden at afbryde opladningen).
Pulssensoren, fodsensoren eller GSC 10 kan ikke parres med min Forerunner.	Hold dig 10 m fra andet ANT+-tilbehør under parringen. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren under parring. Genstart scanningen efter tilbehør (se side 35). Sørg for, at tilbehøret afsender data (f.eks. skal du bære pulssensoren på dig). Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet i tilbehøret.
Pulsdata er unøjagtige.	Se side 36 .
Remmen på pulssensoren er for stor.	Man kan købe en elastisk rem, der er mindre. Gå til http://buy.garmin.com .
Min Forerunner kan ikke parres med kompatibelt fitnessudstyr.	Kontroller, at fitnessudstyret er aktiveret (side 32). Tryk på mode for at gå gennem menusiderne, indtil du får vist timersiden igen. Hvis du stadigvæk ikke kan parre, skal du nulstille enheden (side 41) og det kompatible fitnessudstyr.

Problem	Løsning/svar
Nogle af mine data findes ikke i min Forerunner.	Forerunner vil ikke længere registrere data, hvis du ikke overfører dataene til din computer. Overfør data regelmæssigt for at undgå at miste data.

Pulszonetabel

	% af den maksimale puls eller hvilepuls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50–60%	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60–70%	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70–80%	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80–90%	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90–100%	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Indeks

A

- aktivitetsniveau 7
- alarmer 12
- Auto. pause 9
- Automatisk multisport 18
- Automatisk omgang 8
- Automatisk rullefunktion 10

B

- baggrundslys 31
- batteri
 - information 42
 - opladning 1
- brugerprofil 34

C

- cykelstilstand 17
- cykeltilbehør 39

D

- data, slette bruger 41
- datafelter 26
- distancedatafelter 26

E

- energi
 - kalibrering 40
 - meter 40
 - zoner 40
- enheder 30
- enheds-ID 34
- etaper 16
- slette 17

F

- fejlfinding 45
- Firstbeat Technologies Ltd 34
- fitnessstyr
 - fejlfinding 45
 - tilslutning 32
- fodsensor 37
- kalibrere 37

G

- Garmin Connect i, 5, 30, 42
- Garmins produktsupport i
- gå til position 24
- GPS 23–25
- GSC 10 39

H

- hastighedsdatafelter 27
- historik
 - gemme 21
 - slette 22
 - vis 21
- højdedatafelter 28

I

- ikoner 6
- intervaltræning 13

Indeks

K

- kadencedatafelter 28
- kalibrering
 - cykelsensor (GSC 10) 39
 - energimåler 40
 - fodsensoren 37
 - GSC 10 39

kalorier 28

kompas 24

kort 23

L

licensaftale 44

light 31

litiumionbatteri 42

M

Multisport, Automatisk 18

multisport-træning 17–19

myGarmin 5

N

navigation 23–25

nedtællingstimer 20

O

omgang ii

opdatering af software 42

P

parring

- computer 33

- fitnessudstyr 33

- pulssensor 3

- tilbehør 35

positioner

- finde 24

- markere 23

- slette 24

produktregistrering i

produktstøtte i

profil, bruger 34

puls

- datafelter 28

- indstillinger 4

- zoner 10, 46

pulssensoren 3, 36

- batteri 36

- rengøring 37

- tip 36

R

registrering i

rengøre Forerunner 41

S

satellitsignaler

- modtagelse 2

sidens satellitter 25

skærmskontrast 31

slette

- avanceret træning 16

- etaper 17

- historik 22

slette data 41
slette oplysninger 41
softwaredownload 5
softwarelicensaftale 44
softwareopdatering 42
specifikationer 42
sportstilstand 8
sprog 30
statusikoner 6
stigning 29
svømning 19–20

T

taster ii
 låse 5
tekniske specifikationer 42
tidsdatafelter 29
tidszone, ændre 31
tilbehør 33, 35–40
toner 31
totaler 21
træning 8, 13
 brugerdefineret 14
 interval 13

U

USB ANT Stick™ 5

V

vægt 32
Virtual Partner 11, 12, 16

Z

zoner
 energi 40
 puls 10

Hvis du vil have de nyeste gratis softwareopdateringer (bortset fra kortdata) i hele dit Garmin-produkts levetid, skal du besøge Garmins hjemmeside på adressen www.garmin.com.

GARMIN 



© 2009–2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhongshu 2nd Road, Xizhi Dist. New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

www.garmin.com