

GARMIN

brukerveiledning

FORERUNNER® 310XT

GPS-TRENINGSSENHET FOR MULTISPORT



© 2009–2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, lastes ned eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledningen eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og forutsatt at uautorisert kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Besøk Garmins webområde (www.garmin.com) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin[®], Garmin-logoen, Forerunner[®], Auto Pause[®], Auto Lap[®] og Virtual Partner[®] er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect[™], ANT[™], ANT Agent[™], ANT+[™], GSC[™] 10 og USB ANT Stick[™] er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. Dette produktet ble produsert under følgende USA-patenter og ekvivalenter i andre land.

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

Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Innholdsfortegnelse

Innledning	i
Mer informasjon	i
Produktregistrering	i
Gratis programvare	i
Kontakt Garmin	i
Taster	ii
Komme i gang	1
Lade batteriet	1
Slå på enheten	1
Innhente satellittsignaler	2
Pare pulsmåleren (valgfritt)	3
Tilpasse sportsinnstillinger (valgfritt) ...	4
Gå og tren!	4
Laste ned gratis programvare	5
Sende treningsdata til datamaskinen din	5
Låse tastene	5
Bakgrunnsbelysning for Forerunner ...	5
Trening	8
Om trenings siden	8
Sportsmodus	8

Auto Lap®	8
Auto Pause®	9
Bla automatisk	10
Puls	10
Virtual Partner®	11
Varsler	12
Treningsøker	13
Løyper	16
Multisport-treningsøker	17
Svømme med Forerunner-enheten ...	19
Bruke nedtellingstidtageren	20
Historikk	21
Lagre historikk	21
Vise historikken for aktiviteter	21
Vise totaler	21
Slette historikk	22
Navigasjon	23
Legge til kartsiden	23
Merke posisjoner	23
Søke etter og gå til en posisjon	24
Redigere eller slette en posisjon	24
Bruke Tilbake til start	25
Vise GPS-informasjon	25

Innstillinger	26	Oppdatere Forerunner-programvaren ved hjelp av Garmin Connect	42
Datafelter	26	Batteriinformasjon	42
System	30	Spesifikasjoner	42
Brukerprofil	34	Programvarelisensavtale	44
Om Forerunner	34	Samsvarserklæring	44
Bruke tilbehør	35	Feilsøking	45
Pare tilbehør	35	Pulssonetabell	46
Pulsmåler	36	Indeks	47
Ta vare på pulsmåleren	37		
Fotsensor	37		
GSC 10-sykkelsensor	39		
Sykkeldetaljer	39		
Dataregistrering	40		
Kraftmåler	40		
Tillegg	41		
Tilbakestille Forerunner-enheten	41		
Fjerne brukerdata	41		
Ta vare på Forerunner-enheten	41		

Innledning

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

Dette produktet inneholder et lithiumion-batteri som ikke kan skiftes ut.

Mer informasjon

Hvis du vil ha informasjon om tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com> eller ta kontakt med en Garmin-forhandler.

Produktregistrering

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

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport hvis det er noe du lurer på når du bruker Forerunner-enheten. I USA: Gå til www.garmin.com/support, eller kontakt Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannia: Ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

Europa: Gå til www.garmin.com/support, og klikk på **Contact Support** for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

Taster



1 av/på

- Trykk og hold for å slå Forerunner-enheten av eller på.
- Trykk for å slå på og for å justere bakgrunnsbelysningen. En statusside vises.
- Trykk for å pare med en ANT+™-vekt ([side 32](#)).

2 mode

- Trykk for å vise tidtakeren og menyen. Kartet og kompasset vises også hvis de er aktive.



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

3 lap/reset

- Trykk for å opprette en ny runde.
- Trykk og hold nede for å nullstille tidtakeren.

4 start/stop

Trykk for å starte eller stoppe tidtakeren.

5 enter

Trykk for å velge alternativer og for å bekrefte meldinger.

6 ▲▼ piler (opp/ned)

- Trykk for å bla gjennom menyer og innstillinger. Trykk på og hold nede for å bla raskt gjennom innstillingene.
- Trykk for å bla gjennom treningssidene under en treningsøkt.
- På siden for Virtual Partner® trykker du og holder nede pilene for å justere tempoet til Virtual Partner.

Komme i gang

Lade batteriet



FORSIKTIG: Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du tørke godt av ladekontaktene og området rundt før du lader enheten.

TIPS: Forerunner-enheten lader ikke når den er utenfor temperaturområdet 0–50 °C (32–122 °F).

1. Plugg USB-kontakten på ladeklemmekabelen inn i nettdapteren.
2. Koble nettdapteren inn i en vanlig veggkontakt.
3. Juster ladeklemmestolpene med kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten.




4. Klem laderen godt fast over urskiven til Forerunner-enheten.



Et fulladet batteri varer i opptil 20 timer, avhengig av bruk.

Slå på enheten

Trykk på og hold nede  for å slå på Forerunner-enheten.

Konfigurere Forerunner-enheten

Forerunner-enheten bruker brukerprofilen din til å beregne nøyaktige kaloridata.

Se [side 7](#) hvis du vil ha informasjon om aktivitetsklasse og permanent idrettsutøver.

1. Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere Forerunner-enheten og angi brukerprofilen.
2. Trykk på **▲▼** for å vise valg og endre standardinnstillingen.
3. Trykk på **enter** for å velge.

Hvis du bruker en ANT+-pulsmåler, velger du **Ja** under konfigurasjonen for å tillate at pulsmåleren pares (kobles sammen) med Forerunner-enheten. Se [side 3](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Når du slår på Forerunner-enheten for første gang og fullfører første oppsett, bruker du tabellen på [side 7](#) for å angi aktivitetsklassen din. Angi hvorvidt du er en permanent idrettsutøver.

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

Innhente satellittsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder å innhente satellittsignaler. Gå utendørs til et åpent område. Pass på at forsiden på Forerunner-enheten vender opp, slik at mottakerforholdene er optimale.

Når Forerunner-enheten har innhentet satellittsignaler, vises treningssiden med satellittikonet (✱) øverst.

MERK: Som standard oppdaterer Forerunner-enheten tiden og korrigerer tidssonen automatisk basert på satellittinformasjonen.

Pare pulsmåleren (valgfritt)

Når du prøver å pare pulsmåleren med Forerunner-enheten for første gang, må du bevege deg 10 m bort fra andre pulsmålere.

Bruke pulsmåleren

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

1. Koble pulsmålermodulen **1** til stroppen.



2. Fukt elektrodene **2** på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.

MERK: Enkelte pulsmålere har en kontaktlapp **3**. Fukt kontaktlappen.



3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen **4** til løkken.

MERK: Garmin-logoen skal ha riktig side opp.

4. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

MERK: Hvis pulsdataene er uøyaktige eller ikke vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet, eller varme opp i 5–10 minutter.

5. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Puls** > **ANT+ puls** > **Ja**.

Innstillinger for puls

Angi maksimumspuls og hvilepuls for å få så nøyaktige kaloridata som mulig. Du kan angi fem pulssoner som kan hjelpe deg med å måle og øke hjertestyrken. Dette trinnet er

Komme i gang

ikke nødvendig hvis du under første oppsett konfigurerte enheten din til å inkludere en pulsmåler.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Puls** > **Pulssoner**.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

MERK: Trykk på og hold nede **mode**, og endre sportsinnstillingene. Følg trinn 1 og 2 for å konfigurere pulssinnstillingene for sykkel og andre sportsmoduser.

Tilpasse sportsinnstillinger (valgfritt)

1. Trykk på og hold nede **mode** for å endre sportsmodusen.
2. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > Velg sportsinnstillingen.

Velg **Datafelter** for å tilpasse opptil fire datasider for aktiviteten ([side 26](#)).

Gå og tren!

1. Trykk på **mode** for å vise treningssiden.
2. Trykk på **start** for å starte tidtakeren.
3. Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **stop**.
4. Trykk på og hold nede **reset** for å lagre løpsdataene og nullstille tidtakeren.

Laste ned gratis programvare

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Sende treningsdata til datamaskinen din

MERK: Du må laste ned gratis programvare ([side 5](#)) slik at de nødvendige USB-driverne er installert før du kobler USB ANT Stick™ til datamaskinen.

1. Plugg USB ANT Stick i en ledig USB-port på datamaskinen.
USB ANT Stick-driverne installerer Garmin ANT Agent automatisk. Du kan laste ned USB ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Sørg for at Forerunner-enheten ikke er mer enn 5 m fra datamaskinen.


3. Følg instruksjonene på skjermen.
4. Kontroller at paring er aktivert.
5. Bruk Garmin Connect til å vise og analysere dataene.

Låse tastene

Du kan låse tastene på Forerunner. Dette reduserer faren for at en tast trykkes ved et uhell når du tar enheten av og på.

1. Trykk på **mode** og **▲** samtidig for å låse tastene.
2. Trykk på **mode** og **▲** samtidig for å låse opp tastene.

Bakgrunnsbelysning for Forerunner

Trykk på  for å slå på bakgrunnsbelysningen i femten sekunder. Bruk **▲▼** for å justere bakgrunnsbelysningsnivået. Trykk på **mode** for å avslutte statussiden for bakgrunnsbelysning. Denne siden viser også flere statusikoner ([side 6](#)).





Komme i gang

Ikoner

	GPS er på, og Forerunner-enheten mottar satellittsignaler.
	GPS er slått av for bruk innendørs.
	Tidtakeren går.
	Pulssensoren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Hastighets-/pedalfrekvenssensoren er aktiv.
	Kraftsensoren er aktiv.
	Batteriladenivå.
	Batteriet lades.
	Enheten laster opp data eller parer med treningsutstyr.

Statusikoner

Trykk på og slipp  for å vise statusikoner.

	Pulsmåler aktiv
	Hastighets- og pedalfrekvenssensor aktiv
	Fotsensor aktiv
	Kraftsensor aktiv

Aktivitetsklassediagram

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

Aktivitetsklasseinformasjonen leveres av Firstbeat Technologies Ltd. Deler av den tar utgangspunkt i Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Trening

MERK: Rådfør deg alltid med legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Bruk Forerunner-enheten til å angi varsler, trene med Virtual Partner®, programmere intervalltreningsøkter eller egendefinerte treningsøkter og planlegge løyper basert på eksisterende aktiviteter. Forerunner-enheten inneholder en rekke treningsfunksjoner og valgfrie innstillinger.

Om treningssiden

Trykk på **mode** for å vise treningssiden. Bruk **▲▼** for å bla gjennom sidene.



Hvis du vil tilpasse datafeltene på treningssidene, kan du se [side 26](#).

Sportsmodus

Trykk på og hold nede **mode** for å endre sportsmodusen. Alle innstillingene er spesifikke for den gjeldende sportsaktiviteten du har valgt.

Auto Lap®

Du kan bruke Auto Lap til å merke runden automatisk på en bestemt posisjon eller etter at du har tilbakelagt en bestemt avstand. Denne innstillingen er nyttig når du skal sammenligne prestasjonen din i de ulike delene av et løp (for eksempel for annenhver kilometer eller for hver store bakke).

MERK: Auto Lap fungerer ikke under intervalltreningsøkter eller egendefinerte treningsøkter.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > velg sportsinnstillinger (avhengig av den gjeldende sportsmodusen) > **Auto Lap**.

2. I feltet Auto Lap-utløser velger du **Etter avstand** for å angi en verdi, eller **Etter posisjon** for å velge et alternativ:
- **Bare rundetrykk** — merker en runde hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - **Start og runde** — merker en runde på GPS-posisjonen der du trykker på **start**, og på alle posisjonene under løpet der du trykket på **lap**.
 - **Merke og runde** — merker en runde på den bestemte GPS-posisjonen du merker av når du velger dette alternativet, og på alle posisjonene under løpet der du trykket på **lap**.

MERK: Når du følger en løype (se [side 16](#)), kan du bruke **Etter posisjon** hvis du vil merke alle rundeposisjonene som er avmerket i løypen, for en runde.

Auto Pause®

Auto Pause er nyttig hvis ruten inneholder trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

MERK: Auto Pause fungerer ikke under intervalltreningsøkter eller egendefinerte treningsøkter.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > velg alternativet for sportsinnstillinger (avhengig av den gjeldende sportsmodusen, se [side 8](#)).
2. Velg **Auto Pause**.
3. Velg ett av de følgende alternativene:
 - **Av**
 - **Når stoppet** — setter automatisk tidtakeren på pause når du slutter å bevege deg.
 - **Tilpass tempo** — setter automatisk tidtakeren på pause når hastigheten din synker under en angitt verdi.

Bla automatisk

Bruk funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > velg alternativet for sportsinnstillinger (avhengig av den gjeldende sportsmodusen, se [side 8](#)).
2. Velg **Autorull**.
3. Velg en visningshastighet: **Sakte**, **Middels** eller **Rask**.

Puls

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > velg alternativet for sportsinnstilling (avhengig av den gjeldende sportsmodusen, se [side 8](#)).
2. Velg **Puls**.
3. Velg **ANT+ puls** for å slå på paring med den valgfrie pulsmåleren.

4. Velg **Pulssoner** for å starte konfigurasjonsveiviseren for pulssoner.

Pulssoner



FORSIKTIG: Spør legen din om hvilke pulssoner/-mål som passer til din form og helsetilstand.

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert verdiområde med hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Forerunner-enheten angir pulssoneområdene (se tabellen på [side 46](#)) med utgangspunkt i maksimal puls og hvilepuls som er angitt i brukerprofilen (se [side 34](#)).

Du kan tilpasse pulssoner i brukerprofilen din for Garmin Connect, og deretter kan du overføre data til Forerunner-enheten.

Hvordan påvirker pulssoner formålene dine?

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

Virtual Partner®

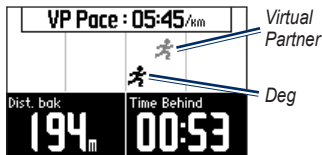
1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > velg alternativet for sportsinnstilling (avhengig av den gjeldende sportsmodusen, se [side 8](#)).
2. Velg **Virtual Partner** > **På**.

Virtual Partner er et unikt verktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå treningsmålene dine. Virtual Partner konkurrerer med deg hver gang du løper med tidtakeren på.

Hvis du foretar endringer i tempoet til Virtual Partner før du starter tidtakeren, blir disse endringene lagret. Endringer som gjøres i tempoet til Virtual Partner etter at tidtakeren er startet, gjelder kun for den aktive økten, og lagres ikke når tidstakeren blir tilbakestilt. Hvis du foretar endringer for Virtual Partner under en aktivitet, vil Virtual Partner bruke det nye tempoet fra denne posisjonen.

Angi tempo for Virtual Partner

1. Trykk på **mode** for å vise treningssiden.
2. Bruk ▲▼ for å vise siden Virtual Partner.



3. Trykk på og hold nede ▲▼ for å øke eller redusere tempoet til VP.
4. Du lagrer endringene ved å trykke på **mode** for å avslutte, eller ved å vente på at siden blir tidsavbrutt.

Varsler

Bruk varsler på Forerunner-enheten til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand og puls. Du kan angi forskjellige varsler i hver av sportsmodiene.

MERK: Varsler fungerer ikke under intervalltrening eller egendefinerte treningsøkter.

1. Trykk på **mode** > velg **Trening** > velg alternativet for sportsvarsler (avhengig av den gjeldende sportsmodusen, se [side 8](#)).
2. Bruk ▲▼ og trykk på **enter** for å angi informasjon om noen av de følgende alarmene:
 - **Tidsvarsler** — varsler deg når du har løpt en viss tid.
 - **Avstandsvarsler** — varsler deg når du har løpt en viss avstand.
 - **Kalorivarsler** — varsler deg når du har forbrent en viss mengde kalorier.
 - **Pulsvarsler** — varsler deg hvis pulsen er over eller under et bestemt antall slag i minuttet (bpm).

MERK: For å kunne bruke pulsvarsler må du ha en Forerunner 310XT og en pulsmåler.

- **Pedalfrekvensvarsel** — varsler deg hvis pedalfrekvensen går over eller under et bestemt antall omdreininger av pedalarmen per minutt (o/min) eller trinn per minutt (tpm).

MERK: Hvis du vil bruke pedalfrekvensvarslere, må du ha en Forerunner 310XT og en fotsensor eller pedalfrekvenssensor.

- **Kraftvarsel** — varsler deg hvis kraften du bruker, går over eller under en bestemt verdi i watt.

MERK: Hvis du vil bruke kraftvarsler, må du ha en Forerunner 310XT og en kraftmåler.

Treningsøkter

1. Trykk på **mode** > velg **Trening** > **Treningsøkter** for å velge en type treningsøkt som passer for deg.
2. Trykk på **start**.

MERK: Du kan trykke på ▲▼ under en treningsøkt for å vise flere datasider.

Når du har fullført alle trinnene i treningsøkten, vises en melding om at treningsøkten er ferdig.

Opprette intervalltreningsøkter

Du kan opprette en intervalltreningsøkt med utgangspunkt i tid eller avstand og hviledelene av treningsøkten. Du kan bare ha opprettet én intervalltreningsøkt om gangen. Hvis du oppretter enda en intervalltreningsøkt, blir den forrige treningsøkten overskrevet.

1. Trykk på **mode** > velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Intervall**.
2. Velg **Type** intervalltreningsøkt.

Trening

3. Angi varighet.
4. Velg **Hvilettype**.
5. Angi varighet.
6. Velg **Mer**, og angi en verdi for **Rep**.
7. Velg **Oppvarming Ja** og **Avkjøling Ja** (valgfritt).
8. Velg **Utfør treningsøkt**.
9. Trykk på **start**.

Stoppe en treningsøkt

1. Trykk på **stop**.
2. Trykk på og hold nede **reset**.

Hvis du holder på med oppvarming eller avkjøling, trykker du på **lap** når du er ferdig med oppvarmingsrunden, for å begynne på det første intervallet. På slutten av det siste intervallet starter Forerunner-enheten automatisk en avkjølingsrunde. Når du er ferdig med å avkjøle deg, trykker du på **lap** for å avslutte treningsøkten.

Når du nærmer deg slutten av intervallet, teller en alarm ned tiden til et nytt intervall begynner. Hvis du vil avslutte et intervall før det er ferdig, trykker du på tasten **lap/reset**.

Opprette egendefinerte treningsøker

Egendefinerte treningsøker kan inneholde mål for hvert trinn i treningsøkten og forskjellige avstander, tider og kalorier. Bruk Garmin Connect til å opprette og redigere treningsøker og overføre dem til Forerunner-enheten. Du kan også planlegge treningsøker med Garmin Connect. Du kan planlegge treningsøker på forhånd og lagre dem på Forerunner-enheten.

MERK: Hvis du vil ha mer informasjon om overføring av data til Forerunner-enheten, kan du se [side 5](#).

1. Trykk på **mode > Trening > Treningsøker > Egendefinert**.
2. Velg **Ny**.
3. Angi et navn på treningsøkten i det øverste feltet.
4. Velg **1. Åpne Ingen mål**, og velg **Rediger trinn**.

5. I feltet **Varighet** velger du hvor lenge du vil at trinnet skal vare. Hvis du velger **Apne**, kan du avslutte trinnet under treningsøkten ved å trykke på **lap**.
6. Under **Varighet** angir du en verdi for når du vil at trinnet skal avsluttes.
7. I feltet **Mål** velger du målet for trinnet (hastighet, puls, pedalfrekvens, kraft eller ingen).
8. Under **Mål** angir du en målverdi for dette trinnet (ved behov). Hvis målet ditt for eksempel er puls, velger du en pulssone eller angir et egendefinert område.
9. Når du er ferdig med dette trinnet, trykker du på **mode**.
10. Hvis du vil legge til enda et trinn, velger du **<Legg til trinn>**. Gjenta trinn 5–9.
11. Hvis du vil merke et trinn som et hviletrinn, velger du det trinnet. Deretter velger du **Merk som hviletrinn** på menyen. Hviletrinn tas med i treningshistorikken.

Gjenta trinn

1. Velg **<Legg til trinn>**.
2. I feltet **Varighet** velger du **Gjenta**.
3. I feltet **Tilbake til trinn** velger du trinnet du vil gjenta.
4. I feltet **Antall rep.** angir du et antall repetisjoner.
5. Trykk på **mode** for å fortsette.

Starte en egendefinert treningsøkt

1. Trykk på **mode > Trening > Treningsøkter > Egendefinert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Utfør treningsøkt**.
4. Trykk på **start**.

Når du starter en egendefinert treningsøkt, viser Forerunner-enheten hvert trinn av treningsøkten, inkludert navnet på trinnet, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata.

Når du nærmer deg slutten av hvert trinn, teller en alarm ned tiden til et nytt trinn begynner.

Stoppe en egendefinert treningsøkt

Trykk på **lap/reset**.

Slette en egendefinert treningsøkt

1. Trykk på **mode > Trening > Treningsøkter > Egendefinert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Slett treningsøkt > Ja**.

Løyper

Du kan også bruke Forerunner-enheten til tilpasset trening ved å følge løyper basert på en tidligere registrert aktivitet. Du kan følge løypen og forsøke å måle deg med eller overgå en tidligere prestasjon. Du kan også konkurrere mot Virtual Partner når du trener med løyper.

Opprette løyper med Garmin Connect

Bruk Garmin Connect til å opprette løyper og løypepunkter og overføre dem til Forerunner-enheten.

MERK: Hvis du vil ha mer informasjon om overføring av data til Forerunner-enheten, kan du se [side 5](#).

Opprette løyper med enheten

1. Trykk på **mode > velg Trening > Løyper > Ny**.
2. Fra historikksiden velger du en oppføring du vil basere løypen på.
3. Angi navnet på løypen.
4. Trykk på **mode** for å avslutte.

Starte en løype

1. Trykk på **mode > velg Trening > Løyper**.
2. Velg en løype fra listen.
3. Velg **Utfør løype**.
4. Trykk på **start**. Det registreres historikk selv om du ikke er i løypen.

Hvis du ønsker å avslutte en løype manuelt, trykker du på **stop** > og trykker på og holder nede **reset**.

Oppvarming

Du kan inkludere en oppvarming før du begynner på løypen. Trykk på **start** for å starte på løypen, og varm deretter opp. Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp. Når du er klar til å starte på løypen, kan du sette kursen mot løypen. Når du befinner deg i løypen, viser Forerunner-enheten en melding om at du er i løypen.

Når du starter på en løype, starter også Virtual Partner på løypen. Hvis du varmer opp utenfor løypen, vil Virtual Partner starte på løypen på nytt fra din gjeldende posisjon når du entrer løypen første gang.

Hvis du beveger deg utenfor løypen, viser Forerunner-enheten en melding om at du er utenfor løypen. Bruk navigasjonssiden til å finne tilbake til løypen.

Slette en løype

1. Trykk på **mode** > velg **Trening** > **Løyper**.
2. Velg en bane fra listen.
3. Velg **Slett løype**.
4. Velg **Ja** for å slette løypen.
5. Trykk på **mode** for å avslutte.

Multisport-treningsøker

Personer som driver med triatlon, duatlon eller andre multisportskonkurranser kan ha nytte av multisport-treningsøker på Forerunner-enheten. Når du setter opp en multisport-treningsøkt, kan du bytte mellom sportsmoduser og likevel vise total tid og avstand for alle sportsgrenene. Du kan for eksempel skifte fra sykkelmodus til løpemodus og vise den totale tiden og avstanden for sykling og løping i løpet av treningsøkten.

Forerunner-enheten lagrer multisport-treningsøker i historikken og tar med total tid, avstand, snittpuls og kalorier for alle

Trening

sportsgrenene i treningsøkten. Enheten tar også med bestemte detaljer om hver sportsgren.

Du kan bruke multisport-treningsøkt manuelt, eller du kan forhåndsinnstille multisport-treningsøkt for løp og andre konkurranser.

Opprette en manuell multisport-treningsøkt

Du kan opprette en manuell multisport-treningsøkt ved å endre sportsmodusene i løpet av treningsøkten uten å tilbakestille tidtakeren. Når du endrer sportsmodus, trykker du på ▲▼ for å se tidtakeren for multisport.

1. Start og fullfør en treningsøkt i hvilken som helst sportsgren. Trykk på **stop** for å avslutte treningsøkten, men ikke tilbakestill tidtakeren.
2. Trykk på og hold nede **mode** til menyen Endre sport vises.
3. Velg en annen sportsgren.
4. Trykk på **start** for å begynne treningsøkten i den nye sportsgrenen.

Opprette automatiske multisport-treningsøkt

Hvis du deltar i et løp eller en konkurranse, kan du sette opp en automatisk multisport-treningsøkt som inkluderer hver sportsgren i løpet eller konkurransen. Du kan også ta med overgangstid fra den ene sportsgrenen til den neste. Du kan gå fritt fra en sportsgren til en annen ved å trykke på tasten **lap**.

1. Trykk på **mode** > velg **Trening** > **Auto. multisport**.
2. Du kan endre en sportsmodus i listen ved å velge sportsgrenen.
3. Velg et alternativ på menyen. **Rediger etappe** endrer denne sportsmodusen til en annen sportsgren. **Sett inn etappe** setter inn en annen sportsmodus for denne sportsgrenen. **Fjern etappe** fjerner denne sportsmodusen fra listen.
4. Du kan legge til en sportsmodus på slutten av listen ved å velge **<Legg til sport>**.

- Du kan ta med overgangstid mellom hver sportsmodus ved å velge **Inkluder overgang**.
- Du starter treningsøkten ved å velge **Start multisport**.

Du skifter fra én sportsmodus til den neste ved å trykke på **lap**. Hvis du har tatt med overgangstid, trykker du på **lap** når du er ferdig med en sportsgren for å starte overgangstiden. Trykk på **lap** igjen for å avslutte overgangstiden og begynne på neste sportsgren.

Stoppe automatisk multisport

Trykk på **mode** > velg **Trening** > **Stopp multisport**. Du kan også slette en multisport-treningsøkt ved å trykke på **stop** og deretter trykke på og holde nede **reset** for å tilbakestille tidtakeren.

Svømme med Forerunner-enheten

Forerunner er vanntett til 50 m for overflatesvømming. Bruk tidtakeren til å ta tiden på svømmingen.

MERK: Forerunner-enheten registrerer GPS-data bare når du svømmer fristil utendørs.

TIPS: Siden GPS-signalene kan bli avbrutt, bør svømmere og triatlonutøvere feste enheten på svømmehetten for mest mulig nøyaktig hastighets- og avstandsdata.

- Trykk på og hold nede **mode** > velg **Annen**.
- Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Andre innstillinger** > **Svøm**.
- Velg **Aktivert** > **Ja**.

MERK: Svømmeinnstillingen må slås på for å få nøyaktige avstandsdata.

- Trykk på **start** for å starte tidtakeren.

Trening

5. Når du er ferdig med svømmingen, trykker du på **lap** eller **stop** for å vise avstand og gjennomsnittlig hastighet i datafeltene.

Du må trykke på **stop** for å stoppe tidtakeren.



MERKNAD: Hvis du dykker med Forerunner-enheten, kan produktet bli skadet, og garantien vil ikke gjelde.

Bruke nedtellingstidtakeren

Du kan bruke nedtellingstidtakeren til å starte Forerunner automatisk etter en angitt tidsperiode. Du kan for eksempel bruke en nedtelling på 30 sekunder før du starter en sprint på tid. Du kan også angi en nedtelling på 5 minutter før du starter en kapproing.

MERK: Historikk registreres ikke under nedtellingen.

Svømmeinnstillingen må være slått av for å få tilgang til nedtellingstidtakeren.

1. Trykk på og hold nede **mode** > velg **Annen**.
2. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Andre innstillinger** > **Nedtellingstidtaker**.
3. Velg **Nedtellingstidtaker** > **På**.
4. Angi nedtellingstid.
5. Trykk på **start** for å starte nedtellingstidtakeren.

Du vil høre 5 pip før tidtakeren starter automatisk.

Historikk

Forerunner-enheten kan registrere opptil 1000 runder og ca. 20 timer med detaljerte sporloggdta (når den registrerer ca. 1 sporpunkt hvert fjerde sekund). Sporloggdta inneholder GPS-posisjonen din (hvis tilgjengelig) og tilleggsdata, for eksempel pulsdta.

Lagre historikk

Enheten lagrer informasjon basert på aktivitetstypen, tilbehøret som ble brukt, og treningsinnstillingene.

Hvis du vil lagre en aktivitet, trykker du på og holder **lap/reset**-tasten i 3 sekunder.

En feilmelding vises når Forerunner-minnet er fullt.

MERK: Forerunner-enheten vil ikke automatisk slette eller overskrive data. Se [side 22](#) hvis du vil vite hvordan du sletter historikk.

Vise historikken for aktiviteter

Du kan vise følgende data på Forerunner-enheten: tid, avstand, gjennomsnittlig tempo/hastighet, kalorier, gjennomsnittlige pulsdta og gjennomsnittlig pedalfrekvens.

1. Trykk på **mode** > velg **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Bruk ▲ ▼ for å bla gjennom aktivitetene. Velg **Vise mer** for å vise gjennomsnitt og maksimum. Velg **Vise mer** > **Vise runder** for å vise rundesammendrag.

Vise totaler

Forerunner-enheten registrerer den totale tilbaketagte avstanden og tiden du har trent med den.

Hvis du vil vise totaler, trykker du på **mode** > velg **Historikk** > **Totaler**.

Slette historikk

1. Trykk på **mode** > velg **Historikk** > **Slett**.
2. Velg et alternativ:
 - **Individuelle aktiviteter**
 - **Alle aktiviteter** — sletter alle aktivitetene fra historikken.
 - **Gamle aktiviteter** — sletter aktiviteter som ble registrert for over en måned siden.
 - **Resultater** — tilbakestiller alle totalene.

Navigasjon

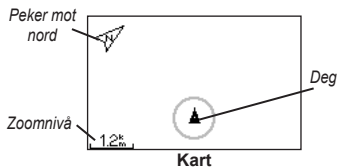
Bruk GPS-navigasjonsfunksjonene på Forerunner-enheten for å vise ruten din på kartet, lagre posisjoner du vil huske, og for å finne veien hjem.

Legge til kartsiden

Før du bruker navigasjonsfunksjonene vil du kanskje konfigurere Forerunner-enheten slik at den viser kartet.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Kart**.
2. I feltet **Vis kart** velger du **Ja**.

Trykk på **mode** for å se sidene for tidtakeren, kartet og hovedmenyen. Når du starter tidtakeren og begynner å bevege deg, viser en prikkete linje på kartet nøyaktig hvor du har vært. Denne prikkete linjen kalles et spor. Trykk på ▲▼ for å zoome inn eller ut på kartet.



Merke posisjoner

En posisjon er et punkt som du lagrer i minnet. Hvis du vil huske landemerker eller gå tilbake til et bestemt punkt, merker du en posisjon der. Posisjonen vises på kartet med et navn og et symbol. Du kan når som helst finne, vise og gå til posisjoner.

1. Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
2. Trykk på **mode** > velg **GPS** > **Lagre posisjon**.

	001
Position:	N 38°51.397' W 094°47.988'
Elevation:	329 _m
Slett	Kart OK

Navigasjon

3. Angi et navn i det øverste feltet.
4. Velg **OK**.

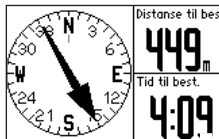
Merke posisjoner med bgr/lgr

1. Trykk på **mode** > velg **GPS** > **Lagre posisjon**.
2. Velg feltet **Posisjon**. Angi lengdegrad og breddegrad for posisjonen du vil merke.
3. Gjør andre nødvendige endringer, og velg **OK**.

Søke etter og gå til en posisjon

1. Trykk på **mode** > velg **GPS** > **Gå til posisjon**.
2. Alle lagrede posisjoner vises.
3. Trykk på ▲▼ for å finne en posisjon i listen, og trykk på **enter** for å velge.
4. Velg **Gå til**. Følg linjen på kartet for å komme til posisjonen.

Når du går til en posisjon, legges sidene for kart og kompass til automatisk. Trykk på **mode** for å vise disse sidene. Pilen på kompasset peker mot posisjonen. Gå i retning pilen for å nå posisjonen. Kompasset viser også avstanden og tiden som gjenstår til du når posisjonen.



Kompass

Slutte å gå til en posisjon

Trykk på **mode** > velg **GPS** > **Stopp Gå til**.

Redigere eller slette en posisjon

1. Trykk på **mode** > velg **GPS** > **Gå til posisjon**.

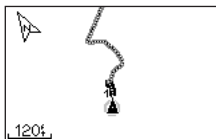
2. Velg den posisjonen du vil redigere.
3. Endre informasjonen ved behov. Du sletter en posisjon ved å velge **Slett**.

Bruke Tilbake til start

Hvis du vil tilbake til startpunktet, kan du velge Tilbake til start på Forerunner-enheten for å gå tilbake samme vei som du kom.

Trykk på **mode** > velg **GPS** > **Tilbake til start**.

Det vises en linje på kartet fra den gjeldende posisjonen til startposisjonen.



Følg linjen tilbake til startpunktet.

Vise GPS-informasjon

Satellittsiden viser informasjon om GPS-signalene som Forerunner-enheten mottar for øyeblikket. Trykk på **mode** > velg **GPS** > **Satellitter** for å vise satellittsiden.

Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

Trykk på ▲▼ på satellittsiden for å vise informasjon om satellittstyrken. De svarte linjene representerer styrken til hvert satellittsignal som mottas (nummeret på satellitten vises under hver linje).

Innstillinger

Trykk på **mode** > velg **Innstillinger**.

TIPS: Når du er ferdig med å velge alternativer eller angi verdier på Forerunner-enheten, trykker du på **mode** for å lagre innstillingen.

Datafelter

Du kan vise eller skjule de følgende sidene og tilpasse opptil fire datafelter på fire sportsspesifikke sider.

MERK: Du kan bare se sidene for den sportsmodusen du for øyeblikket har valgt (se [side 8](#)).

Angi datafelter

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > velg alternativet for sportsinnstillinger (avhengig av den gjeldende sportsmodusen, se [side 8](#)).
2. Velg **Datafelter**.
3. Velg en av treningssidene.
4. Trykk på ▲▼ for å velge antallet datafelter.

Alternativer for datafelter

*Betegner et datafelt som viser engelske eller metriske enheter.

**Krever ekstra tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
Avst. – nautisk	Avstand i nautiske mil.
Avst. – runde *	Den tilbakelagte avstanden i den gjeldende runden.
Avst. – siste runde	Avstanden for den siste fullførte runden.
Avstand *	Den tilbakelagte avstanden i det gjeldende løpet.
GPS-nøyaktighet *	Slingringsmonn for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 19 fot.
Grad	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel beveger deg 10 fot opp i høyden over en avstand på 200 fot, er graden din 5 %.

Datafelt	Beskrivelse
Hastighet **	Gjeldende hastighet.
Hastighet – gj.sn **	Gjennomsnittlig hastighet i løpet.
Hastighet – nautisk	Hastighet i knop.
Hastighet – runde **	Gjennomsnittlig hastighet i den gjeldende runden.
Hastighet – siste runde **	Gjennomsnittlig fart i den siste fullførte runden.
Hastighet – vertikalt	Hastigheten for stigning/fall over tid.

Datafelt	Beskrivelse
Høyde *	Høyde over/under havnivå.
Kalorier	Antall forbrente kalorier.
Kraft **	Gjeldende kraftforbruk i watt eller % FTP.
Kraft – gj.sn. **	Gjennomsnittlig kraftforbruk for hele den gjeldende turen.
Kraft – kilojoule **	Total (kumulativ) mengde av kraftforbruk i kilojoule.

Innstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Kraft – maks. **	Den høyeste kraften som ble oppnådd på den gjeldende turen.
Kraft – runde **	Gjennomsnittlig kraftforbruk for den gjeldende runden.
Kraftsone **	Gjeldende område for kraftbruk (1–7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Pedalrek. – gj.sn. **	Gjennomsnittlig pedalrekvens for den gjeldende turen.
Pedalrek. – runde **	Gjennomsnittlig pedalrekvens for den gjeldende runden.

Datafelt	Beskrivelse
Pedalrekvens **	Trinn per minutt eller omdreining per minutt.
Puls **	Puls i slag per minutt (bpm).
Puls – %maks. **	Prosent av maks.puls.
Puls – %pulsres. **	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls – gj.sn. **	Gjennomsnittlig puls for løpet.
Puls – gj.sn. %maks. **	Snittprosent av maks. puls for løpet.
Puls – gj.sn. %pulsres. **	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for løpet.

Datafelt	Beskrivelse
Puls – runde **	Gjennomsnittlig puls for runden.
Puls – runde %maks. **	Snittprosent av maksimal puls for runden.
Puls – runde %pulsres. **	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for runden.
Pulsgraf **	Linjegrav som viser gjeldende pulssone (1–5).
Pulssone **	Gjeldende pulssone (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Retningen du beveger deg i.

Datafelt	Beskrivelse
Runder	Antall fullførte runder.
Tempo **	Gjeldende tempo.
Tempo – gjennomsnitt **	Gjennomsnittlig tempo for løpet.
Tempo – runde **	Gjennomsnittlig tempo i den gjeldende runden.
Tempo – siste runde **	Gjennomsnittlig tempo i den siste fullførte runden.
Tid	Stoppeklokketid.
Tid – gj.sn., runde	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.
Tid – medgått	Totaltid fra starten til slutten av aktiviteten (inkluderer eventuelle pauser eller stopp).
Tid – runde	Tid på den gjeldende runden.

Innstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Tid – siste runde	Tid som brukes på å fullføre den siste hele runden.
Tid på dagen	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillinger (se side 31). Standardinnstillingen oppdaterer tidsinformasjonen automatisk.
Total stigning	Total tilbakelagt stigningsavstand.
Totalt fall	Total tilbakelagt fallavstand.

System

Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System**.

Språk — velg hvilket tekstspråk du vil ha på skjermen. Selv om du endrer tekstspråk, endres ikke språket i brukerangitte data, slik som løypenavn.

Hvis du vil laste ned et språk som ikke fulgte med på enheten, går du til www.garmin.com/intosports og klikker på **Garmin Connect**. Enheten kan bare inneholde ett nedlastet språk om gangen.

Toner og vibrasjon — [side 31](#)

Skjerm — [side 31](#)

Kart — [side 31](#)

Tid — [side 31](#)

Enheter — [side 32](#)

Vekt, ANT+ — [side 32](#)

Treningsutstyr — [side 32](#)

Dataoverføring — [side 33](#)

Første oppsett — kjør første oppsett for å konfigurere Forerunner-enheten.

Slå toner og vibrasjon av eller på

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Toner og vibrasjon**.
2. Velg blant følgende alternativer:
 - **Tastetoner** — slå tonene for tastene av eller på.
 - **Varslingstoner** — slå varslingstoner av eller på.
 - **Meldingsvibrasjon** — slå meldingsvibrasjoner av eller på.

Endre visningen

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Visning**.
2. Velg blant følgende alternativer:
 - **Bakgr.belysn., tidsavbrudd** — velg varighet for bakgrunnsbelysningen. Bruk en kort bakgrunnslysinnstilling for å spare batteri.
 - **Kontrast** — velg hvor mye kontrast du vil ha på skjermen.

Endre kartinnstillingene

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Kart**.
2. Du kan endre kartorienteringen ved å trykke på **enter** og velge et alternativ.
 - **Nord opp** — viser kartet med nord øverst på skjermen.
 - **Spor opp** — viser kartet med retningen du beveger deg i, øverst på skjermen.
3. Du kan vise/skjule veipunkter på kartet ved å velge **Vis** eller **Skjul** i feltet **Brukerposisjoner**.
4. Du kan vise kartsiden som en del av sidesyklusen ved å velge **Ja** i feltet **Vis kart**.

Endre tidsinnstillinger


1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Tid**.
2. Velg et tidsformat og en tidssone.

Endre måleenheter

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Enheter**.
2. Velg måleenhet for avstand, høyde, vekt/høyde, tempo/hastighet og posisjon.

Bruke vekten

Hvis du har en vekt som er kompatibel med ANT+, kan enheten lese data fra vekten.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Vekt, Ant+**.
2. Velg **Aktivert** > **Ja**.
3. På tidtakersiden trykker du på , og slipper den raskt.
Meldingen "Søker etter vekt" vises.
4. Stå på vekten når lyset blinker.

MERK: Hvis du bruker en kroppssammensetningsvekt, må du ta av sko og sokker slik at alle parametre for kroppssammensetning blir lest og lagret.

5. Gå av vekten når lyset forblir tent.

MERK: Hvis det oppstår en feil, må du gå av vekten. Gå på vekten når det indikeres.

Data om vekt, kroppsfett og kroppsvæske vises på enheten. Flere vektdata lagres på enheten og alle data sendes automatisk til datamaskinen når du overfører historikken (side 5).

Koble til treningsutstyr

Hvis du vil koble enheten til kompatibel treningsutstyr, ser du etter ANT+ Link Here-logoen.

MERK: Hvis treningsutstyr allerede er aktivert, går du til trinn 3.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Treningsutstyr**.
2. Velg **Aktivert** > **Ja**.

3. Trykk på **mode** for å bla gjennom til tidtakersiden.
Symbolet ((P)) blinker for å vise at det er klart for paring.

4. Hold enheten nær ANT+ Link Here-logoen.



Meldingen

"Treningsutstyr oppdaget" vises. Symbolet ((P)) vises konstant når enheten er paret.

5. Start tidtakeren på treningsutstyret for å starte treningsøkten.

Tidtakeren på enheten startes automatisk.

Hvis du har problemer med å koble til, tilbakestiller du treningsutstyret og parer på nytt.

Se www.garmin.com/antplus for flere instruksjoner om tilkobling.

Overføre data

Beveg deg 10 m bort fra annet ANT+-tilbehør når Forerunner-enheten forsøker å pare med datamaskinen for første gang.

1. Kontroller at datamaskinen er konfigurert for dataopplasting, og at funksjonen for paring er aktivert i ANT Agent. Se [side 5](#).
2. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **System** > **Dataoverføring**.
3. Velg **Paring** > **På**.
4. Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).
5. Når ANT Agent finner Forerunner-enheten, viser ANT Agent enhets-IDen og spør om du vil utføre paringen. Velg **Ja**.
6. Forerunner skal vise samme enhets-ID som ANT Agent. Hvis den gjør det, velger du **ja** på Forerunner-enheten for å fullføre paringsprosessen.

Forhindre dataoverføring

Hvis du vil forhindre overføring av data til/fra en datamaskin, selv en parett datamaskin, trykker du på **mode** > **Innstillinger** > **System** > **Dataoverføring** > **Aktivert** > **Nei**.

Sende alle data

Som standard sender Forerunner-enheten kun nye data til datamaskinen. Hvis du vil sende alle data til datamaskinen på nytt, trykker du på **mode** > velg **Historikk** > **Overfør alle**.

Brukerprofil

Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Brukerprofil**. Forerunner-enheten bruker informasjon som du angir om deg selv, til å beregne kaloriforbrenningen. Første oppsett hjelper deg også med å konfigurere profilen før du begynner å bruke Forerunner-enheten.

Kaloriforbruk- og pulsanalyseteknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.

Om Forerunner

Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Om Forerunner** for å vise programvareversjon, GPS-versjon og enhets-ID.

Bruke tilbehør

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

- Pulsmåler
- Fotsensor
- GSC™ 10 hastighets- og pedalfrekvenssensor
- USB ANT Stick (se [side 5](#) og [side 33](#))
- Tredjeparts ANT+-kraftmålere

Hvis du vil kjøpe tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakte Garmin-forhandleren.

Pare tilbehør

Hvis du kjøpte tilbehør med trådløs ANT+-teknologi, må du pare det med Forerunner-enheten.

Paring er det samme som å koble ANT+-tilbehør, for eksempel pulsmåleren, til Forerunner-enheten. Paringsprosessen tar bare noen få sekunder når tilbehøret er aktivert og fungerer som det skal. Etter paringen mottar Forerunner-enheten bare data fra tilbehøret ditt, selv om du er i nærheten av annet tilbehør.

Etter den første paringen gjenkjenner Forerunner-enheten automatisk tilbehøret ditt hver gang det aktiveres.

TIPS: Tilbehøret må sende data for å fullføre paringsprosessen. Du må ha på deg pulsmåleren, ta et steg med fotsensoren eller trå sykkelen din med GSC 10-enheten.

Pulsmåler

Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du setter på pulsmåleren, kan du se [side 3](#).

Pulsmålertips

Hvis du oppdager unøyaktige eller feil pulldata, kan du gjøre følgende.

- Påfør et nytt lag med vann, spytt eller elektrodegel på elektrodene.
- Ha på deg en bomulls-t-skjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten. Syntetiske stoffer som gnisser eller blaffer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg bort fra kilder til sterke elektromagnetiske felt og enkelte trådløse sensorer på 2,4 GHz, siden disse kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte kraftlinjer med svært høy spenning, elektriske motorer, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Skifte batteriet i pulsmåleren

Pulsmåleren inneholder et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren.

MERK: Kontakt det lokale renovasjonsselskapet for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

1. Bruk en liten Phillips-skrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
2. Fjern dekslet og batteriet. Vent i 30 sekunder. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekslet.

3. Sett dekslet og de fire skruene på plass.



MERK: Etter at du har byttet batteri, kan det hende at du må pare pulsmåleren med Forerunner-enheten på nytt.

TIPS: Batterilevetiden blir forlenget hvis du fjerner pulsmoduleen fra stroppen når den ikke er i bruk.

Ta vare på pulsmåleren





MERKNAD: Ta av modulen før du rengjør stroppen.



MERKNAD: Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på www.garmin.com/HRMcare.
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk. Metoden for rengjøring avhenger av symbolene som er trykt på stroppen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.



Fotsensor

Forerunner-enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å sende data for Forerunner-enheten når du trener innendørs, når du har svakt GPS-signal, eller når du mister satellittsignaler. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren). Du må pare fotsensoren med Forerunner-enheten.

Kalibrere fotsensoren

Det er valgfritt å kalibrere fotsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Du kan justere kalibreringen på tre måter: avstand, GPS og manuelt.

Avstandskalibrering

Fotsensoren bør kalibreres ved å bruke det indre feltet av et reguleringsspor for å få best mulig resultat. Et reguleringsspor (2 runder = 800 m) er mer nøyaktig enn en tredemølle.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Fotsensor**.
2. Velg **Ja** i feltet der du angir om du har en fotsensor.
3. Velg **Kalibrer**.
4. Velg **Etter avstand**.
5. Velg en avstand.
6. Velg **Fortsett**.
7. Trykk på **start** for å begynne registreringen.

8. Løp eller gå avstanden.

9. Trykk på **stop**.

GPS-kalibrering

Du må ha GPS-signaler for å kalibrere fotsensoren ved hjelp av GPS.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Fotsensor**.
2. Velg **Ja** i feltet der du angir om du har en fotsensor.
3. Velg **Kalibrer**.
4. Velg **Etter GPS**.
5. Velg **Fortsett**.
6. Trykk på **Start**.
7. Løp eller gå. Forerunner-enheten gir deg beskjed om at du har beveget deg langt nok.

Manuell kalibrering

Hvis fotsensoravstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Fotsensor** > **Kalibreringsfaktor**. Juster kalibreringsfaktoren. Øk kalibreringsfaktoren hvis avstanden er for liten, og reduser kalibreringsfaktoren hvis avstanden er for stor.

GSC 10-sykkelsensor

Forerunner-enheten er kompatibel med sykkelsensoren GSC 10 for hastighet og pedalfrekvens. Du må pare GSC 10 med Forerunner-enheten. Du må være i sykkelmodusen.

Oppsett av sykkelsensoren

Det er valgfritt å kalibrere sykkelsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > sykkelnavn > **ANT+ hast./ped.fr**.
2. Velg **JA** i feltet Sykkelsensorer tilgj.?
3. Trykk om nødvendig på **Mer** for sensortype.

Sykkeldetaljer

Hvis du vil angi informasjon som er spesifikk for sykkelen din, slik at sensorene blir mer nøyaktig kalibrert, fullfører du de følgende trinnene:

1. Trykk på og hold nede **mode** for å velge sykkelmodusen.
2. Trykk på **mode** > **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > sykkelnavn > **Sykkeldetaljer**.
3. Endre informasjonen i feltene Navn, Vekt og Kilometer teller.
4. Du kan velge **Egendefinert** i feltet Hjulstr. for å angi hjulstørrelse manuelt.

MERK: Standardinnstillingen er **Automatisk**. Hjulstørrelsen beregnes automatisk ved hjelp av GPS-avstanden.

Dataregistrering

Forerunner-enheten bruker smart registrering. Den registrerer nøkkelpunkter der du endrer retning, hastighet eller puls.

Når du parer en kraftmåler fra en tredjepartsleverandør (side 40), registrerer Forerunner-enheten punkter hvert sekund. Når punkter registreres hvert sekund, brukes mer av det tilgjengelige minnet på Forerunner-enheten, men du får en svært nøyaktig registrering av turen.

Hvis du vil se en liste med kompatible kraftmålere fra tredjepartsleverandører, kan du gå til www.garmin.com.

Kraftmåler

Kraftkalibrering

Hvis du vil ha kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for kraftmåleren din, kan du se produsentens instruksjoner.

Før du kan kalibrere kraftmåleren, må den installeres riktig og aktivt registrere data. Du må være i sykkelmodusen.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > sykkelnavn > **ANT+ kraft**.
2. Velg **Ja** i feltet Kraftmåler tilgj.?
3. Velg **Kalibrer**.
4. Sørg for å holde kraftmåleren i aktivitet ved å trække på pedalene til meldingen vises.

Kraftsoner

Du må være i sykkelmodusen.

1. Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > sykkelnavn > **Kraftsoner**.
2. Velg **Basert på FTP** eller **Egendefinert**.

Du kan angi sju egendefinerte kraftsoner (1=lavest, 7=høyest). Hvis du kjenner til din FTP (Functional Threshold Power), kan du angi den og la enheten beregne kraftsonene dine automatisk. Du kan også angi kraftsonene manuelt.

Tillegg


Tilbakestille Forerunner-enheten

Hvis Forerunner-enheten ikke fungerer som den skal, kan du trykke på og holde nede **mode** og **lap/reset** samtidig til skjermen blir tom (ca. 7 sekunder), for å tilbakestille Forerunner-enheten. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Fjerne brukerdata



MERKNAD: Dette sletter all brukerregistrert informasjon, inkludert historikk.

1. Slå av Forerunner-enheten.
2. Trykk på og hold nede **mode** og  til meldingen vises.
3. Trykk på **Ja** for å slette alle brukerdata.

Ta vare på Forerunner-enheten

Rengjør Forerunner-enheten og pulsmåleren (valgfritt tilbehør) ved hjelp av en klut fuktet med mildt såpevann. Tørk av. Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Ikke oppbevar Forerunner-enheten der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer (for eksempel i bagasjerommet på bilen). Dette kan forårsake permanent skade.

Brukerinformasjon, for eksempel historikk, posisjoner og spor, beholdes for alltid i minnet på enheten, uten behov for eksterne strømkilder. Ha en reservekopi av viktige brukerdata ved å overføre dataene til Garmin Connect. Se [side 5](#).

Oppdatere Forerunner-programvaren ved hjelp av Garmin Connect

Gå til www.garmin.com/intosports for informasjon om oppdateringer av Forerunner-programvaren og webbasert Garmin Connect-programvare.

Hvis ny programvare er tilgjengelig, vil Garmin Connect gi deg beskjed om å oppdatere programvaren for Forerunner-enheten. Følg instruksjonene på skjermen. Pass på at enheten er innenfor datamaskinens rekkevidde under oppdateringsprosessen.

Batteriinformasjon

Faktisk batterilevetid avhenger av bruken av følgende elementer: GPS, bakgrunnsbelysning og ANT+-datamaskintilkobling.

Med et fulladet batteri kan Forerunner brukes i opptil 20 timer med GPS på.

Spesifikasjoner

Forerunner

Enhetsstørrelse, uten stropper:

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

Vekt: 72 g (2,5 oz.)

Skjerm: 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 tommer),
160 × 100 pikslers oppløsning med
LED-bakgrunnsbelysning.

Vanntetthet: overflatesvømming

Datalagring: cirka 20 timer med data
(dersom den registrerer 1 sporpunkt
hvert fjerde sekund).

Minne: opptil 1000 runder og
100 brukerposisjoner (veipunkter).

Datamaskingrensning: USB ANT Stick

Batteritype: 700 mA oppladbart
lithiumionbatteri

Batterilevetid: opptil 20 timer ved vanlig
bruk.

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

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

Radiofrekvens/protokoll:
2,4 GHz / trådløs ANT+-
kommunikasjonsprotokoll

GPS-antenne: integrert

GPS-mottaker: høysensitiv og integrert

USB ANT Stick

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

Vekt: 6 g (0,01 lbs.)

Overføringsområde: ca. 5 m (16,4 fot)

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

Radiofrekvens/protokoll:
2,4 GHz / trådløs ANT+-
kommunikasjonsprotokoll

Strømkilde: USB

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

Stroplengde: kan utvides fra 53 til 75 cm
(kan utvides fra 21 til 29,5 tommer)

Vekt: 45 g (1,6 oz.)

Vanntetthet: 30 m (98,4 fot)

MERK: Dette produktet overfører ikke
pulsdata til GPS-enheten når du svømmer.

Overføringsområde: cirka 3 m (9,8 fot)

Batteri: CR2032 (3 volt) som kan byttes
ut av brukeren, i perkloratmateriale –
spesiell håndtering kan være påkrevd.
Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Tillegg

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

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

Radiofrekvens/protokoll:
trådløs 2,4 GHz / ANT+
kommunikasjonsprotokoll

Systemkompatibilitet: ANT+

Programvarelisensavtale

VED Å BRUKE FORERUNNER-
ENHETEN GODTAR DU Å VÆRE
BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR OG
BETINGELSER I DEN FØLGENDE
PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES
AVTALEN NØYE.

Garmin gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbær form gjennom normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet tilhørende Garmin. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover.

Samsvarserklæring

Garmin erklærer herved at dette produktet samsvarer med hovedkravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF. Hvis du vil se hele samsvarserklæringen, kan du gå til www.garmin.com/compliance.

Feilsøking

Problem	Løsning/svar
Forerunner-enheten mottar aldri satellittsignaler.	Trykk på mode > velg GPS > GPS-status . Sørg for at GPS er aktivert. Ta med deg Forerunner-enheten utendørs og vekk fra høye bygninger. Hold enheten på samme sted i noen minutter.
Batterimåleren virker unøyaktig.	La Forerunner-enheten bli helt utladet før du lader den helt opp igjen (uten å avbryte ladingen).
Pulsmåleren, fotsensoren eller GSC 10 vil ikke pares med Forerunner-enheten.	Stå 10 meter unna annet ANT+-tilbehør når du skal pare enheten. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til sensoren (3 m) når du utfører paringen. Start søkingen etter tilbehøret på nytt (se side 35). Kontroller at tilbehøret sender data (du må for eksempel ha på deg pulsmåleren). Hvis problemet vedvarer, bytter du batteri i tilbehøret.
Pulsdataene er unøyaktige.	Se side 36 .
Stroppen til pulsmåleren er for lang.	En mindre, elastisk stropp selges separat. Gå til http://buy.garmin.com .
Forerunner lar seg ikke pare med kompatibelt treningsutstyr.	Kontroller at treningsutstyret er aktivert (side 32). Trykk på mode for å bla gjennom alle menysider til du kommer tilbake til tidtakersiden. Hvis paring fortsatt ikke fungerer, tilbakestiller du både enheten (side 41) og det kompatible treningsutstyret.

Problem	Løsning/svar
Noen av dataene mine mangler på Forerunner-enheten.	Forerunner-enheten slutter å registrere data hvis du ikke overfører data til datamaskinen. Overfør data regelmessig for å unngå å miste data.

Pulssonetabell

	% av maksimal puls eller hvilepuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevn fart, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabel fart, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingsfart
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet og økt kraft

Indeks

A

aktivitetsklasse 7
Auto. multisport 18
Auto Lap 8
Auto Pause 9
avstandsdatafelter 26

B

bakgrunnsbelysning 31
batteri
 informasjon 42
 lade 1
Bla automatisk 10
brukerprofil 34

D

data, slette bruker 41
datafelter 26

E

enheter 30
enhets-ID 34

F

feilsøking 45
Firstbeat Technologies Ltd 34
fjerne informasjon 41
fotsensor 37
 kalibrere 37

G

Garmin Connect i, 5, 30, 42
Garmin produktsupport i
gå til posisjon 24
GPS 23–25
grad 26
GSC 10 39

H

hastighetsdatafelter 27
historikk
 lagre 21
 slette 22
 vise 21
høydedatafelter 27

I

ikoner 6
intervalltreningssøker 13

K

kalibrere
 fotsensor 37
 GSC 10 39
 kraftmåler 40
 sykkelsensor (GSC 10) 39
kalorier 27
kart 23
knapper ii
 låse 5
kompass 24
kraft
 kalibrering 40
 meter 40
 soner 40

L

lisensavtale 44
lithiumionbatteri 42
lys 31

Indeks

M

multisport, automatisk 18
multisport-treningsøker 17–19
myGarmin 5

N

navigasjon 23–25
nedtellingstidtager 20

O

oppdatere programvare 42

P

paring
 datamaskinen 33
 pulsmåler 3
 tilbehør 35
 treningsutstyr 33
pedalfrekvens, datafelter 28
posisjoner
 finne 24
 merke 23
 slette 24

produktregistrering i

produktstøtt i
profil, bruker 34
programvarelisensavtale 44
programvarenedlastinger 5
programvareoppdatering 42
puls

 datafelter 28
 innstillinger 4
 soner 10, 46
pulsmåler 3, 36
 batteri 36
 rengjøre 37
 tips 36

R

registrering i
rengjøre Forerunner-enheten 41
runde ii
ruter 16
 slette 17

S

satellittside 25
satellittsignaler
 innhente 2
skjermkontrast 31
slette
 avanserte treningsøker 16
 historikk 22
 ruter 17
slette data 41
soner
 kraft 40
 puls 10
spesifikasjoner 42
sportsmodus 8
språk 30
statusikoner 6
svømming 19–20
sykkelmodus 17
sykkeltilbehør 39

T

- tekniske spesifikasjoner 42
- tidsdatafelter 29
- tidssone, endre 31
- tilbehør 33, 35–40
- toner 31
- totaler 21
- trening 8
- treningsøker 13
 - egendefinert 14
 - intervalltrening 13
- treningsutstyr
 - feilsøking 45
 - tilkobling 32

U

- USB ANT Stick 5

V

- varsler 12
- vekt 32
- Virtual Partner 11, 12, 16

Du finner de nyeste gratis programvareoppdateringene (ikke kartdata) for
Garmin-produktene på Garmins webområde på www.garmin.com.

GARMIN 



© 2009–2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

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

www.garmin.com