

GARMIN

lynstartvejledning

FORERUNNER® 310XT

MULTISPORT GPS-TRÆNINGSENHED



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.

ADVARSEL: Dette produkt indeholder et litiumionbatteri, som ikke kan udskiftes. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få vigtige oplysninger om batterisikkerhed.

Produktregistrering

Hjælp os med at hjælpe dig 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®. I USA skal du gå ind på 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.

I Europa skal du gå til www.garmin.com/support og klikke på **Contact Support** for at få support i det land, hvor du bor, eller kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

Knapper



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 en ANT+™-vægt (valgfrit tilbehør).



2 mode

- Tryk for at få vist timersiden og menusiden. Kortsiden og kompassiden 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 sportsstilstand.

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.










TIP: Hold **▲▼-pilene** nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.

- Tryk for at rulle gennem træningssiderne under en træning.
- På siden Virtual Partner® skal du trykke og holde nede for at justere tempoet for Virtual Partner.

Forerunner baggrundsbelysning

Tryk på  for at tænde for baggrundsbelysningen. Brug **▲▼** for at justere niveauet for baggrundsbelysningen. I dette vindue kan også vises flere statusikoner.

Ikoner

	GPS er tændt, og Forerunner modtager satellitsignaler.
	GPS er slukket for indendørs brug eller for træning med fodsensoren (ekstraudstyr).
	Timeren kører.
	Pulssensoren er aktiv.
	Fodsensoren er aktiv.
	Kadencesensoren er aktiv.
	Energisensoren er aktiv.
	Batteriniveau
	Batteriet oplader.
	Denne enhed uploader data eller parres med fitnessudstyr.

Trin 1: Oplad batteriet



ADVARSEL: For at forebygge korrosion skal du tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.

TIP: Forerunner kan ikke oplades, hvis temperaturen er under 0° C eller over 50° C.

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



4. Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af Forerunner.

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



Når du tænder Forerunner første gang og udfører den guidede opsætning, skal du bruge tabellen nedenfor til at angive dit aktivitetsniveau. Angiv, om du har været sportsmand hele livet.


En, der har været sportsmand hele livet, er en person, der har trænet intensivt i mange år (undtagen i kortere skadepårer), og som har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Tabel for aktivitetsniveau

	Træning Beskrivelse	Træning 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.

Trin 2: Tænd for din Forerunner

Hold  nede for at tænde for din Forerunner. Følg instruktionerne på skærmen for at konfigurere Forerunner og indstille din brugerprofil.

Forerunner anvender din brugerprofil til at beregne nøjagtige kaloriedata. Ved hjælp af tabellen på [side 6](#) skal du vælge 0–10 for at angive dit aktivitetsniveau.

Hvis du bruger en ANT+-pulssensor, skal du vælge **Ja** under configurationen, så pulssensoren kan parres (forbindes) med Forerunner. Se Trin 4 for at få flere oplysninger.

Trin 3: Find 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.

Trin 4: Parring af pulssensoren (valgfri)

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

Sådan bruger du pulssensoren

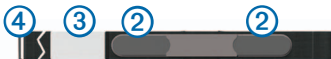
Pulssensoren står på standby og er klar til at sende data. Pulssensoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet.

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 hjerterefrekvensmonitoren.

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 **menu** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Puls** > **ANT+ puls** > **Ja**.

TIP: Dette trin er unødvendigt, hvis du har foretaget konfigurationen i guiden.

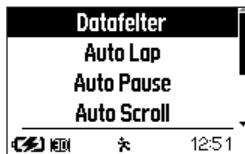
Pulsindstillinger

For at få de mest nøjagtige kaloriedata skal du angive din maksimale puls og din hvilepuls. Du kan angive fem pulszoner til at måle og øge dit hjerte-/karsystems styrke .

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

Trin 5: Tilpas dine sportsindstillinger (valgfrit)

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand).



Vælg **Datafelter** for at tilpasse op til fire datasider. Hvert datafelt er defineret i *Brugervejledning til Forerunner 310XT*. Brugervejledningen indeholder også oplysninger om Auto Lap®, Auto Pause®,

Auto Scroll, yderligere ANT+-tilbehør, Virtual Partner og cykelindstillinger.

Trin 6: Kom i gang med at Træne!

1. Tryk på **mode** for at få vist træningssiden.



2. Tryk på **start** for at starte timeren.
3. Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **stop**.
4. Tryk og hold **reset** nede for at gemme din aktivitet og nulstille træningssiden.

Trin 7: Download gratis software

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

Trin 8: Send 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 Forerunner inden for 5 meters afstand fra din computer.
3. Følg vejledningen på skærmen.

Vis og slet historik

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

Sådan får du vist aktivitethistorik:

1. Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Aktiviteter**.

2. Brug **▲ ▼ pilene** til at rulle igennem aktiviteterne med. Vælg **Se flere** for at få vist Gennemsnit/maks. Vælg **Se flere** > **Se omgange** for at få vist oversigtsdata for omgange.

Sådan sletter du aktivitethistorikken:

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


Nulstilling af Forerunner

Hvis din Forerunner ikke fungerer korrekt, skal du trykke på **mode** og **lap/reset** samtidig, indtil skærmen bliver tom. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

Sletning af brugerdata



BEMÆRK: Denne proces sletter alle brugerindtastede oplysninger.

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

Vedligeholdelse af pulsmåleren



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.



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

Se de nyeste produktoplysninger og tilbehør på Garmins websted på www.garmin.com.



© 2009-2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park Southampton, Hampshire,
O40 9LR, Storbritannien

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

November 2012

Delnummer 190-01064-56 Rev. D

Trykt i Taiwan