

GARMIN

hurtigstartveiledning

FORERUNNER® 310XT

GPS-TRENINGSSENHET FOR MULTISPORT



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

ADVARSEL: Dette produktet inneholder et litiumionbatteri som ikke kan skiftes ut. Du finner viktig informasjon om batterisikkerhet i veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som ligger i produktesken.

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 går du til www.garmin.com/support, eller ta kontakt med Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

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

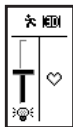
I Europa går du til www.garmin.com/support og klikker på **Contact Support** (kontakt support) for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europa) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

Knapper



1 av/på

- Trykk og hold for å slå Forerunner av eller på.
- Trykk for å slå på og for å justere bakgrunnsbelysningen. En statusside vises.
- Trykk for å pare med en ANT+™-vekt (valgfritt tilbehør).



2 mode

- Trykk for å vise tidtakersiden og menysiden. Kartsiden og kompassiden vises også hvis de er aktive.
- Trykk for å gå ut av en meny eller side. Innstillingene dine lagres.
- Trykk og hold for å bytte mellom sportsmoduser.

3 lap/reset

- Trykk for å opprette en ny runde.
- Trykk og hold 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.

TIPS: Trykk på og hold ▲▼ pilene for å bla raskt gjennom innstillingene.

- Trykk for å bla gjennom treningsssidene under en treningsøkt.
- På siden for Virtual Partner® trykker du og holder for å justere tempoet til Virtual Partner.

Bakgrunnsbelysning for Forerunner

Trykk på  for å slå på bakgrunnsbelysningen. Bruk ▲▼ for å justere bakgrunnsbelysningsnivået. Dette vinduet viser også flere statusikoner.

Ikoner

	GPS er på, og Forerunner-enheten mottar satellittsignaler.
	GPS er av for innendørs bruk eller for trening med den valgfrie fotsensoren.
	Tidtakeren går.
	Pulssensoren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Pedalfrekvenssensoren er aktiv.
	Kraftsensoren er aktiv.
	Batteriladenivå.
	Batteriet lades.
	Enheten laster opp data eller parer med treningsutstyr.

Trinn 1: Lade batteriet



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

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

1. Sett USB-kontakten på ladeklemmekabelen inn i nettadapteren.
2. Sett nettadapteren inn i en vanlig stikkontakt.
3. Juster ladeklemmestolpene mot kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten.



4. Fest laderen godt over urskiven på Forerunner-enheten.

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



Den første gangen du slår på Forerunner-enheten og fullfører oppsettsveiviseren, bruker du tabellen nedenfor for å angi aktivitetsklassen. 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.

Aktivitetsklassediagram

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

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.

Trinn 2: Slå på Forerunner-enheten

Trykk på og hold nede  for å slå på Forerunner-enheten. Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere Forerunner-enheten og angi brukerprofilen.


Forerunner-enheten bruker brukerprofilen din til å beregne nøyaktige kaloridata. Velg 0–10 for å angi aktivitetsklasse ved hjelp av tabellen på [side 6](#).

Hvis du bruker en ANT+-pulsmåler, velger du **Ja** under konfigurasjonen for å tillate at pulsmåleren pares (kobles sammen) med Forerunner-enheten. Du finner mer informasjon under Trinn 4.

Trinn 3: Innhente satellittsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder å innhente satellittsignaler. Gå utendørs til et

åpent område. Pass på at forsiden av Forerunner-enheten peker mot himmelen, slik at du får best mulig mottak.

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

Trinn 4: Pare pulsmåleren (valgfritt)

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

Bruke pulsmåleren

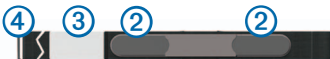
Pulsmåleren er i standbymodus og er klar til å sende data. Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass mens du løper.

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 må ha riktig side opp.

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

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

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

TIPS: Dette trinnet er ikke nødvendig hvis du har konfigurert dette i veiviseren.

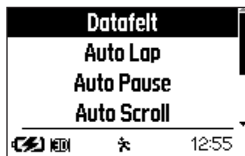
Innstillinger for puls

For å få så nøyaktige kaloridata som mulig må du angi maksimal puls og hvilepuls. Du kan angi fem pulssoner for å hjelpe deg med å måle og øke hjertestyrken.

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

Trinn 5: Tilpasse sportsinnstillingene (valgfritt)

Trykk på **mode** > velg **Innstillinger** > velg alternativet for sportsinnstillinger (avhengig av den gjeldende sportsmodusen).



Velg **Datafelter** for å tilpasse opptil fire datasider. Hvert datafelt defineres i *Brukerveiledning for Forerunner 310XT*. Brukerveiledningen inneholder også informasjon om Auto Lap®, Auto Pause®, autorull, ekstra ANT+-tilbehør, Virtual Partner og innstillinger for sykkelmodus.

Trinn 6: Starte Treningen

1. Trykk på **mode** for å vise treningssiden.



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

Trinn 7: Laste ned gratis programvare

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

Trinn 8: Overføre treningsøktdataene 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 er innenfor et område på 5 meter fra datamaskinen.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Vise og slette historikk

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

Slik viser du historikken for aktiviteter:

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

Slik sletter du historikken for aktiviteter:

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


Tilbakestille Forerunner-enheten

Hvis Forerunner-enheten ikke fungerer slik den skal, trykker du på **mode** og **lap/reset** samtidig til skjermen blir tom. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Fjerne brukerdata



MERKNAD: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren.

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

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.



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

Hvis du vil ha siste nytt om produktene og tilbehør, kan du besøke Garmins webområde på www.garmin.com.



© 2009-2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

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

November 2012

Delenummer 190-01064-58 Rev. D

Trykt i Taiwan