

GARMIN

snabbstartshandbok

FORERUNNER® 310XT

MULTISPORT GPS-TRÄNINGSENHET



WARNING: Du bör alltid prata med en läkare innan du påbörjar eller modifierar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

WARNING: Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri som inte går att byta ut. Läs den medföljande guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för viktig information om produkten och batterisäkerhet.

Produktregistrering

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag! Gå till <http://my.garmin.com>. Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Kontakta Garmin

Om du har några frågor om din Forerunner® kontaktar du Garmins produktsupport. I USA går du till www.garmin.com/support eller kontaktar Garmin USA via telefon (913) 3978200 eller (800) 8001020.

I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.

I Europa går du till www.garmin.com/support och klickar på **Contact Support** (Kontakta support) för att få lokal supportinformation, eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. via telefon på +44 (0) 870 8501241.

Knappar



1 ström

- Tryck och håll ned för att sätta på respektive slå av Forerunner.
- Tryck för att sätta på och justera belysningen. En statussida visas.
- Tryck för att para ihop med en ANT+™-viktskala (valfritt tillbehör).



2 mode

- Tryck för att visa timersidan och menysidan. Kartsidan och kompassidan visas också om de är aktiva.
- Tryck för att avsluta en meny eller stänga en sida. Dina inställningar har sparats.
- Håll nedtryckt för att växla sportlägen.

3 lap/reset

- Tryck om du vill skapa ett nytt varv.
- Håll nedtryckt om du vill nollställa timern.

4 start/stop

Tryck för att starta eller stoppa timern.

5 enter

Tryck för att välja alternativ och ta emot meddelanden.


6 ▲▼ pilar (upp/ned)

- Tryck för att bläddra genom menyer och inställningar.

TIPS: Håll ▲▼-pilarna nedtryckta för snabb bläddring genom inställningarna.

- Tryck för att bläddra genom träningsidorna under ett träningspass.
- På sidan Virtual Partner® (virtuell kompis) håller du knappen nedtryckt för att justera den virtuella kompisens tempo.

Forerunner-belysning

Tryck på  om du vill slå på bakgrundsbelysningen. Använd ▲▼ för att justera belysningsnivån. Det här fönstret visar flera statusikoner.

Ikoner

	GPS är aktiv och Forerunner-enheten tar emot satellitsignaler.
	GPS är inaktiv för användning inomhus eller för träning med tillbehöret fotenhetsensor.
	Timern är igång.
	Pulsmatären är igång.
	Fotenhetsensorn är aktiv.
	Taktsensorn är aktiv.
	Kraftsensorn är aktiv.
	Batteriladdningsnivå.
	Batteriet laddas.
	Enheten överför data eller parar ihop sig med träningsutrustning.

Steg 1: Ladda batteriet



OBS! För att förhindra korrosion bör du torka av laddningskontaktarna och det omgivande området noggrant innan du laddar.

TIPS: Det går inte att ladda Forerunner-enheten när du befinner dig utanför temperaturintervallet 0°C–50°C.

1. Koppla in USB-anslutningen på laddningsfästet till nätadaptern.
2. Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in laddningsfästets hållare med kontaktarna på Forerunner-enhetens baksida.



4. Kläm fast laddaren ordentligt över Forerunner-enhetens framsida.

Ett fulladdat batteri varar i upp till 20 timmar, beroende på användning.



När du först sätter på Forerunner-enheten och slutför inställningsguiden, använder du tabellen nedan för att ange din aktivitetsklass. Ange om du har varit en idrottare hela livet.


En person som har idrottat hela livet har tränat intensivt i många år (med undantag under perioder med mindre skador) och har en vilopuls på 60 slag/min eller lägre.

Aktivitetsklassdiagram

	Träning Beskrivning	Träning Frekvens	Träningstid per vecka
0	Ingen träning	-	-
1	Någon gång ibland, lätt träning	En gång varannan vecka	Mindre än 15 minuter
2			15 till 30 minuter
3		En gång i veckan	Cirka 30 minuter
4	Regelbunden träning	2 till 3 gånger per vecka	Cirka 45 minuter
5			45 minuter till 1 timme
6			1 till 3 timmar
7		3 till 5 gånger per vecka	3 till 7 timmar
8	Träning varje dag	Träning nästan varje dag	7 till 11 timmar
9		Varje dag	11 till 15 timmar
10			Mer än 15 timmar

Aktivitetsklassdiagrammet tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd., delar av det är baserat på Jackson et al: "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Steg 2: Sätt på din Forerunner

Håll  nedtryckt för att slå på Forerunner-enheten. Följ instruktionerna på skärmen för att ställa in Forerunner och ange din användarprofil.

Din användarprofil används för beräkning av kalorier på Forerunner-enheten. Ange din aktivitetsklass mellan 0–10 med hjälp av tabellen på [sidan 6](#).

Om du använder en ANT+ -pulsmätare väljer du **Ja** under konfigurationen om du vill para ihop (ansluta) pulsmätaren med Forerunner-enheten. Mer information finns i steg 4.

Steg 3: Hämta satellitsignaler

Det kan ta 30-60 sekunder att söka efter satellitsignaler. Gå utomhus till en öppen plats. För bästa mottagning, se till att

Forerunner-enhetens framsida är riktad mot himlen.

När Forerunner-enheten har tagit emot satellitsignaler visas träningsidan med satellitikonerna (✱) högst upp.

Steg 4: Para ihop pulsmätaren (valfritt)

Första gången du parar ihop pulsmätaren och Forerunner-enheten förflyttar du dig 10 m bort från övriga pulsmätare.

Använda pulsmätaren

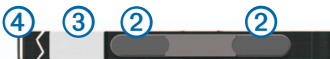
Pulsmätaren är satt i viloläge och är redo att skicka data. Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Anslut pulsmätarmodulen ① vid remmen.



2. Fukta elektroderna ② på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.

OBS! Vissa pulsmätare har en kontaktplatta ③. Fukta kontaktplattan.



3. Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok ④ i öglan

OBS! Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.

4. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

OBS! Om pulsdata är fel eller inte visas kan du behöva dra åt remmen dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.

5. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Löpningsinställningar** > **Puls** > **ANT + Puls** > **Ja**.

TIPS: Det här steget är onödigt om du redan har ställt in det i guiden.

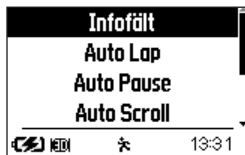
Pulsinställningar

För exakta kaloridata ställer du in din max- och vilopuls. Du kan ställa in fem puls zoner för att hjälpa dig att mäta och förbättra din kardiovaskulära styrka.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Löpningsinställningar** > **Puls** > **Pulszoner**.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Steg 5: Anpassa dina sportinställningar (valfritt)

Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj alternativ för sportinställningar (beroende på aktuellt sportläge).



Välj **Datafält** för att anpassa upp till fyra datafält. Varje datafält definieras i *användarhandboken för Forerunner 310XT*. Handboken innehåller också information om Auto Lap®, Auto Pause®, Auto Scroll, ytterligare ANT+-tillbehör, virtuell kompis och cykellägeinställningar.

Steg 6: Börja Träna!

1. Tryck på **mode** för att visa träningsidan.



2. Tryck på **start** för att starta timern.
3. När du är klar med rundan trycker du på **stop**.
4. Tryck och håll ned **reset** om du vill spara aktiviteten och nollställa träningsidan.

Steg 7: Hämta kostnadsfri programvara

1. Gå till www.garminconnect.com/start.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Steg 8: Skicka träningsdata till datorn

1. Anslut USB ANT Stick till en ledig USB-port på datorn.

USB ANT Stick-drivrutinerna installerar automatiskt Garmin ANT Agent. Du kan hämta USB ANT Agent om drivrutinerna inte installerar den automatiskt. Gå till

www.garminconnect.com/start.

2. Placera Forerunner-enheten inom 5 m från datorn.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

Visa och ta bort historik

Du kan visa följande data på din Forerunner: tid, avstånd, genomsnittligt tempo/hastighet, kalorier, genomsnittliga pulldata och genomsnittlig takt.

Visa aktivitetshistorik:

1. Tryck på **mode** > välj **Historik** > **Aktiviteter**.

2. Använd **▲ ▼ pilarna** för att bläddra genom aktiviteterna. Välj **Visa mer** för att visa medel-/maxvärden. Välj **Visa mer** > **Visa varv** för att visa varvsammanfattningar.

Ta bort aktivitetshistoriken:

1. Tryck på **mode** > välj **Historik** > **Ta bort**.
2. Välj ett alternativ:
 - **Enskilda aktiviteter** - tar bort enskilda aktiviteter.
 - **Alla aktiviteter** - tar bort alla aktiviteter från historiken.
 - **Gamla aktiviteter** - tar bort aktiviteter som spelats in för en månad sedan eller mer.
 - **Totaler** - nollställer alla dina totaler.


Återställa Forerunner-enheten

Om din Forerunner inte fungerar som den ska, trycker du på **mode** och **lap/reset** samtidigt tills skärmen blir svart. Detta raderar inte dina data eller inställningar.

Rensa användarinformation



MEDDELANDE: Åtgärden tar bort all information du har angett.

1. Stäng av Forerunner-enheten.
2. Tryck på och håll ned **mode** och  tills meddelandet visas.
3. Om du vill rensa alla användardata trycker du på **Ja**.

Sköta pulsmätaren



MEDDELANDE: Du måste lossa modulen innan du rengör remmen.



MEDDELANDE: Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

Tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.



Garmin®, Garmins logotyp, Auto Lap®, Auto Pause®, Virtual Partner® och Dynastream® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, myGarmin™, USB ANT Stick™, ANT™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Den senaste informationen om produkter och tillbehör finns på Garmins webbplats: www.garmin.com.



© 2009-2012 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

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

November 2012

Artikelnummer 190-01064-59 Rev. D

Tryckt i Taiwan