

GARMIN

användarhandbok

# FORERUNNER® 310XT

MULTISPORT GPS-ENHET FÖR TRÄNING



© 2009-2010 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överföras, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enstaka kopia av denna handbok till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskrivna kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Besök Garmins webbplats ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin®, the Garmin logo, Garmin Training Center®, Forerunner®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Den här produkten har tillverkats under följande patent registrerade i USA, med motsvarigheter i andra länder.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) och U20080279. WO03099114 (A1) (sökt patent), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (sökt patent), EP1545310 (A1) (sökt patent), U20080279 (sökt patent)

Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	<b>i</b>
Mer information.....	i
Produktregistrering .....	i
Kostnadsfri programvara .....	i
Kontakta Garmin.....	i
Knappar .....	ii
<b>Komma igång</b> .....	<b>1</b>
Ladda batteriet.....	1
Slå på enheten .....	1
Söka satellitsignaler.....	2
Para ihop pulsmätaren (valfritt) .....	3
Anpassa dina sportinställningar (valfritt).....	4
Börja träna!.....	4
Hämta kostnadsfri programvara .....	5
Överföra träningsdata till en dator .....	5
Låsa knapparna.....	5
Forerunner-belysning .....	5

<b>Tränings</b> .....	<b>8</b>
Om träningssidan .....	8
Sportläge .....	8
Auto Lap®.....	8
Auto Pause® .....	9
Rulla automatiskt.....	10
Puls.....	10
Virtual Partner® .....	11
Varningar .....	12
Träningspass .....	13
Banor .....	16
Multisportpass .....	17
Simma med Forerunner-enheten .....	19
Använda nedräkningstimern.....	20
<b>Historik</b> .....	<b>21</b>
Spara historik.....	21
Visa aktivitetshistorik .....	21
Visa totaler.....	21
Ta bort historik .....	22

---

<b>Navigering</b> .....	<b>23</b>	<b>Bilagor</b> .....	<b>41</b>
Lägga till kartsidan.....	23	Återställa Forerunner-enheten.....	41
Markera platser.....	23	Radera användarinformation.....	41
Söka efter och gå till en plats .....	24	Sköta Forerunner-enheten .....	41
Redigera eller ta bort en plats .....	24	Uppdatera Forerunner- programvaran med hjälp av Garmin Connect .....	42
Använda Tillbaka till start.....	25	Batteriinformation .....	42
Visa GPS-information .....	25	Specifikationer .....	42
<b>Inställningar</b> .....	<b>26</b>	Programlicensavtal.....	44
Datafält .....	26	Överensstämmelseförklaring.....	44
System.....	30	Felsökning .....	45
Användarprofil .....	34	Pulszonstabelle .....	46
Om Forerunner .....	34	<b>Index</b> .....	<b>47</b>
<b>Använda tillbehör</b> .....	<b>35</b>		
Para ihop tillbehör.....	35		
Pulsmätare .....	36		
Fotenhet .....	37		
GSC 10-cykelsensor.....	39		
Cykeldetaljer.....	39		
Dataregistrering .....	39		
Kraftmätare.....	40		

## Introduktion

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

Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri som inte går att byta ut.

### Mer information

Mer information om tillbehör finns på <http://buy.garmin.com> eller hos din Garmin-återförsäljare.

### 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.

### Kostnadsfri programvara

Gå till [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) för mer information om den webbaserade programvaran Garmin Connect™ eller datorprogramvaran Garmin Training Center®. Med denna programvara kan du lagra och analysera dina träningsdata.

### Kontakta Garmin

Om du har några frågor om din produkt kontaktar du Garmins produktsupport. I USA går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontaktar Garmin USA per telefon på (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

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

I Europa går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) och klickar på **Contact Support** för inhemsk supportinformation eller kontakta Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

## Knappar



### 1 kraft

- Håll knappen nedtryckt för att slå på eller stänga av Forerunner.
- Tryck på knappen för att tända bakgrundsbelysningen eller justera den. En statussida visas.
- Tryck för att para ihop med din ANT+™-våg (sidan 32).

### 2 mode (läge)

- Tryck för att visa timern och meny. Kartsidan och kompassidan visas också om de är aktiva.



- Tryck på knappen när du vill avsluta en meny eller stänga en sida. Dina inställningar har sparats.
- Håll nedtryckt för att växla sportlägen.
- 3 **lap/reset**
- Tryck på knappen om du vill skapa ett nytt varv.
- Håll den nedtryckt om du vill nollställa timern.
- 4 **start/stop**
- Tryck på knappen när du vill starta eller stoppa timern.

### 5 enter

Tryck på knappen för att välja alternativ och bekräfta meddelanden.

### 6 ▲ ▼ pilar (upp/ned)

- Tryck på för att bläddra mellan menyer och inställningar. Håll ned om du vill bläddra igenom inställningarna snabbt.
- Tryck på pilarna om du vill bläddra igenom träningsidor under ett pass.
- På sidan Virtual Partner® håller du dem nedtryckta om du vill justera Virtual Partner-tempot.

## Komma igång

### Ladda batteriet



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

**OBS!** Forerunner-enheten laddas inte utanför temperaturområdet 0 till 50 °C (32 till 122 °F).

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 räcker i upp till 20 timmar, beroende på användning.

### Slå på enheten

Håll  nedtryckt för att slå på Forerunner-enheten.

### Konfigurera Forerunner-enheten

Din användarprofil i Forerunner-enheten används för beräkning av kaloridata. På [sidan 7](#) finns information om aktivitetsklass och om du har idrottat hela livet.

1. Konfigurera Forerunner-enheten och ange din användarprofil genom att följa anvisningarna på skärmen.
2. Tryck på ▲▼ om du vill se alternativ och ändra standardvalet.
3. Tryck på **enter** för att markera ett alternativ.

Om du använder en ANT+-pulsmätare väljer du **Ja** under konfigurationen om du vill para ihop (ansluta) pulsmätaren med Forerunner-enheten. Mer information finns på [sidan 3](#).

När du slår på Forerunner-enheten den första gången och slutfört den första inställningen, använder du tabellen på [sidan 7](#) för att ställa in din aktivitetsklass. Ange om du har idrottat hela livet.

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

### Söka satellitsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder att söka efter satellitsignaler. Gå utomhus till en öppen plats. Se till att Forerunner-enhetens antenn är riktad mot himlen för bästa mottagning.

När Forerunner-enheten har hämtat satellitsignalerna visas träningsidan med satellitikonen (✱) överst.

**OBS!** Som standard uppdateras tid och tidszon automatiskt enligt satellitinformationen.



## 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.



Pulsmätarmodul (framsida)



Pulsmätarmodul (baksida)



1. Sätt fast den ena sidan av remmen på pulsmätarmodulen.
2. Fukta båda elektroderna på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.
3. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av modulen.

**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 på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.

- Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Löpningsinställningar** > **Puls** > **ANT+ Puls** > **Ja**.

### Pulsinställningar

Ange värden för maxpuls och vilopuls så får du bästa kaloridata. Du kan ange fem pulszoner som hjälper dig att mäta och öka din kardiovaskulära styrka. Om du har konfigurerat enheten så att pulsmätare ingår behöver du inte utföra det här steget.

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

**OBS!** Håll ned **mode** och ändra sportinställningarna. Konfigurera pulsinställningarna för cykling och andra sportlägen genom att följa steg 1 och 2.

### Anpassa dina sportinställningar (valfritt)

- Håll ned **mode** (läge) om du vill ändra sportläge.
- Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj sportinställning.

Välj **Datafält** och anpassa upp till fyra datasidor för din aktivitet (sidan 26).

### Börja träna!

- Tryck på **mode** (läge) för att visa träningssidan.
- Tryck på **start** för att starta timern.
- När du är klar med aktiviteten trycker du på **stop**.
- Tryck och håll ned **reset** om du vill spara aktiviteten och nollställa träningssidan.

## Hämta kostnadsfri programvara

1. Gå till [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Klicka på **Garmin Connect** och skapa ett gratis myGarmin™-konto.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

## Överföra träningsdata till en dator

**OBS!** Du måste hämta den kostnadsfria programvaran ([sidan 5](#)) så att de nödvändiga USB-drivrutinerna installeras innan USB ANT Stick™ ansluts till datorn.

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



2. Placera Forerunner-enheten inom 5 m från datorn.


3. Följ instruktionerna på skärmen.
4. Kontrollera att funktionen för att para ihop är aktiverad.
5. Med Garmin Connect kan du visa och analysera data.

## Låsa knapparna

Du kan låsa knapparna på din Forerunner. Detta sänker risken för att du av misstag ska trycka på en knapp när du tar på eller av dig enheten.











1. Tryck på **mode** och ▲ samtidigt för att låsa knapparna.
2. Tryck på **mode** och ▲ samtidigt för att låsa upp knapparna.

## Forerunner-belysning


Tryck på  om du vill slå på bakgrundsbelysningen i femton sekunder. Använd ▲▼ till att justera belysningsnivån. Tryck på **mode** om du vill lämna sidan med status för bakgrundsbelysningen. På den här sidan visas även flera statusikoner ([sidan 6](#)).





## Komma igång

### Ikoner

	GPS:en påslagen, och Forerunner tar emot satellitsignaler.
	GPS:en avstängd för användning inomhus.
	Timern igång.
	Pulsmätaren aktiv.
	Fotenhetssensorn aktiv.
	Hastighets- och taktensorn aktiv.
	Kraftsensorn aktiv.
	Batteriladdningsnivå.
	Batteriet laddar.
	Enheten överför data eller parar ihop sig med träningsutrustning.

### Statusikoner

Tryck på  och släpp så visas statusikonerna.

	Pulsmätaren aktiv
	Hastighets- och taktensorn aktiv
	Fotenheten aktiv
	Kraftsensorn aktiv

## Aktivitetsklassdiagram

	Beskrivning av träningen	Träningsfrekvens	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.

## Tränings

**OBS!** Rådgör alltid med läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Använd Forerunner-enheten till att ange varningar, träna med Virtual Partner®, programmera intervallpass eller egna pass och planera banor baserade på befintliga aktiviteter. Forerunner-enheten har flera träningsfunktioner och valfria inställningar.

### Om träningsidan

Tryck på **mode** (läge) för att visa träningsidan. Använd ▲▼ till att bläddra igenom tillgängliga sidor.



Om du vill anpassa datafälten på träningsidorna, se [sidan 26](#).

### Sportläge

Håll ned **mode** (läge) om du vill ändra sportläge. Alla inställningar är specifika för den aktuella sport du har valt.

### Auto Lap®

Med den här funktionen kan du automatiskt markera varvet på en viss position eller efter att du har färdats en viss distans. Den här inställningen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en löpning (varannan kilometer eller varje stor backe till exempel).

**OBS!** Auto Lap fungerar inte med intervall- eller anpassade träningspass.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj sportinställningar (beroende på aktuellt sportläge) > **Auto Lap**.

2. I fältet Autom. varvstart väljer du **Efter sträcka** om du vill ange ett värde eller **Efter position** om du vill välja ett alternativ:
- **Endast varv** — markerar ett varv varje gång du trycker på **lap** och varje gång du passerar någon av de platserna igen.
  - **Start och varv** — markerar ett varv på den GPS-position där du trycker på **start** och på alla platser under turen där du trycker på **lap**.
  - **Märke och varv** — markerar ett varv på den GPS-position du markerar när du väljer det här alternativet och på alla platser under löpningen där du trycker på **lap**.

**OBS!** Under en sträcka (se [sidan 16](#)) använder du **Efter position** om du vill markera varv på alla varvpositioner som markerats på sträckan.

## Auto Pause®

Funktionen Auto Pause är användbar om träningen innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta ned eller stanna.

**OBS!** Auto Pause fungerar inte med intervall- eller anpassade träningspass.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj alternativ för sportinställningar (beroende på aktuellt sportläge, se [sidan 8](#)).
2. Välj **Auto Pause**.
3. Välj något av följande alternativ:
  - **Av**
  - **Efter stopp** — gör automatiskt paus i timern när du stannar.
  - **Eget tempo** — gör automatiskt paus i timern när hastigheten faller under ett visst värde.

## Rulla automatiskt

Använd den här funktionen om du automatiskt vill växla genom alla sidor med träningsdata medan timern är igång.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj alternativ för sportinställningar (beroende på aktuellt sportläge, se [sidan 8](#)).
2. Välj **Rulla automatiskt**.
3. Välj en visningshastighet: **Sakta**, **Medium** eller **Snabbt**.

## Puls

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj alternativ för sportinställningar (beroende på aktuellt sportläge, se [sidan 8](#)).
2. Välj **Puls**.
3. Välj **ANT+Puls** för att aktivera ihopparning med pulsmätaren (tillval).

4. Välj **Pulszoner** för att starta guiden för konfiguration av pulszoner.

## Pulszoner



**WARNING!** Rådfråga din läkare om lämpliga pulszoner/mål för din träningsnivå och hälsotillstånd.

Många idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem oftast använda pulszonerna är numrerade från 1–5 i stigande intensitet. Forerunner-enheten anger pulszonerna (se tabellen på [sidan 46](#)) baserat på den maxpuls och vilopuls du har angett i användarprofilen (se [sidan 34](#)).



Du kan anpassa dina pulszoner i användarprofilen i Garmin Connect och sedan överföra data till Forerunner-enheten.

### Hur påverkar pulszoner dina träningsmål?

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer:

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

### Virtual Partner®

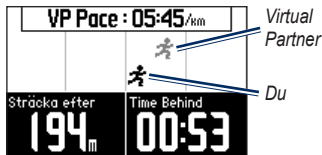
1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj alternativ för sportinställningar (beroende på aktuellt sportläge, se [sidan 8](#)).
2. Välj **Virtual Partner** > **På**.

Virtual Partner är ett unikt verktyg som utformats för att hjälpa dig att uppfylla dina träningsmål. Virtual Partner tävlar mot dig varje gång du springer och timern är igång.

Om du ändrar tempo för Virtual Partner innan du startar timern sparas de ändringarna. Ändringar som du utför i Virtual Partner-tempo efter att timern har startats genomförs endast för den aktuella sessionen och sparas inte när timern nollställs. Om du ändrar den virtuella kompisen under en aktivitet, använder Virtual Partner det nya tempot från din plats.

## Ändra tempot för Virtual Partner

1. Tryck på **mode** (läge) för att visa träningsidan.
2. Välj ▲▼ för att visa sidan Virtual Partner.



3. Håll ned ▲▼ om du vill öka eller minska takten för VP.
4. Om du vill spara ändringarna trycker du på **mode** för att avsluta eller väntar tills tidsgränsen uppnås för sidan.

## Varningar

Använd Forerunner-enhetens varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans- och pulsmål. Du kan ange separata varningar i varje sportläge.

**OBS!** Varningar fungerar inte under intervallpass eller egna motionspass.

1. Tryck på **mode** > välj **Träning** > välj alternativ för sportvarning (beroende på aktuellt sportläge, se [sidan 8](#)).
2. Välj ▲▼ och tryck på **enter** så kan du ange information för följande varningar:
  - **Tidsvarning** — meddelar när du har sprungit en viss tidsperiod.
  - **Distansvarning** — meddelar när du har sprungit en viss distans.
  - **Kalorivarning** — meddelar när du har bränt ett visst antal kalorier.
  - **Pulsvarning** — meddelar om pulsen överskrider, eller faller under, ett visst antal slag per minut (slag/min).

**OBS!** Om du vill använda pulsvarningar måste du ha en Forerunner 310XT och en pulsmätare.

- **Taktvarning** — meddelar om takten överskrider, eller faller under, ett visst antal varv av vevarmen per minut (varv/min) eller steg per minut (spm).

**OBS!** Om du vill använda taktvarningar måste du ha en Forerunner 310XT och en fotenhet eller cykeltaktgivare.

- **Kraftvarning** — varnar om kraftnivån överskrider, eller faller under, ett visst värde i watt.

**OBS!** Om du vill använda kraftvarningar måste du ha en Forerunner 310XT och en kraftmätare.

## Träningspass

1. Tryck på **mode** (läge) > välj **Träning** > **Pass** och välj den typ av motion som passar dig.
2. Tryck på **start**.

**OBS!** När du genomför ett pass kan du trycka på ▲ ▼ om du vill visa fler datasidor.

När du slutför alla steg i ditt träningspass visas ett meddelande om att träningspasset slutförts.

## Skapa intervallpass

Du kan skapa ett intervallpass baserat på tid eller distans och vilodelar av passet. Du kan skapa endast ett intervallpass åt gången. Om du skapar ännu ett intervallpass skrivs tidigare pass över.

1. Tryck på **mode** > välj **Träning** > **Pass** > **Intervall**.
2. Välj **typ** av intervallpass.

## Tränings

---

3. Ange ett värde för varaktighet.
4. Välj ett värde för **Vilotyp**.
5. Ange ett värde för varaktighet.
6. Välj **Mer** och ange ett värde för **Repetitioner**.
7. Välj **Uppvärmning Ja** och **Nedvarning Ja** (valfritt).
8. Välj **Kör träningspass**.
9. Tryck på **start**.

### Avbryta ett träningspass

1. Tryck på **stop** (stopp).
2. Tryck på och håll ned **reset**.

Om du använder uppvärmning eller nedvarning trycker du på **lap** (varv) efter uppvärmningsvarvet för att starta det första intervallet. I slutet av det sista intervallet startar Forerunner-enheten automatiskt ett nedvarningsvarv. När du har varvat ned trycker du på **lap** (varv) för att avsluta passet.

När du närmar dig slutet av intervallet räknar ett larm ned tiden tills ett nytt intervall börjar. Om du vill avsluta ett intervall i förtid trycker du på knappen **lap/reset**.

### Skapa egna pass

Egna pass kan innehålla mål för varje steg och olika avstånd, tider och kalorier. Med Garmin Connect kan du skapa och redigera pass och överföra dem till din Forerunner. Du kan också schemalägga pass med Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din Forerunner-enhet.

**OBS!** Mer information om hur du överför data till Forerunner-enheten finns på [sidan 5](#).

1. Tryck på **mode > Träning > Pass > Eget**.
2. Välj **Ny**.
3. Ange ett namn på passet i det översta fältet.
4. Välj **1. Öppna Inget mål** och välj **Ändra steg**.

5. I fältet **Varaktighet** väljer du hur länge du vill att steget ska vara. Om du väljer **Öppna**, kan du avsluta steget under passet genom att trycka på **lap**.
6. Under **Varaktighet** anger du ett värde för när steget ska avslutas.
7. I fältet **Mål** väljer du mål under steget (hastighet, puls, takt, kraft eller inget).
8. Under **Mål** anger du ett målvärde för steget (vid behov). Exempel: om ditt mål är puls, väljer du en pulszon och anger ett eget intervall.
9. När du är klar med det här steget trycker du på **mode**.
10. Om du vill lägga till ännu ett steg väljer du **<Lägg till nytt steg>**. Upprepa steg 5-9.
11. Om du vill markera något steg som vilosteg väljer du det steget. Sedan väljer du **Märk som vilosteg** på menyen. Vilosteg noteras i träningshistoriken.

### Upprepade steg

1. Välj **<Lägg till nytt steg>**.
2. I fältet **Varaktighet** väljer du **Repetera**.
3. I fältet **Tillbaka till steg** väljer du det steg som du vill repetera.
4. I fältet **Antal repetitioner** anger du antalet repetitioner.
5. Tryck på **mode** för att fortsätta.

### Påbörja ett eget pass

1. Tryck på **mode > Träning > Pass > Eget**.
2. Välj passet.
3. Välj **Kör träningspass**.
4. Tryck på **start**.

När du har påbörjat ett eget pass visar Forerunner-enheten varje steg i passet, inklusive namnet på steget, målet (om det finns något) och aktuella passdata.

När du närmar dig slutet av varje steg räknar ett larm ned tiden tills ett nytt steg börjar.

### Stoppa ett eget pass

Tryck på **lap/reset**.

### Ta bort ett eget pass

1. Tryck på **mode > Träning > Pass > Eget**.
2. Välj passet.
3. Välj **Ta bort träningspass > Ja**.

### Banor

Ett annat sätt att använda Forerunner på för anpassad träning är att följa banor utifrån inspelade aktiviteter. Du kan följa banan och försöka matcha eller överträffa tidigare prestationer. Du kan också tävla mot Virtual Partner när du tränar med banor.

### Skapa banor med Garmin Connect

Med Garmin Connect kan du skapa banor och banpunkter och överföra dem till Forerunner-enheten.

**OBS!** Mer information om hur du överför data till Forerunner-enheten finns på [sidan 5](#).

### Skapa banor med din enhet

1. Tryck på **mode > välj Träning > Banor > Ny**.
2. På sidan Historik väljer du en post som du vill basera banan på.
3. Ange ett namn på banan.
4. Tryck på **mode** om du vill avsluta.

### Påbörja en bana

1. Tryck på **mode > välj Träning > Banor**.
2. Välj en sträcka i listan.
3. Välj **Kör bana**.
4. Tryck på **start**. Historiken registreras även om du inte är på banan.

Om du vill avsluta en bana manuellt trycker du på **stop >** och håller **reset** intryckt.

## Uppvärmning

Du kan ta med en uppvärmning innan du påbörjar banan. Tryck på **start** om du vill påbörja banan och värme sedan upp. Håll dig från banan när du värmer upp. När du är redo att börja, vänder du dig mot banan. När du befinner dig på en del av banan, visas ett meddelande om att du är på banan.

När du påbörjar en bana börjar även Virtual Partner med banan. Om du värmer upp och inte befinner dig på banan så startar Virtual Partner om banan från den aktuella platsen den första gången du påbörjar banan.

Om du avviker från banan visas ett meddelande om det. Använd navigationssidan för att hitta tillbaka till banan.

## Ta bort en bana

1. Tryck på **mode** > välj **Träning** > **Banor**.
2. Välj en sträcka i listan.
3. Välj **Ta bort bana**.
4. Välj **Ja** om du vill ta bort den.
5. Tryck på **mode** om du vill avsluta.

## Multisportpass

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av Forerunner-enhetens multisportpass. När du skapar ett multisportpass kan du växla mellan sportlägen och hela tiden se den totala tiden och distansen för alla sporterna. Du kan till exempel växla från läget cykling till löpning och se den totala tiden/distansen för cykling och löpning genom hela passet.

Forerunner-enheten lagrar multisportpass i historiken med data om total tid, distans, genomsnittspuls och kalorier för alla sporter

## Tränings

---

i passet. Även specifika detaljer för varje sport tas med.

Du kan använda multisportpass manuellt, eller så kan du ställa in multisportpass för lopp och andra händelser i förväg.

### Skapa ett manuellt multisportpass

Du kan skapa ett manuellt multisportpass genom att ändra sportläge under passet utan att nollställa timern. När du ändrar sportläge trycker du på ▲▼ så visas Multisporttimer.

1. Starta och slutför ett pass i valfri sport. Tryck på **stop** när du vill avsluta passet, men nollställ inte timern.
2. Håll ned **mode** tills menyn Ändra sport visas.
3. Välj en annan sport.
4. Tryck på **start** när du vill påbörja passet med den nya sporten.

### Skapa automultisportpass

Om du deltar i ett lopp eller en tävling kan du ange ett automultisportpass som innehåller alla sporterna i tävlingen. Du kan också ta med övergångstiden från den ena sporten till den andra. Flytta utan avbrott från sport till sport genom att trycka på knappen **lap**.

1. Tryck på **mode** > välj **Träning** > **Auto-multisport**.
2. Om du vill ändra ett sportläge i listan väljer du sporten.
3. Välj ett alternativ på menyn. **Redigera sträcka** — ändra sportläget till en annan sport. **Infoga sträcka** — infoga ett annat sportläge före den här sporten. **Ta bort sträcka** — ta bort sportläget från listan.
4. Om du vill lägga till ett sportläge i slutet av listan väljer du **<Lägg till sport>**.



- Om du vill ta med övergångstiden mellan varje sportläge väljer du **Ta med övergång.**
- När du vill starta passet väljer du **Starta multisport.**

När du vill ändra från ett sportläge till nästa trycker du på **lap** (varv). Om du har tagit med övergångstiden trycker du på **lap** (varv) när du är klar med en sport. Då startas övergångstiden. Tryck på **lap** (varv) igen så avslutas övergångstiden och nästa sport påbörjas.

### Stoppa automultisport

Tryck på **mode** (läge) > välj **Träning** > **Stoppa multisport**. Du kan också rensa ett multisportpass genom att trycka på **stop** och sedan hålla ned **reset** (återställ) så att timern nollställs.

## Simma med Forerunner-enheten

Forerunner-enheten är vattentät ned till 50 m djup och kan användas vid vanlig simning. Använd timern till att registrera simningstiden.

**OBS!** Forerunner-enheten registrerar bara GPS-data när du simmar utomhus med crawlsimtag.

**TIPS:** Eftersom GPS-signalerna kan störas, bör simmare och triatleter placera enheten i en badmössa för maximalt exakta hastighets- och avståndsdata.

- Håll ned **mode** > välj **Övrigt**.
- Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Övriga inställningar** > **Simning**.
- Välj **Aktiverat** > **Ja**.

**OBS!** Simningsinställningen måste aktiveras för att du ska erhålla korrekta avståndsdata.

- Tryck på **start** för att starta timern.

## Tränings

5. När du har simmat färdigt trycker du på **lap** eller **stop** för att visa avståndet och medelhastigheten i datafälten.

Du måste trycka på **stop** för att stoppa timern.



---

**OBS!** Dykning med Forerunner-enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

---

## Använda nedräkningstimern

Du kan använda nedräkningstimern och automatiskt starta Forerunner-timern efter en angiven tid. Exempel: du kan använda en 30-sekunders nedräkning innan du påbörjar en tidtagen sprintsträcka. Du kan också ställa in en 5-minuters nedräkning innan ett båtlopp startas.

**OBS!** Under nedräkningen registreras ingen historik.

Simningsinställningen måste vara avstängd om du ska komma åt nedräkningstimern.

1. Håll ned **mode** > välj **Övrigt**.
2. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Övriga inställningar** > **Nedräkningstimer**.
3. Välj **Nedräkningstimer** > **På**.
4. Ange nedräkningstiden.
5. Tryck på **start** för att starta nedräkningstimern.

Du hör 5 pipsignaler innan timern startas automatiskt.

## Historik

Forerunner-enheten kan lagra upp till 1000 varv och ca 20 timmars utförliga spårloggdata (vid inspelning av ca 1 spårpunkt var 4 sekund). Spårloggdata inkluderar din GPS-position (om den är tillgänglig) och tillvalsdata som pulsdata.

### Spara historik

Enheten lagrar data baserat på typ av aktivitet, de tillhör som används och dina träningsinställningar.

Om du vill spara aktiviteten trycker du på och håller ned **lap/reset** i tre sekunder.

När Forerunner-minnet är fullt visas ett felmeddelande. Överför din historik till Garmin Connect eller Garmin Training Center med jämna mellanrum för att bevara alla dina data (se [sidan 5](#)).

**OBS!** Din Forerunner tar inte automatiskt bort eller skriver över dina data. På [sidan 22](#) kan du läsa om hur du tar bort historik.

### Visa aktivitetshistorik

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

1. Tryck på **mode** > välj **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Välj ▲ ▼ om du vill bläddra igenom aktiviteterna. Välj **Visa mer** om du vill se genomsnitts- och maxvärden. Välj **Visa mer** > **Visa varv** för att visa varvsammanfattningar.

### Visa totaler

Forerunner-enheten spelar in den totala färdade sträckan och den tid du har tränat tillsammans med din Forerunner.

Om du vill visa totalerna, tryck på **mode** > välj **Historik** > **Totaler**.

## Ta bort historik

När du har överfört din historik till Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du ta bort den från din Forerunner.

1. Tryck på **mode** > välj **Historik** > **Ta bort**.
2. Välj ett alternativ:
  - **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.

## Navigering

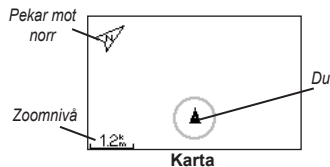
Med GPS-navigeringsfunktionen på Forerunner-enheten kan du se din sträcka på en karta, spara platser som du vill komma ihåg och hitta rätt väg hem.

### Lägga till kartsidan

Innan du kan använda navigeringsfunktionerna bör du konfigurera Forerunner-enheten så att kartan visas.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Karta**.
2. I fältet Visa karta väljer du **Ja**.

Tryck på **mode** så visas timern, kartan och huvudmenyn. När du startar timern och börjar röra på dig, visas en streckad linje på kartan som anger exakt hur du rör dig. Denna streckade linje kallas för spår. Om du vill zooma in eller ut på kartan trycker du på ▲▼.



### Markera platser

En plats är en positionspunkt som du lagrar i minnet. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt markerar du en plats där. Platsen visas på kartan med ett namn och en symbol. Du kan söka efter, visa och gå till platser när som helst.

1. Gå till en plats som du vill markera.
2. Tryck på **mode** > välj **GPS** > **Spara plats**.

	004
Position:	N 38°51.397' W 094°47.988'
Elevation:	329 <sub>m</sub>
<b>To bort</b>	<b>Karta</b> <b>OK</b>

## Navigering

3. Ange ett namn i det översta fältet.
4. Välj **OK**.

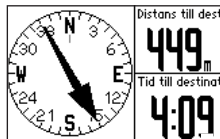
### Markera platser med latitud/ longitud

1. Tryck på **mode** > välj **GPS** > **Spara plats**.
2. Välj fältet **Position**. Ange latitud och longitud för platsen du vill markera.
3. Gör andra ändringar om det behövs och välj sedan **OK**.

### Söka efter och gå till en plats

1. Tryck på **mode** > välj **GPS** > **Gå till plats**.
2. Alla sparade platser visas.
3. Leta reda på en plats i listan genom att trycka på ▲▼ och välj platsen genom att trycka på **enter**.
4. Välj **Gå till**. Följ linjen på kartan till den valda platsen.

När du går till en plats läggs kart- och kompassidorna till automatiskt. Tryck på **mode** (läge) så visas sidorna. På kompassidan pekar pilarna mot platsen. Gå i pilens riktning så kommer du till platsen. På kompassidan visas också hur långt det är kvar och hur lång tid det tar innan du är framme.



Kompass

### Avbryta att gå till en plats

Tryck på **mode** > välj **GPS** > **Avbryt Gå till**.

### Redigera eller ta bort en plats

1. Tryck på **mode** > välj **GPS** > **Gå till plats**.

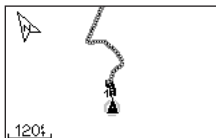
2. Välj den plats du vill redigera.
3. Ändra informationen efter behov. Om du vill ta bort platsen väljer du **Ta bort**.

## Använda Tillbaka till start

Om du vill gå tillbaka till startpunkten kan du gå tillbaka exakt samma väg genom att välja Tillbaka till start.

Tryck på **mode** > välj **GPS** > **Tillbaka till start**.

En linje visas på kartan från den aktuella platsen till startpunkten.



*Följ linjen tillbaka till startpunkten.*

## Visa GPS-information

På sidan Satellit visas information om de GPS-signaler som Forerunner-enheten tar emot för tillfället. Tryck på **mode** > välj **GPS** > **Satelliter** så visas satellitsidan.

Om du vill ha mer information om GPS går du till [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Tryck på ▲▼ på sidan Satellit så visas information om satellitstyrka. De svarta markeringarna visar styrkan på varje satellitsignal som tas emot (numret på satelliten visas under markeringen).

## Inställningar

Tryck på **mode** (läge) > välj **Inställningar**.

**TIPS:** När du har valt alternativ eller angett värden på Forerunner-enheten trycker du på **mode** för att spara inställningen.

### Datafält

Du kan visa/dölja följande sidor och anpassa upp till fyra datafält på fyra sportspecifika sidor.

**OBS!** Du ser bara sidorna för det sportläge som du har valt för tillfället ([sidan 8](#)).

#### Ställa in datafält

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > välj alternativ för sportinställningar (beroende på aktuellt sportläge, se [sidan 8](#)).
2. Välj **Datafält**.
3. Välj en av träningsssidorna.
4. Tryck på **▲ ▼** och välj antalet datafält.

### Alternativ för infofält

\* Ett fält som visar engelska eller metriska enheter.

\*\* Kräver tillbehör.

Datafält	Beskrivning
Avstånd *	Tillryggalagt avstånd i den aktuella löpningen.
Dist. – Nautisk	Distans i nautiska mil.
Dist. – Varv *	Tillryggalagt avstånd på det aktuella varvet.
GPS-noggrannhet *	Marginal för fel för din exakta position. Exempel: din GPS-position är exakt till inom +/- 19 fot.
Grad	Beräkning av stigning under körning. Exempel: Om du för varje 10 fot i höjddled förflyttar dig 200 fot i distans är stigningen 5 %.
Hastighet **	Aktuell fart.



Datafält	Beskrivning
Hastighet – Med. **	Snitthastighet för löpningen.
Hastighet – Nautisk	Hastighet i knop.
Hastighet – Senaste varvet **	Medelhastighet för det senaste hela varvet.
Hastighet – Varv **	Medelfart för det aktuella varvet.
Hastighet – Vertikal	Höjdstignings-/sänkningens hastighet över tid.
Höjd *	Höjd över/under havet.
Kalorier	Antal kalorier som förbränts.

Datafält	Beskrivning
Klocka	Aktuell tid baserat på tidsinställningarna (se <a href="#">sidan 31</a> ). Tidsinformationen uppdateras automatiskt efter standardinställningarna.
Kraft **	Aktuell uteffekt i Watt eller % FTP.
Kraft – Kilojoule **	Total (ackumulerad) uteffekt i kilojoule.
Kraft – Max **	Toppfart som erhålls under den aktuella resan.

## Inställningar

Datafält	Beskrivning
Kraft – Med. **	Medeluteffekt för den aktuella resans varaktighet.
Kraft – Varv **	Medeluteffekt för det aktuella varvet.
Kraftzon **	Aktuellt intervall för uteffekt (1-7) baserat på FTP eller egna inställningar.
Puls **	Hjärtslag per minut (bpm).
Puls – %HRR **	Procentandel av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Puls – %Max **	Procentandel av maxpuls.

Datafält	Beskrivning
Puls – Med. **	Medelpuls för löpningen.
Puls – Med. %HRR **	Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för löpningen.
Puls – Med. %Max **	Snittprocentandel av maxpulsen för löpningen.
Puls – Varv **	Medelpuls för löpningen.
Puls – Varv %HRR**	Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för varvet.
Puls – Varv %Max **	Snittprocentandel av maxpulsen för varvet.

Datafält	Beskrivning
Pulsdiagram **	Linjediagram som visar din aktuella pulszon (1-5).
Pulszon **	Aktuellt intervall för puls (1-5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil, maximala puls och vilopuls.
Riktning	Din aktuella färdriktning.
Senaste varvsträcka	Avstånd för det senast slutförda varvet.
Takt **	Antal steg eller varv av vevarmen per minut.
Takt – Medel **	Medeltakt för den aktuella resans varaktighet.

Datafält	Beskrivning
Takt – Varv **	Genomsnittlig takt för det aktuella varvet.
Tempo **	Aktuellt tempo.
Tempo – Medel **	Snittempo för löpningen.
Tempo – Senaste varvet **	Medeltempot för det senaste hela varvet.
Tempo – Varv **	Medeltempo för det aktuella varvet.
Tid	Stoppur tid.
Tid – Med.varv	Medeltid för att slutföra varven hittills.
Tid – senaste varv	Tid för att slutföra det senaste hela varvet.
Tid – Tillrygg.	Total tid från början till slutet av aktiviteten (inbegripet pauser eller stopp).

## Inställningar

Datafält	Beskrivning
Tid – Varv	Tid för det aktuella varvet.
Total stigning	Stigningens totala höjddistans.
Totalt nedför	Sänkningens totala höjddistans.
Varv	Antal körda varv.

## System

Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System**.

**Språk** — ändra språk för texten -på skärmen. Att textspråket ändras innebär inte att språket i data som användaren lagt in, t.ex. bannamn, ändras.

Om du vill hämta ett språk som inte ingår i enheten går du till [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) och klickar på **Garmin Connect**. Enheten kan bara innehålla ett hämtat språk åt gången.

**Toner och vibration** — [sidan 31](#)

**Skärm** — [sidan 31](#)

**Karta** — [sidan 31](#)

**Tid** — [sidan 31](#)

**Enheter** — [sidan 32](#)

**Våg ANT+** — [sidan 32](#)

**Träningsutrustning** — [sidan 32](#)

**Dataöverföring** — [sidan 33](#)

**Första konfiguration** — kör den första konfigurationen för att konfigurera Forerunner-enheten.

## Slå på och stänga av toner och vibrationer

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Toner och vibration**.
2. Välj bland följande alternativ:
  - **Knapptoner** — aktivera eller avaktivera knapptoner.
  - **Meddelandetoner** — aktivera eller avaktivera meddelandetoner.
  - **Meddelandevibration** — aktivera eller avaktivera meddelandevibrationer.

## Ändra skärminställningar

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Skärm**.
2. Välj bland följande alternativ:
  - **Tidsgräns för bakgrundsbelysning** — ange hur länge belysningen ska vara tänd. Använd en kort tidsgräns om du vill spara på batterierna.
  - **Kontrast** — välj skärmens kontrastnivå.

## Ändra kartinställningarna

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Karta**.
2. Om du vill ändra orientering för kartan trycker du på **enter** och väljer ett alternativ.
  - **Norr upp** — visa kartan med norr uppåt på skärmen.
  - **Kurs upp** — visar kartan med färdriktningen uppåt på skärmen.
3. Om du vill visa/dölja kontrollpunkter på kartan väljer du **Visa** eller **Dölj** i fältet **Användarplatser**.
4. Om du vill visa kartan som en del av sidslingan väljer du **Ja** i fältet **Visa karta**.

## Ändra tidsinställningar

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Tid**.
2. Välj ett tidsformat och en tidszon.

## Inställningar

---

### Ändra måttenheter

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Enheter**.
2. Välj måttenheter för distans, höjd, vikt/längd, tempo/hastighet och position.

### Använda vågen

Om du har en ANT+-kompatibel våg kan enheten läsa av data från vågen.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Våg Ant+**.
2. Välj **Aktiverat** > **Ja**.
3. Från timersidan, tryck på  och släpp sedan snabbt.  
Ett meddelande visas som anger att enheten söker efter våg.
4. Ställ dig på vågen när lampan blinkar.

**OBS!** Om du använder en kropps-konstitutionsvåg, tar du av dig skor och strumpor för att säkerställa att alla kropps-konstitutionsparametrar läses av och registreras.

5. Kliv av vågen när lampan börjar lysa med fast sken.

**OBS!** Om ett fel inträffar kliver du av vågen. Kliv på när detta indikeras.

Avläsningar för vikt, kroppsfett och kroppens vätskenivå visas på enheten. Ytterligare vågavläsningar lagras på enheten och alla värden skickas automatiskt till datorm när du överför historiken (sidan 5).

### Ansluta till träningsredskap

Om du vill ansluta enheten till kompatibel träningsutrustning söker du efter ANT+ Link Here-logotypen.

**OBS!** Om träningsutrustning redan har aktiverats går du till steg 3.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Träningsutrustning**.
2. Välj **Aktiverat** > **Ja**.

- Tryck på **mode** om du vill växla till timersidan.

En blinkande (P) anger att det går bra att para ihop nu.

- Placera enheten nära ANT+ Link Here-logotypen.



Ett meddelande visas som anger att träningsutrustning upptäckts. När (P) lyser med fast sken har enheten parats ihop.

- Starta timern på träningsutrustningen om du vill påbörja ditt träningspass.

Timern på enheten startar automatiskt.

Om du upplever problem med anslutningen, återställer du träningsutrustningen och parar sedan ihop igen.

Se [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) för mer anslutningsinstruktioner.

## Överföra data

Flytta dig (10 m) från andra ANT+-tillbehör medan Forerunner-enheten försöker ansluta till datorn första gången.

- Kontrollera att datorn är inställd för dataöverföring och att ihopparring är aktiverat i ANT Agent. Se [sidan 5](#).
- Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **System** > **Dataöverföring**.
- Välj **Ihopparring** > **På**.
- Placera Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för datorn.
- När ANT Agent hittar Forerunner-enheten visar den enhets-ID och du tillfrågas om du vill para ihop dem. Välj **Ja**.
- Forerunner-enheten ska visa samma enhets-ID som ANT Agent visade. Om så är fallet väljer du **Ja** på Forerunner-enheten för att slutföra ihopparringen.

### Förhindra dataöverföring

Om du vill förhindra överföring till eller från någon dator, även en hopparad dator, trycker du på **mode** > **Inställningar** > **System** > **Dataöverföring** > **Aktiverad** > **Nej**.

### Skicka alla data

Som standard skickar Forerunner-enheten bara nya data till datorn. Om du vill skicka alla data till datorn igen, tryck på **mode** > välj **Historik** > **Överför alla**.

### Användarprofil

Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Användarprofil**. Forerunner-enheten använder information som du anger om dig själv till att beräkna kaloriförbrukningen. Under den första configuration får du också hatt konfigurera profilen innan du börjar använda Forerunner-enheten.

Tekniken för kaloriförbrukning baserat på pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. För mer information, gå till [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

### Om Forerunner

Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Om Forerunner** om du vill visa programvaruversion, GPS-version och enhets-ID.



## Använda tillbehör

Följande ANT+-tillbehör är kompatibla med Forerunner 310XT:

- Pulsövervakare
- Fotenhet
- GSC™ 10 — hastighets- och taktecykelsensor
- USB ANT Stick (se [sidan 5](#) och [sidan 33](#))
- ANT+-kraftmätare från andra tillverkare

Om du vill köpa ett tillbehör går du till <http://buy.garmin.com> eller kontaktar din Garmin-återförsäljare.

## Para ihop tillbehör

Om du har köpt ett tillbehör med trådlös ANT+-teknik måste du para ihop det med din Forerunner-enhet.

Ihoppning innebär att koppla ihop ett ANT+-tillbehör, t.ex. pulsmätaren, med din Forerunner-enhet. Ihoppningsprocessen tar bara några sekunder när tillbehören är aktiverade och fungerar som de ska. När den är ihopparad tar Forerunner-enheten endast emot data från ditt tillbehör så att du kan vara i närheten av andra tillbehör.

När du har parat ihop första gången känner din Forerunner automatiskt igen tillbehöret varje gång det aktiveras.

**TIPS:** Tillbehöret måste skicka data för att ihoppningsprocessen ska kunna slutföras. Du måste ha pulsmätaren på dig, ta ett steg med fotenheten eller trampa med cykeln med GSC 10.

## Pulsmätare

Mer information om hur du sätter på dig pulsmätaren finns på [sidan 3](#).

### Tips för pulsmätare

Om du upptäcker att pulsdata är felaktiga eller oregelbundna, kan du ha följande tips i åtanke.

- Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.
- Använd vatten, saliv eller elektrodgel på sensorerna.
- Rengör elektroderna. Smuts- och svettrester på elektroderna kan störa pulssignalerna.
- Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet. Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa elastisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor till kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz sensorer, som kan

störa pulsmätaren. Störningskällor kan innefatta högspänningsledningar, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter.

### Byta pulsmätarens batteri

Pulsmätaren innehåller ett extra CR2032-batteri.

**OBS!** Kontakta din lokala återvinningssentral och ta reda på var du kan kasta batterierna.

1. Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
2. Ta bort locket och batteriet. Vänta i 30 sekunder. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.

**OBS!** Se till att du inte skadar eller tappar bort o-ringspackningen.

3. Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.



**OBS!** När du har bytt batteriet kan du behöva para ihop pulsmätaren med Forerunner-enheten på nytt.

**TIPS:** Om du vill maximera batterilivslängden tar du bort pulsmodulen från remmen när den inte används.

### Sköta pulsmätaren

**OBS!** Lossa modulen innan du rengör remmen.

Skölj remmen efter varje användning. Handtvätta remmen i kallt vatten med ett mildt tvättmedel efter var femte användning. Maskintvätta inte remmen och torka den inte i torktumlare.

Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

### Fotenhet

Din Forerunner är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten till att skicka data för din Forerunner när du tränar inomhus, när GPS-signalen är svag eller när du förlorar satellitsignaler. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren). Du måste koppla ihop fotenheten med din Forerunner.

### Kalibrera fotenheten

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenheten men det kan förbättra noggrannheten. Du kan justera kalibreringen på tre sätt: avstånd, GPS och manuellt.

## Avståndskalibrering

För bästa resultat bör fotenheten kalibreras med hjälp av innerbanan på en löparbana. En löparbana (2 varv = 800 m) är mer exakt än ett löpband.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Löpningsinställningar** > **Fotenhet**.
2. Välj **Ja** i fältet Fotenhetssensor närv.?
3. Välj **Kalibrera**.
4. Välj **Efter sträcka**.
5. Välj sedan ett avstånd.
6. Välj **fortsätt**.
7. Tryck på **start** för att börja spela in.
8. Spring eller gå sträckan.
9. Tryck på **stop** (stopp).

## GPS-kalibrering

Du måste ha GPS-signaler för att kalibrera fotenheten med GPS.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Löpningsinställningar** > **Fotenhet**.

2. Välj **Ja** i fältet Fotenhetssensor närv.?
3. Välj **Kalibrera**.
4. Välj **Efter GPS**.
5. Välj **Fortsätt**.
6. Tryck på **Start**.
7. Spring eller gå. Forerunner-enheten meddelar dig att du har färdats tillräckligt långt.

## Manuell kalibrering

Om fotenhetens avstånd verkar vara något för högt eller lågt när du springer kan du justera kalibreringsfaktorn manuellt.

Tryck på **mode** (läge) > välj **Inställningar** > **Löpningsinställningar** > **Fotenhet** > **Kalibreringsfaktor**.  
Justera kalibreringsfaktorn. Öka kalibreringsfaktorn om avståndet är för kort eller minska den om avståndet är för långt.

## GSC 10-cykelsensor

Din Forerunner är kompatibel med GSC 10 – hastighets- och taktensorn för cyklar. Du måste koppla ihop GSC 10 med din Forerunner. Du måste vara i cykelsportläge.

### Konfigurera cykelsensorn

Det är inte nödvändigt att kalibrera cykelsensorn men det kan förbättra noggrannheten.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > cykelns namn > **ANT+Hast./takt**.
2. Välj **Ja** i fältet Cykelsensorer närvarande?
3. Vid behov trycker du på **Mer** och anger sensortyp.

### Cykeldetaljer

Så här anger du information som är specifik för din cykel, så att du kan kalibrera sensorerna mer exakt:

1. Håll ned **mode** och välj cykelsportläget.
2. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > cykelns namn > **Cykeldetaljer**.
3. Ändra informationen i fälten Namn, Vikt och Trippmätare.
4. Du kan ange **din hjulstorlek** manuellt genom att välja ett eget värde i fältet Hjulstorlek.

**OBS!** Standardinställningen är **Automatisk**. Din hjulstorlek beräknas automatiskt med GPS-avstånd.

## Dataregistrering

Forerunner-enheten använder smart registrering. Den registrerar nyckelpunkter där du ändrar riktning, fart eller puls.

När en kraftmätare från tredje part (**sidan 40**) är ansluten till enheten registrerar Forerunner-enheten punkter varje sekund. Inspelning av punkter varje sekund använder mer av det tillgängliga

## Använda tillbehör

---

minnet på Forerunner-enheten men skapar istället en väldigt exakt bild av din tur.

En lista över kompatibla kraftmätare från andra tillverkare finns på [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Kraftmätare

### Kraftkalibrering

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

Innan du kan kalibrera din kraftmätare måste du installera den och ha börjat spela in data aktivt. Du måste vara i cykelsportläge.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > cykelns namn > **ANT+Kraft**.
2. Välj **Ja** i fältet Kraftmätare på plats?
3. Välj **Kalibrera**.
4. Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills meddelandet visas.

### Kraftzoner

Du måste vara i cykelsportläge.

1. Tryck på **mode** > välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > cykelns namn > **Kraftzoner**.
2. Välj **Bas. på FTP** eller **Egen**.

Du kan ange sju anpassade kraftzoner (1=lägsta, 7=högsta). Om du känner till ditt FTP-värde ("functional threshold power"), kan du ange det och låta enheten beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan också ange kraftzonerna manuellt.

## Bilagor


### Återställa Forerunner-enheten

Om Forerunner-enheten inte fungerar som den ska kan du återställa den genom att hålla ned **mode** (läge) och **lap/reset** (varv/återställ) samtidigt tills skärmen blir tom (ca 7 sekunder). Detta raderar inte dina data eller inställningar.

### Radera användarinformation



**OBS!** Åtgärden tar bort alla information som angetts av användaren -inklusive historik.

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

### Sköta Forerunner-enheten

Rengör Forerunner-enheten och pulsmätaren med en trasa fuktad med en mild tvättmedelslösning. Torka sedan torrt. Undvik kemiska rengörings- och lösningsmedel som kan skada plastkomponenter.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer (som i bakluckan på bilen) eftersom den då kan skadas permanent.

Användarinformation, t.ex. historik, platser och banor, bevaras för evigt i enhetens minne utan behov av extern ström. Säkerhetskopiera viktiga användardata genom att överföra dem till Garmin Connect. Se [sidan 5](#).

## Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect

Gå till [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) om du vill ha information om uppdateringar av Forerunner-programvaran och den webbaserade programvaran Garmin Connect.

Om det finns ny programvara tillgänglig uppmanar Garmin Connect dig att uppdatera Forerunner-enhetens programvara. Följ instruktionerna på skärmen. Se till att enheten är inom räckhåll för datorn under uppdateringsprocessen.

## Batteriinformation

Den faktiska batterilivslängden beror på användningen av följande funktioner: GPS, bakgrundsbelysning och ANT+ datoranslutning.

Med fulladdat batteri kan Forerunner-enheten användas i upp till 20 timmar med GPS aktiverat.

## Specifikationer

### Forerunner

#### Enhetens storlek, utan remmar:

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

**Vikt:** 72 gram (2,5 oz.)

**Skärm:** 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 tum),  
160 × 100 pixlars upplösning,  
med LED-bakgrundsbelysning.

**Vattentålighet:** ytsimning

**Datalagring:** ca 20 timmars data  
(antagandes att 1 spårpunkt  
spelas in var 4 sekund).

**Minne:** upp till 1 000 varv, 100  
användarplatser.

**Datorgränssnitt:** USB ANT Stick

**Batterityp:** 700 mA uppladdningsbart  
litiumjonbatteri

**Batterilivslängd:** upp till 20 timmar vid  
normal användning.



**Drifttemperatur:** -20 °C till 60 °C  
(-4 °F till 140 °F)

**Laddningstemperatur:** 0 °C till 50 °C  
(32 °F till 122 °F)

**Radiofrekvens/-protokoll:**  
2,4 GHz/ANT+ för trådlös  
kommunikation

**GPS-antenn:** intern patch

**GPS-mottagare:** högkänslig, integrerad

### **USB ANT Stick**

**Fysisk storlek:** L × B × D: 59 × 18 × 7 mm  
(2,32 × 0,71 × 0,28 tum)

**Vikt:** 6 gram (0,01 lbs.)

**Sändningsräckvidd:** Cirka 5 meter  
(16,4 fot)

**Drifttemperatur:** -10 °C till 50 °C  
(14 °F till 122 °F)

**Radiofrekvens/-protokoll:**  
2,4 GHz/ANT+ för trådlös  
kommunikation

**Strömkälla:** USB

### **Pulsmätare**

**Fysisk storlek (modul):**  
B × H × D: 62 × 34 × 11 mm  
(2,4 × 1,3 × 0,4 tum)

**Remlängd:** dras ut från 53 till 75 cm  
(dras ut från 21 tum till 29,5 tum)

**Vikt:** 45 gram (1,6 oz.)

**Vattentålighet:** 30 meter (98,4 fot)

**OBS!** Den här produkten sänder inte  
pulsdata till GPS-enheten när du simmar.

**Sändningsräckvidd:** cirka 3 meter (9,8 fot)

**Batteri:** utbytbart CR2032 (3 Volt)  
Perkloratmaterial – särskild hantering  
kan gälla. Mer information finns på  
[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batteriets livslängd:** cirka 4,5 år  
(vid 1 timmes användning om dagen)

**Driftstemperatur:** från -5 °C till 50 °C  
(från 23 °F till 122 °F)

**Radiofrekvens-/protokoll:**  
2,4 GHz/ANT+ för trådlös  
kommunikation

**Systemkompatibilitet:** ANT+

### Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA FORERUNNER-  
ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA  
BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE  
PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU  
BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET  
NOGRANT.

Garmin ger dig en begränsad licens för  
användning av den programvara som är  
inbäddad i enheten ("Programvaran")  
i binär körbar form för normal drift av  
produkten. Äganderätten och de intellektuella  
immateriella rättigheterna i och för  
Programvaran tillhör Garmin.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin  
och är skyddad enligt de copyrightlagar  
som gäller i USA samt enligt internationella  
copyrightöverenskommelser. Du bekräftar  
vidare att strukturen på, organisationen av  
och koden för Programvaran är värdefulla  
företagshemligheter som tillhör Garmin och  
att källkoden för Programvaran är en värdefull  
affärshemlighet som tillhör Garmin. Du  
intyggar att du inte kommer att dekompilera,  
demontera, ändra eller bakåtkompilera  
Programvaran eller någon del av den eller på  
något annat sätt göra om Programvaran eller  
någon del av den till läsbar form eller skapa  
något arbete som bygger på Programvaran. Du  
intyggar också att du inte kommer att exportera  
eller omexportera Programvaran till något  
land i strid med de exportkontrolllagar som  
gäller i USA.

### Överensstämmelseförklar- ing

Härmed intyggar Garmin att den här  
produkten uppfyller de grundläggande  
kraven och andra tillämpliga föreskrifter  
i direktiv 1999/5/EG. Den fullständiga  
överensstämmelseförklaringen finns på  
[www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance).

## Felsökning

Problem	Lösning/svar
Min enhet får aldrig kontakt med satellitsignaler.	Tryck på <b>mode</b> > välj <b>GPS</b> > <b>GPS-status</b> . Kontrollera att GPS:en är aktiverad. Ta med enheten utomhus, undan från höga byggnader. Var stillastående i flera minuter.
Det verkar inte som om batterimätaren visar rätt.	Ladda ur Forerunner-enheten helt och ladda upp den helt igen (utan att avbryta uppladdningsprocessen).
Pulsmätaren, fotenheten eller GSC 10 kan inte paras ihop med Forerunner-enheten.	Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+-tillbehör under ihopparningen. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för sensorn vid ihopparning. Starta om sökningen efter tillbehöret (se <a href="#">sidan 35</a> ). Se till att tillbehöret sänder data (du behöver t.ex. ha pulsmätaren på dig). Om problemet kvarstår byter du batteri i tillbehöret.
Pulsdata är inte exakta.	Se <a href="#">sidan 36</a> .
Pulsmätarremmen är för stor.	En elastisk mindre rem säljs separat. Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Min Forerunner-enhet paras inte ihop med kompatibel träningsutrustning.	Kontrollera att träningsutrustningen är aktiverad ( <a href="#">sidan 32</a> ). Tryck på <b>mode</b> för att växla genom alla menysidor tills du återkommer till timersidan. Om du fortfarande inte kan para ihop, återställer du både enheten ( <a href="#">sidan 41</a> ) och den kompatibla träningsutrustningen.

Problem	Lösning/svar
En del av mina data saknas från min Forerunner-enhet.	Forerunner-enheten registrerar inte längre data om du inte överför dem till datorn. Överför data regelbundet så undviker du att förlora något.

## Pulszonstabell

	% av max- eller vilopuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50–60 %	Avslappnad, lätt takt, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60–70 %	Bekväm takt, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstakt
3	70–80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal konditionsträning
4	80–90 %	Snabb takt och lite obekväm, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad kraft

## Index

### A

- aktivitetsklass 7
- användarprofil 34
- Auto Lap (autovarv) 8
- Automatisk multisport 18
- automultisport 18
- Auto Pause (autopaus) 9
- avståndsdatafält 26

### B

- bakgrundsbelysning 31
- banor 16
  - ta bort 17
- batteri
  - information 42
  - laddar 1

### C

- cykelläge 17
- cykeltillbehör 39

### D

- data, ta bort användardata 41
- datafält 26

### E

- enheter 30
- enhets-ID 34

### F

- felsökning 45
- Firstbeat Technologies Ltd 34
- fotenhet 37
  - kalibrera 37

### G

- Garmin Connect i, 5, 30, 42
- Garmins produktsupport i
- Garmin Training Center i,  
21, 22
- gå till plats 24
- GPS 23–25
- grad 26
- GSC 10 39

### H

- hastighetsdatafält 26
- historik
  - spara 21
  - ta bort 22
  - visa 21
- höjddatafält 27

### I

- ihoppning
  - datorn 33
  - pulsmätare 3
  - tillbehör 35
  - träningsredskap 33
- ikoner 6
- intervallpass 13

### K

- kalibrera
  - cykelsensor (GSC 10) 39
  - fotenhet 37
  - GSC 10 39
  - kraftmätare 40

## Index

---

kalorier 27  
karta 23  
knappar [ii](#)  
läsa 5  
kompass 24  
kraft  
kalibrering 40  
meter 40  
zoner 40

**L**  
licensavtal 44  
light 31  
litiumjonbatteri 42  
ljud 31  
ljus signaler 12

**M**  
multisportpass 17–19  
myGarmin 5

**N**  
navigering 23–25  
nedräkningstimer 20

**P**  
pass 13  
egna 14  
intervall 13  
platser  
markera 23  
söka 24  
ta bort 24  
produktregistrering [i](#)  
produktsupport [i](#)  
profil, användarprofil 34  
programlicensavtal 44  
programuppdatering 42  
programvaruhämtningar 5

puls  
datafält 28  
inställningar 4  
zoner 10, 46  
pulsmätare 3, 36  
batteri 36  
tips 36

**R**  
radera data 41  
registrering [i](#)  
rengöra Forerunner-enheten 41  
rensa information 41  
Rulla automatiskt 10

**S**  
satellitsida 25  
satellitssignaler  
söka 2  
simning 19–20  
skärmkontrast 31  
specifikationer 42

- sportläge 8  
språk 30  
statusikoner 6  
summer 21
- T**  
ta bort  
    avancerade träningspass 16  
    banor 17  
    historik 22  
taktdatafält 29  
tekniska specifikationer 42  
tidsdatafält 29  
tidszon, ändra 31  
tillbehör 33, 35–40  
träning 8  
träningsredskap  
    felsökning 45  
    länka 32
- U**  
uppdatera programvaran 42  
USB ANT Stick 5
- V**  
våg 32  
varv ii  
Virtual Partner 11, 12, 16
- Z**  
zoner  
    kraft 40  
    puls 10

De senaste kostnadsfria programvaruuppdateringarna (exklusive kartdata) under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på Garmins webbplats på [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2009-2010 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)