

FORERUNNER[®] 410

GPS-AKTIVERET SPORTSUR MED TRÅDLØS
SYNKRONISERING



© 2010 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. Medmindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri, må denne vejledning hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk lagringsmedie til visning og udskrivning af én kopi af vejledningen og eventuelle opdateringer heraf, forudsat at den elektroniske eller udskrevne kopi af vejledningen indeholder hele denne meddelelse om ophavsret og med den betingelse, at enhver uautoriseret erhvervs-mæssig distribution af vejledningen og eventuelle ændringer heraf er strengt forbudt.

Oplysningerne i denne vejledning kan ændres uden varsel. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Besøg Garmins hjemmeside (www.garmin.com) for at få aktuelle opdateringer og yderligere oplysninger vedrørende brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoet, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller uregistrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. Dette produkt blev fremstillet under følgende amerikanske patenter og deres udenlandske modstykker.

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

Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Indholdsfortegnelse

Introduktion	iii
Kontakt Garmin.....	iii
Produktregistrering	iii
Gratis software	iii
Pleje af enheden.....	iv
Nedsækning i vand.....	iv
Sådan kommer du i gang	1
Brug trykringen	1
Opladning af batteriet	4
Konfigurer din enhed	5
Find satellitsignaler.....	5
Påsætning af pulsmåleren.....	6
Løb en tur!	7
Download gratis software	7
Par din computer og enhed	7
Overfør data til din computer.....	8
Klokkeslæt/dato-tilstand	9
Tidsindstillinger.....	9

Træningstilstand	10
Om siden Træning.....	10
Sportstilstand.....	10
Auto Pause	10
Auto Lap	11
Automatisk rullefunktion	12
Timeout.....	12
Fartenheder	12
Virtual Partner®	12
Træning	13
Simple træning	14
Pulstræning	14
Intervaltræning.....	15
Avanceret træning	16
Baner	17
GPS-tilstand	19
Om GPS	20
Historik	21
Sletning af historik	21
Visning af aktiviteter	22
Visning af resultater	22
Visning af mål	22

Indstillinger	23	Pulszonetabel	41
Datafelter	23	Indeks	42
Brugerprofil	26		
Alarmer	26		
Tid	27		
System	27		
ANT+	28		
Brug af tilbehør	31		
Parring af tilbehør	31		
Statusikoner	32		
Pulsmåler	32		
Fodsensor	35		
GSC 10	36		
Appendiks	37		
Nulstilling af enheden	37		
Sletning af brugerdata	37		
Opdatering af software ved hjælp af Garmin Connect	37		
Batterioplysninger	37		
Overensstemmelseserklæring	38		
Softwarelicensaftale	38		
Fejlsøgning	40		

Introduktion

ADVARSEL

Dette produkt indeholder et litiumionbatteri, som ikke kan udskiftes. Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af dit produkt. Hvis du befinder dig i USA, skal du gå til 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.

Hvis du befinder dig i Europa, skal du gå til www.garmin.com/support og klikke på **Contact Support** for at få oplysninger om support i de forskellige lande, eller du kan kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

Produktregistrering

Hjælp os med at give dig bedre support 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.

Gratis software

Gå til www.garmin.com/intosports for at få oplysninger om den webbaserede software Garmin Connect™ eller computersoftwarens Garmin Training Center®. Brug denne software til at gemme og analysere dine træningsdata.

Pleje af enheden

Rens enheden og pulsmåleren med en klud fugtet med en skånsom rengøringsmiddelopløsning. Tør den af. Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Lad være med at opbevare din enhed, hvor der kan opstå langvarig udsættelse for ekstreme temperaturer (så som i bagagerummet), da der kan opstå permanent skade.

Brugeroplysninger, f.eks. historik, positioner og spor, gemmes på ubestemt tid i enhedens hukommelse uden behov for ekstern strøm. Tag sikkerhedskopier af vigtige brugerdata ved at overføre dem til Garmin Connect eller Garmin Training Center. Se [side 8](#).

Nedsænkning i vand



Denne enhed er ikke beregnet til brug ved svømning. Svømning eller længerevarende ophold i vand kan forårsage kortslutning i enheden, hvilket i sjældne tilfælde kan medføre mindre forbrændinger eller irritation under enheden.

Enheden er vandtæt iht. IEC-standarden 60529 IPX7. Den kan modstå nedsænkning i 1 meter vand i 30 minutter. Længere tids nedsænkning kan gøre skade på enheden. Efter nedsænkning skal du sørge for at aftørre og lufttørre enheden, før du igen tager den i brug.

Sådan kommer du i gang

Brug trykringen

Ringens omkring urskiven fungerer som en knap med flere funktioner.

Tryk: Tryk fingeren kort mod ringen for at foretage et valg, skifte menuvalg eller skifte side.

Tryk og hold: Hold fingeren på en af de fire markerede områder på ringen for at skifte tilstand.

Dobbeltryk: Tryk med to fingre to steder på ringen for at tænde for baggrundsbelysningen.

Tryk og træk (rul): Tryk fingeren på ringen, og træk den rundt om ringen for at rulle gennem menuvalgene eller for at øge eller mindske værdier.



Sådan kommer du i gang

Trykringens områder og knapper



① **time/date:** Tryk og hold for at skifte til tilstanden klokkeslæt/dato.

② **GPS:** Tryk og hold for at skifte til GPS-tilstand.

③ **menu:** Tryk og hold for at åbne menüsiden.

④ **training:** Tryk og hold for at skifte til træningstilstand.

⑤ **start/stop/enter:**

- Tryk for at starte/stoppe timeren i træningstilstand.

- Tryk for at foretage et valg.
- Tryk for at gå ud af strøm sparetilstanden.
- Tryk og hold nede for at tænde for uret.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Tryk for at oprette en ny omgang i træningstilstand.
- Tryk og hold nede for at nulstille timeren og gemme aktivitet i træningstilstand.
- Tryk for at forlade en menu eller en side.
- Tryk for at gå ud af strøm sparetilstanden.

Tip til ringen

- Tryk fast på ringen.
- Tryk på den ydre ring med ordene på, og ikke den inderste ring omkring urskiven.

- Gør hvert valg på ringen til en enkeltstående handling.
- Lad ikke en finger hvile på ringen, mens den er i brug.
- Ringen kan ikke betjenes med vanter på.

Lås ringen

For at forhindre utilsigtede tryk på ringen (pga. vådt tøj eller utilsigtede slag) skal du trykke på **enter** og **quit** samtidigt. Ringen låses op igen ved at trykke samtidigt på **enter** og **quit**.

Strømsparetilstand

Efter nogen tids inaktivitet skifter enheden til strømsparetilstand. Enheden bliver inaktiv, hvis timeren ikke kører, hvis du ikke navigerer til en destination og bruger navigationssiden, og du ikke har trykket på nogen af knapperne eller på ringen.



I strømsparetilstand kan man se klokkeslæt, tænde for baggrundsbelysningen og bruge computertilslutningen ANT+™. Tryk på **enter** eller **quit** for at gå ud af strømsparetilstanden.

Slukning

Du kan spare på batteriet ved at slukke Forerunner, når du ikke bruger det.

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **System** > **Luk ned**.
2. Vælg **Ja**.

Tryk på og hold knappen **enter** nede for at tænde for Forerunner.

Sådan kommer du i gang

Opladning af batteriet

Din enhed leveres med strømmen afbrudt for at spare på batteriet. Oplad enheden i mindst tre timer før brug.

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

TIP: Enheden kan ikke oplades, hvis temperaturen ligger uden for temperaturområdet 32°F–122°F (0°C–50°C).

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



4. Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af enheden.



Hvor længe et fuldt opladet batteri holder afhænger af brugen. Et fuldt opladet batteri kan holde enheden i gang med GPS i op til 8 timer.

Konfigurer din enhed

Første gang du anvender din enhed, skal du følge vejledningen på skærmen for at lære at bruge ringen, indstille din brugerprofil og konfigurere enheden.

Hvis du bruger en ANT+-pulsmåler, skal du vælge **Ja** under konfigurationen, så pulsmåleren kan parres (forbindes) med din enhed. Se [side 6](#) for at få flere oplysninger.

Enheden anvender din brugerprofil til at beregne nøjagtige træningsdata.

Find satellitsignaler

For at kunne indstille klokkeslæt og begynde at anvende enheden skal du modtage GPS-satellitsignaler. Det kan tage et par minutter at finde signaler.

BEMÆRK: På [side 19](#) kan du se, hvordan du slår GPS-mottageren fra og bruger enheden inden døre.

BEMÆRK: Det er ikke muligt at modtage satellitsignaler i strømsparetilstand. Tryk på **enter** eller **quit** for at gå ud af strømsparetilstanden.

1. Gå udendørs i et åbent område. Den bedste modtagelse fås ved at sikre, at enhedens antenne peger mod himlen.




*Antennens
placering*

2. Tryk og hold **training** nede for at skifte til træningstilstand.

Sådan kommer du i gang

3. Stå stille og bevæg dig ikke, før siden Lokaliserer satellitter forsvinder.

Når du modtager satellitsignaler, vises GPS-ikonet  på siden i træningstilstand.


Påsætning af pulsmåleren

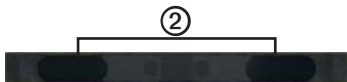
BEMÆRK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe dette trin over.

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under dit løb.

1. Monter pulsmåleren  på remmen.




2. Gør begge elektroderne  bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut den. Garmin-logoet skal vende den højre side opad.
4. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.

TIP: Hvis pulsdata er sporadiske eller ikke vises, er det muligvis nødvendigt at stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter.

Efter du har monteret pulsmåleren, står den på standby og er klar til at sende

data. Når pulsmåleren er parret, vises en meddelelse, og ikonet  for puls vises i træningstilstand.

TIP: Angiv din maksimale puls og hvilepuls under **Indstillinger** > **Brugerprofil**. Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at tilpasse dine pulszoner.

Du finder en vejledning til, hvordan du anvender tilbehør på [side 31](#).

Løb en tur!

TIP: Indstil brugerprofil, så enheden kan beregne kalorier korrekt. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**.

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

Download gratis software

Med ANT Agent™ kan du bruge din enhed sammen med Garmin Connect™, et webbaseret træningsværktøj, og Garmin Training Center®, et computerbaseret træningsværktøj.

1. Gå til www.garmin.com/intosports.
2. Vælg **Train with Garmin**.
3. Følg vejledningen på skærmen for at downloade og installere ANT Agent.

Par din computer og enhed

BEMÆRK: Før USB ANT Stick™ slutes til computeren, skal du downloade den gratis software som anvist, så de nødvendige USB-drivere installeres ([side 7](#)).

Sådan kommer du i gang

1. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.



2. Placer din enhed inden for rækkevidde (3 m) af computeren.
3. Når ANT Agent finder enheden, viser ANT Agent et enheds-ID og spørger, om den skal parres. Vælg **Ja**.
4. Enheden bør vise det samme nummer som ANT Agent. Tryk i givet fald på **Ja** på din enhed for at gennemføre parringen.

Overfør data til din computer

Placer din enhed inden for rækkevidde (3 m) af computeren. ANT Agent overfører automatisk data mellem din enhed og Garmin Connect eller Garmin Training Center.

BEMÆRK: Hvis du har mange data, kan dette tage et par minutter. Enhedens funktioner er ikke tilgængelige under dataoverførsel.

Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at se og analysere data.

Klokkeslæt/dato-tilstand

Tryk og hold **time/date** inde for at skifte til klokkeslæt/dato-tilstand.



Tryk på ringen for at navigere gennem de tilgængelige sider:

- Tid
- Batteriindikator
- Alarm indstillet (hvis der er en)
- Mål-/statusindikator (hvis der er en)

Tidsindstillinger

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **Tid**. Se [side 27](#).

Træningstilstand

Enheden har mange træningsfunktioner og valgfri indstillinger.

Om siden Træning

Tryk og hold **training** nede for at skifte til træningstilstand. Tryk på ringen for at navigere gennem de tilgængelige sider.



Hvis du vil tilpasse datafelterne på træningssiderne, skal du se [side 23](#).

Sportstilstand

Løb er standard som sportstilstand. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Indstillinger** > **Sportstilstand** for at ændre en sportstilstand.

Træningsindstillinger som Auto Lap[®], Auto Pause[®], puls zoner og fartzoner er specifikke for løb og cykling. De træningsindstillinger, du ændrer i løb eller cykling gemmes under og anvendes sammen med denne sportstilstand.

Desuden markeres aktiviteten som løb eller cykling, når din historik overføres til din computer.

Auto Pause

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Training** > **Indstillinger** > **Auto Pause**.
2. Vælg en af følgende indstillinger:
 - **Fra**
 - **Brugerdef.fart** — sætter automatisk timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.

- **Når stoppet** — sætter automatisk timeren på pause, når du holder op med at bevæge dig.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.

Auto Pause er nyttig, hvis der på din rute er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

Auto Lap

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position, eller når du har tilbagelagt en bestemt distance. Denne indstilling er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 3 km eller hver større bakke).

Indstilling af Auto Lap

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Training** > **Indstillinger** > **Auto Lap**.

2. Vælg **Efter distance** for at angive en værdi eller **Efter position** for at vælge en indstilling:
 - **Omgang kun v/tryk** — aktiverer omgangstælleren, hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
 - **Start og omg.** — aktiverer omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du trykker på **start**, samt ved alle positioner under turen, hvor du har trykket på **lap**.
 - **Mærke og omg.** — aktiverer omgangstælleren ved den GPS-position, du markerer, når du vælger denne indstilling, samt ved alle positioner under turen, hvor du har trykket på **lap**.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.

BEMÆRK: Når du løber en bane, skal du bruge **Efter position** for at markere omgange ved alle de positioner, der er markeret på banen (side 17).

Automatisk rullefunktion

Brug den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører.

Brug af Auto Scroll

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Indstillinger** > **Auto Scroll**.
2. Vælg en visningshastighed: **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.

Timeout

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Indstillinger** > **Timeout**. Vælg **Fra** for at deaktivere enheden fra at gå i strømsparetilstand, når du er i Træningstilstand. Vælg **Aktiveret** for at bruge den automatiske strømsparetilstand i alle tilstande.

BEMÆRK: Enheden vil først gå i strømsparetilstand efter en periode med inaktivitet.

Fartenheder

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Indstillinger** > **Fartenheder**.

Tempo — den tid, det tager at rejse en specifik afstand.

Fart — den afstand, der nås på en time, f.eks. miles/kilometer pr. time.

BEMÆRK: Ændring af fartenheder ændrer ikke dine brugerdefinerede datafelter ([side 23](#)).

Virtual Partner®

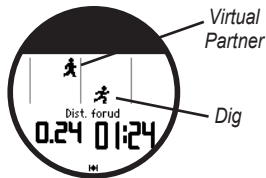
Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Indstillinger** > **Virtual Partner** > **Til**.

Din Virtual Partner er et enestående redskab til at hjælpe dig med at nå dine træningsmål. Virtual Partner konkurrerer med dig, hver gang du og timeren er i gang.

Hvis du ændrer på tempoet/farten for Virtual Partner, inden du starter timeren, er det de ændringer, der bliver gemt. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under turen, når timeren er startet, vil ændringerne ikke blive gemt, når timeren nulstilles. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under en tur, vil Virtual Partner anvende det nye tempo fra din position.

Indstilling af tempo for Virtual Partner (VP)

1. Tryk og hold **training** nede for at skifte til træningstilstand.
2. Tryk på ringen for at få vist siden Virtual Partner.



3. Rør den og træk den med uret for at øge VP-tempoet. Rør den og træk den mod uret for at sænke VP-tempoet.



4. Hvis du vil gemme ændringerne, skal du trykke på ringen eller vente på sidens timeout.

Træning

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Træning** for at vælge den ønskede type træning.

Træningstilstand

Simpel træning, intervaltræning og pulstræning erstattes, hver gang du opretter en ny træning af samme type. Avanceret træning skal oprettes i Garmin Training Center.

BEMÆRK: Når du udfører din træning, kan du trykke på ringen for at få vist flere datasider.

Når du har fuldført alle trin i din træning, vises beskeden "Træning afsluttet".

Afslutning af træning før tid

1. Tryk på **stop**.
2. Tryk på **reset**, og hold den nede.

Simpel træning

Simpel træning kan baseres på følgende brugerdefinerede mål:

- Tid
- Afstand
- Kalorier

Indstilling af en simpel træning

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Træning** > **Simpel**.
2. Vælg **typen** af simpel træning.
3. Angiv en værdi for **Varighed**.
4. Vælg **Start træningen**.
5. Tryk på **start**.

Pulstræning

BEMÆRK: Hvis du vil anvende pulstræning, skal du have en pulsmåler, og du skal aktivere pulsmåleren ([side 31](#)).

Du kan bruge enheden til at træne med en specifik pulszone eller et brugerdefineret antal hjerteslag pr. minut (bpm). Indstillingerne Type og Varighed fungerer på samme måde som en simpel træning.

Oprettelse af en pulstræning

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Puls**.
2. Vælg en funktion.
 - **Zone** — Minimum- og maksimumsværdierne for pulsen indstilles automatisk på baggrund af dine pulszoner ([side 33](#) og [side 41](#)).
 - **Brugerdefineret** — giver dig mulighed for at indstille dine egne minimum- og maksimumsværdier for pulsen.

BEMÆRK: Den minimale værdi er 35 bpm. Den maksimale værdi er 250 bpm. Når du angiver brugerdefinerede bpm-værdier, skal der mindst være 5 bpm mellem minimum- og maksimumsværdien.
3. Vælg **typen** af pulstræning.

4. Angiv en værdi for **Varighed**.
5. Vælg **Start træningen**.
6. Tryk på **start**.

Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning med din enhed. Intervallerne kan baseres på tid eller distance for turen og hviletid fordelt på træningen.

Oprettelse af en intervaltræning

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Interval**.
2. Vælg **typen** af intervaltræning.
3. Angiv en værdi for **Varighed**.
4. Vælg **Type hvil**.
5. Angiv en værdi for **Varighed**.
6. Angiv en værdi for **Gentag**.
7. Vælg **Opvarmning Ja** og **Nedkøling Ja** (valgfrit).

8. Vælg **Start træningen**.

9. Tryk på **start**.

Hvis du laver opvarmning eller nedkøling, skal du klikke på **lap** efter din opvarmning for at starte dit første interval. Ved slutningen af dit sidste interval starter enheden automatisk en nedkølingsomgang. Når du færdig med nedkølingen, skal du trykke på **lap** for at afslutte din træning.

Når du nærmer dig slutningen af hvert interval, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt interval begynder. Hvis du vil stoppe et interval tidligere, skal du trykke på knappen **lap/reset**.

Avanceret træning

Avanceret træning kan indeholde mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Brug Garmin Training Center til at oprette og redigere træningsture og overføre dem

til din enhed. Du kan også planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Training Center. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

BEMÆRK: Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din enhed på [side 8](#).

TIP: I klokkeslæt/dato-tilstand kan du trykke på ringen for at få vist dagens planlagte træning. Tryk på **enter** for at udføre træningen.

Start en avanceret træning

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Træning** > **Avanceret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Start træningen**.
4. Tryk på **start**.

Når du er startet på en avanceret træning, viser enheden hvert trin af træningen,

herunder navnet på trinnet, målet (hvis der er valgt et) samt aktuelle træningsdata.

Når du nærmer dig slutningen af hvert trin, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt trin begynder.

Afslutning af en avanceret træning før tid

Tryk på knappen **lap/reset**.

Sletning af en avanceret træning

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Avanceret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Slet træning > Ja**.
4. Tryk på **quit** for at afslutte.

Baner

En anden måde at bruge enheden til tilpasset træning er at følge baner baseret på en tidligere registreret aktivitet. Du kan følge banen for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede mål. Du kan også

konkurrere med Virtual Partner, når du træner på baner.

Sådan opretter du baner

Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at oprette baner og banepunkter og overføre dem til din enhed.

BEMÆRK: Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din enhed på [side 8](#).

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Start på banen**.
4. Tryk på **start**. Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen.

Når du følger en bane i træningstilstand, skal du trykke på ringen for at få vist navigationssiden.

Træningstilstand

Hvis du vil afslutte en bane manuelt, skal du trykke på **stop** > trykke på **reset** og holde den inde.

Begynde en bane

Man kan angive en opvarmning før banen. Tryk på **start** for at begynde på banen, og varm derefter op. Hold dig fra banen, mens du varmer op. Når du er klar til at starte din bane, skal du begive dig mod banen. Når du kommer ind på banen, viser enheden "På banen".

Når du starter en bane, vil din Virtual Partner også starte banen. Hvis du varmer op og ikke er på banen, vil din Virtual Partner genstarte banen fra din aktuelle position, når du kommer ind på banen første gang.

Hvis du forvilder dig væk fra banen, viser enheden meddelelsen "Afvigelse". Brug navigationssiden til at finde tilbage til banen.

Sletning af en bane

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Slet banen**.
4. Vælg **Ja** for at slette banen.
5. Tryk på **quit** for at afslutte.

GPS-tilstand

Tryk og hold **GPS** nede for at få vist GPS-menuen.

Satellitter — vis information om de GPS-signaler, som enheden modtager i øjeblikket. De sorte bjælker angiver, hvor kraftigt hvert satellitsignal er. Nummeret på satellitten vises neden for hver bjælke. GPS-nøjagtigheden vises nederst på siden.



GPS — tænd/sluk for GPS'en (til indendørs brug).

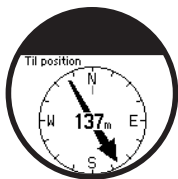
BEMÆRK: Når GPS er slukket, er der ingen disponible data for fart og distance, medmindre du bruger fodsensoren.

Gem placering — gem din nuværende position. Tryk på **enter** for at redigere positionen. Tryk på **quit** for at afslutte.

Markering af en kendt position ved hjælp af koordinater

1. Tryk og hold **GPS** nede > vælg **Gem placering**.
2. Tryk på **enter** > vælg **Position**.
3. Angiv de kendte koordinater.
4. Rediger positionsnavnet og højden (valgfrit).

Gå til position — vælg en position fra listen, og vælg derefter **Gå**. Din enhed navigerer dig til den gemte position vha. navigationssiden.



Hvis du vil afbryde navigationen til en position, skal du trykke på **quit** > og vælge **Stop Go To**.

Redigering af en position

1. Tryk og hold **GPS** inde > vælg **Gå til position**.
2. Vælg den position, du gerne vil redigere.
3. Vælg **Rediger**.
4. Vælg en indstilling, der skal redigeres.

Hvis du vil slette en position, skal du trykke og holde **GPS** inde > vælge **Gå til position**. Vælg den position, du gerne vil slette. Vælg **Slet** > **Ja**.

Tilbage til start — navigerer dig tilbage til dit udgangspunkt.

BEMÆRK: Du skal starte timeren for at kunne anvende Tilbage til start.

Om GPS

GPS (Global Positioning System) er et satellit-baseret navigationssystem, som består af et netværk af 24 satellitter. GPS fungerer under alle vejrforhold, overalt i verden, 24 timer i døgnet. Det kræver ikke abonnement eller tilmeldingsgebyr at anvende GPS.

Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/aboutGPS.

Historik

Din enhed gemmer automatisk din historik, når du starter timeren. Enheden kan registrere op til 1000 omgange og ca. 20 timers detaljerede sporlogdata (når der registreres ca. 1 punkt på sporet hvert 4. sekund). Sporlogdata omfatter din GPS-position (hvis denne er tilgængelig) og ekstra data som f.eks. pulsdata.

Når hukommelsen er fuld, vil dine ældste sporlogdata blive overskrevet. Overfør din historik til Garmin Connect eller Garmin Training Center med jævne mellemrum for at holde styr på alle dine data ([side 8](#)).

BEMÆRK: Din enhed vil ikke automatisk slette eller overskrive dine oversigtsdata for omgangene. Se [side 21](#) for at finde ud af, hvordan du sletter omgangsdata.

Sletning af historik

Når du har overført din historik til Garmin Connect eller Garmin Training Center, kan du slette historikken fra din enhed.

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik > Slet**.
2. Vælg en funktion:
 - **Alle aktiviteter** — slet alle aktiviteter fra historikken.
 - **Gamle aktiviteter** — slet aktiviteter, der er registreret for mere end en måned siden.
 - **Totaler** — nulstil alle dine totaler.

Sådan slettes individuelle ture og omgange

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik > Aktiviteter**.
2. Brug ringen til at navigere gennem aktiviteterne. Tryk på ringen for at få vist omgangsinformation.

3. Tryk på og hold **reset** nede, mens du får vist turen eller omgangen.
4. Vælg **Ja**.

Visning af aktiviteter

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

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Brug ringen til at navigere gennem aktiviteterne. Tryk på ringen for at få vist omgangsinformation.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.

Visning af resultater

Enheden registrerer den samlede distance, der er tilbagelagt, og den tid, du har trænet med enheden.

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik** > **Totaler**.
2. Tryk på **quit** for at afslutte.

Visning af mål

Vha. Garmin Connect kan du oprette forskellige typer af mål og sende dem til din enhed. Din enhed holder styr på dit forløb mod målene.

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik** > **Mål**.
2. Tryk på **quit** for at afslutte.

Indstillinger

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger**.

TIP: Når du er færdig med at vælge indstillinger eller angive værdier på din enhed, skal du trykke på **enter** for at gemme indstillingen.

Datafelter

Du kan vise/skjule de følgende sider og tilpasse op til tre datafelter på hver af siderne:

- Træning 1 (vises altid)
- Træning 2
- Træning 3
- Puls (vises kun, når enheden modtager pulsdato)

Angivelse af datafelter

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **Datafelter**.
2. Vælg en af træningssiderne.
3. Vælg antallet af datafelter.
4. Brug ringen til at vælge og ændre datafelterne.

Indstillinger for datafelter

* Angiver et datafelt, som viser statuste (engelske) eller metriske måleenheder.

** Kræver ekstra tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
Dist. – omgang *	Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.
Dist. – sidste omgang *	Distance i den senest gennemførte omgang.
Distance *	Den tilbagelagte distance på den aktuelle løbetur.
GPS-nøjagtighed *	Fejlmargen for din nøjagtige position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 19 fod.

Indstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Hastighed *	Aktuel hastighed.
Hastighed – gnsn. *	Gennemsnitlig hastighed for turen.
Hastighed – omgang *	Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.
Hastighed – sidste omgang *	Gennemsnitlig hastighed i den seneste hele omgang.
Højde *	Højde over/under havets overflade.
Kadence **	Trin pr. minut eller pedalarmens omdrejninger pr. minut.

Datafelt	Beskrivelse
Kadence – gnsn. **	Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle tur.
Kadence – omgang **	Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.
Kalorier	Antal forbrændte kalorier.
Klokkeslæt	Det aktuelle klokkeslæt baseret på dine tidsindstillinger (se side 27).
Omgange	Antal tilbagelagte omgange.

Datafelt	Beskrivelse
Puls **	Puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
Puls – %Maks. ** ELLER Puls – %HRR **	Procentdel af maksimale puls. ELLER Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls – gennemsnit **	Gennemsnittpuls for turen.
Puls – gennemsnit %Maks. ** ELLER Puls – gennemsnit %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for turen. ELLER Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for turen.
Puls – omgang **	Gennemsnittpuls for omgangen.
Puls – omgang %Maks. ** ELLER Puls – omgang %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen. ELLER Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen.

Datafelt	Beskrivelse
Pulsgraf **	Linjegrav, der viser din aktuelle pulszone (1–5).
Pulszone **	Aktuelt interval for puls (1–5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Den aktuelle retning for din tur.
Sol ned	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Sol op	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Stigning	Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 3 meter stigning (højde) flytter dig 60 meter (distance), er din stigning 5 %.
Tempo *	Aktuelt tempo.
Tempo – gnsn. *	Gennemsnitstempo for turen.
Tempo – omgang *	Gennemsnitstempo for den aktuelle omgang.
Tempo – sidste omgang *	Gennemsnitstempo i den seneste hele omgang.
Tid	Stopur tid.

Datafelt	Beskrivelse
Tid – gnsn. omgang	Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu.
Tid – omgang	Tid i den aktuelle omgang.
Tid – sidste omgang	Den brugte tid på at gennemføre den seneste hele omgang.

Brugerprofil

Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**. Enheden anvender de informationer, som du angiver om dig selv, til at beregne kalorieforbruget. Indstil din brugerprofil, før du begynder at bruge enheden.

Kalorieforbrug baseret på pulsanalyseteknologi udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Alarmer

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **Alarmer**.

Indstil alarm — tænd eller sluk for alarmen. Når alarmen er tændt, skal du trykke på ringen i klokkeslæt/dato-tilstand for at få vist alarmtidspunktet.

Indstil tid — anvend ringen til at indstille alarmtidspunktet.

Type — indstil alarmens hyppighed til **Daglig** eller **Én gang**.

Når alarmer lyder

- Tryk på ringen for at stoppe alarmer.
- Tryk på **enter** for at udskyde i 9 minutter.
- Tryk på **quit** for at slukke alarmer.
- Foretag ingenting. Alarmer bliver automatisk udskudt efter 1 minut. Alarmer slukker automatisk efter 1 time.

Tid

Enheden indstiller automatisk tidspunktet på dagen vha. GPS'ens satellitsignaler. Hvis du løber tør for strøm, skal du oplade batteriet og derefter få satellitterne til at indstille tidspunktet igen.

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **Tid**.

Tidsformat — vælg **12 timer** eller **24 timer**.

Tidszone — vælg din tidszone eller en by i nærheden.

Sommertid — vælg **Ja**, **Nej** eller **Auto**. Indstillingen Auto justerer automatisk tiden for sommertid på basis af din tidszone.

Tid2 — tænd/sluk for Tid2. Når Tid2 er tændt, kan du indstille **Tid2 Format**, **Tid2 Zone** og **Tid2 Sommertid**. Når Tid2 er aktiv, skal du holde **enter** nede i tidstilstand for at skifte til Tid2. Ikonet **T2** eller **T1** vises ved siden af tiden.

System

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **System**.

Indstillinger

Sprog — rediger det tekstsprog, der anvendes på skærmen. Når du ændrer tekstsproget, ændres sproget for brugerindtastede data, f.eks. banenavnene, ikke.

Alarmtoner — tænd/sluk for meddelelsetoner.

Tastetoner — tænd/sluk for toner ved brug af knapper eller ring.

Kontrast — vælg mængden af skærmskontrast.

Om — se din softwareversion, GPS-version og dit enheds-ID.

Enheder — vælg **Statute** eller **Metrisk** som måleenheder.

Baggrundslys

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **System** > **Baggrundslys**.

Tilstand — vælg, hvordan baggrundslyset tændes. Vælg **Manuel** for at trykke to fingre mod ringen og tænde baggrundslyset for pauseperioden. Vælg **Taster og alarmer** for at tænde for baggrundslyset én gang med to fingre mod ringen og derefter hver gang, der trykkes på en tast eller der vises en alarmmeddelelse. Vælg **Fra**, hvis du altid ønsker at have baggrundslyset slukket.

Pause — vælg, hvor længe baggrundsbelysningen skal forblive tændt. Brug en kort indstilling for baggrundslyset for at spare batterikapacitet.

Lysstyrke — juster lysstyrken.

ANT+

Tilbehør

Se [side 31](#) for oplysninger om tilbehør.

Aktiver computerparring

Gå væk (10 m) fra andet ANT+-udstyr, mens enheden prøver at blive parret med computeren for første gang.

1. Kontroller, at computeren er indstillet til dataoverførsel, og at parring er aktiveret i ANT Agent. Se [side 8](#).
2. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Computer**.
3. Vælg **Parring** > **Til**.
4. Placer din enhed inden for computerens rækkevidde (3 m).
5. Når ANT Agent finder enheden, viser ANT Agent et enheds-ID og spørger, om den skal parres. Vælg **Ja**.

6. Enheden bør vise det samme nummer som ANT Agent. Tryk i givet fald på **Ja** på enheden for at gennemføre parringen.

BEMÆRK: Du kan forhindre, at din enhed overfører data til/fra en computer, også en computer, den er parret med. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Computer** > **Aktiveret** > **Nej**.

Send alle data

Som standard sender enheden kun nye data til din computer. Du kan tvinge enheden til at sende alle data til din computer. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Computer** > **Tving afsend** > **Ja**. Alle data bliver sendt igen.

Enhed til enhed

Du kan overføre avanceret træning, baner og positioner til og fra en anden Forerunner 410.

1. I afsenderenheden skal du trykke og holde **menu** nede > vælge **Indstillinger** > **ANT+** > **Enhed til enhed** > **Overfør**. Vælg de data, du ønsker at sende.
2. I modtagerenheden skal du trykke og holde **menu** nede > vælge **Indstillinger** > **ANT+** > **Enhed til enhed** > **Modtag**.

Afsenderenheden sluttes til modtagerenheden og afsender dataene.

Brug af tilbehør

Følgende ANT+-tilbehør er kompatibelt med enheden:

- Pulsmåler
- Fodsensor
- GSC™ 10 hastigheds- og kadencesensor til cykel
- USB ANT Stick (se [side 8](#) og [side 28](#))

Du kan købe tilbehør på <http://buy.garmin.com> eller ved at kontakte din Garmin-forhandler.

Parring af tilbehør

Hvis du har købt tilbehør med trådløs ANT+-teknologi, skal du parre det med din enhed.

Parring er tilslutning af ANT+-tilbehør, f.eks. en pulsmåler, til din enhed. Parringsprocessen tager kun få sekunder, når tilbehøret er aktiveret og fungerer

korrekt. Når de er parret, modtager din enhed kun data fra dit tilbehør, også selvom du er i nærheden af andet tilbehør.

Når du har parret første gang, vil din enhed automatisk genkende dit tilbehør, hver gang tilbehøret aktiveres.




1. Gå væk (10 m) fra andet tilbehør. Placer det tilbehør, der skal parres, inden for enhedens rækkevidde (3 m).
2. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør**.
3. Vælg dit tilbehør.
4. Vælg **Aktiveret** > **Ja**.
5. Rul for at vist **Status**.

Hvis enheden ikke kan parres med tilbehøret, skal du vælge **Scan igen**.

TIP: Tilbehøret skal afsende data for at kunne gennemføre parringsprocessen. Du skal have pulsmåleren på dig, tage et skridt med din fodsensor på eller dreje pedalen på din cykel med GSC 10.

Statusikoner

I træningstilstand blinker ikonet for tilbehør, når enheden scanner efter det nye tilbehør. Ikonet stopper med at blinke, når parringen med tilbehøret er gennemført.

	Pulsmåler aktiv
	Hastighed- og kadencesensor aktiv
	Fodsensor aktiv

Pulsmåler

Der findes oplysninger om montering af pulsmåleren på [side 6](#).

Tip til pulsmåler

Hvis du oplever unøjagtige eller uregelmæssige pulsdata, kan du afprøve følgende tip.

- Sørg for, at pulsmåleren sidder tæt mod kroppen.
- Fugt elektroderne med vand, spyt eller elektrodegel.
- Rengør elektroderne. Rester af snavs eller sved kan forstyrre pulssignalerne.
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4-GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulsmåler. Andre forstyrrende kilder kan være el-

ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og LAN-adgangspunkter.

Pulszoner

BEMÆRK

Tal med din læge for at fastlægge pulszoner/-mål, der passer til din kondition og sundhedstilstand.

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition.

En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 efter den øgede intensitet. Enheden indstiller intervallerne for pulszonen (se tabellen på [side 41](#)) på baggrund af den maksimalpuls og hvilepuls, der er angivet i din brugerprofil (se [side 26](#)).

Du kan også tilpasse dine pulszoner i din brugerprofil i Garmin Connect eller Garmin Training Center. Når du har tilpasset dine pulszoner, kan du overføre dataene til din enhed.

Hvordan påvirker pulszoner dine konditionsmål?

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper:

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-/karsystemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til pulszonerne kan forebygge overtræning og nedsætte faren for skader.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

Pulsmåleren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren.

BEMÆRK: Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

1. Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på modulets bagside.
2. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

BEMÆRK: Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

3. Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.



BEMÆRK: Efter udskiftning af batteriet skal du muligvis parre pulsmåleren med enheden igen.

TIP: Du kan maksimere batteriets levetid ved at fjerne pulsmodulet fra remmen, når du ikke bruger det.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK: Tag remmen af modulet, før den rengøres.

Skyld remmen, hver gang den er blevet brugt. Håndvask remmen i koldt vand tilsat mildt rengøringsmiddel, hver gang den er blevet brugt fem gange.

Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge din fodsensor til at sende data til din enhed, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt, eller du mister satellitsignalerne. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren). Du skal parre din fodsensor med din enhed. Se [side 31](#).

Sådan kalibrerer du fodsensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din fodsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Der er tre måder at justere kalibreringen på: distance, GPS og manuelt.

Distancekalibrering

For at få de bedste resultater bør fodsensoren kalibreres ved at bruge den inderste bane i en standardomgang. En standardomgang (2 omgange = 800 m) er mere nøjagtig end et løbebånd.

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Foot pod** > **Kalibrer** > **Distance**.
2. Vælg en distance.
3. Tryk på **start** for at begynde registreringer.
4. Løb eller gå distancen.
5. Tryk på **stop**.

GPS-kalibrering

Du skal have GPS-signaler for at kunne kalibrere fodsensoren vha. GPS.

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Foot Pod** > **Kalibrer** > **GPS**.
2. Tryk på **start** for at begynde registreringer.
3. Løb eller gå ca. 1000 m. Enheden giver dig besked, når du er nået langt nok.

Manuel kalibrering

Hvis du synes fodsensordistancen er lidt for lang eller lidt for kort, når du løber, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Foot Pod** > **Kalib.faktor**.

Juster kalibreringsfaktoren. Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort, og sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

GSC 10

Din enhed er kompatibel med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. Du skal parre GSC 10 med din enhed. Se [side 31](#).

Kalibrering af cykelsensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din cykelsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden.

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Cykelsensor** > **Kalibrering**.
2. Vælg **Manuel** for at angive hjulstørrelsen. Vælg **Auto** for at lade GPS bestemme din hjulstørrelse.

Appendiks

Nulstilling af enheden

Hvis enheden låser, kan man nulstille den. Tryk og hold samtidigt **enter** og **quit** inde, indtil skærmen bliver tom (ca. 7 sekunder). Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

Sletning af brugerdata

Hvis du vil rydde/slette alle brugerdata, skal du trykke og holde **enter** og **quit** inde samtidigt, indtil skærmen bliver tom (ca. 7 sekunder). Hvis du vil nulstille enheden, skal du fortsat holde knappen **quit** nede, men slippe knappen **enter**. Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af software ved hjælp af Garmin Connect

Gå til www.garmin.com/intosports for at få oplysninger om softwareopdateringer og webbaseret Garmin Connect-software.

Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere enhedens software. Følg instruktionerne for at opdatere softwaren. Sørg for, at din enhed er i nærheden af computeren under opdateringsprocessen.

Batterioplysninger

 **ADVARSEL**

Dette produkt indeholder et litiumionbatteri. Se guiden Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Batterilevetid*	Forerunner-forbrug
1 uge	Du træner 30 minutter om dagen med GPS. Forerunner er i strømsparetilstand resten af tiden.
Op til 2 uger	Du bruger Forerunner i strømsparetilstand hele tiden.
Op til 8 timer	Du træner med GPS hele tiden.

*Den faktiske batterilevetid for et fuldt opladet batteri afhænger af, hvor længe du bruger GPS, baggrundsbelysningen og strømsparetilstanden. Udsættes enheden for ekstremt kolde temperaturer, reduceres batteriets levetid.

Overensstemmelseserklæring

Garmin erklærer hermed, at dette produkt overholder de essentielle krav og andre relevante dele af direktivet 1999/5/EC. Hvis du vil se hele overensstemmelseserklæringen, skal du gå til www.garmin.com/compliance.

Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE FORERUNNER 410 ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin Ltd. og dets datterselskaber ("Garmin") giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Software") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til Softwaren forbliver hos Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører.

Du bekræfter, at Softwaren tilhører Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og

at den er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at Softwarens struktur, organisering og kode, hvor kildekoden ikke er leveret, er værdifulde forretningshemmeligheder ejet af Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at Softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins og/eller dets tredjepartsleverandørers ejendom. Du accepterer, at softwaren eller dele af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering eller love om eksportregulering i et hvilket som helst andet relevant land.

Fejlsøgning

Problem	Løsning/svar
Ringene reagerer ikke, når jeg trykker.	Lås ringene op: Tryk på enter og quit samtidigt. Giv ringene et fast tryk for de bedste resultater. Tryk på den yderste ring, ikke den inderste ring, der er tættest på urskiven.
Min enhed modtager aldrig satellitsignaler.	Tryk og hold GPS nede. Sørg for, at GPS er slået Til . Tag din enhed med udenfor og væk fra høje bygninger. Stå stille i flere minutter.
Min batteriindikator synes ikke at være præcis.	Lad enheden aflade helt, og oplad den herefter helt (uden at afbryde opladningen).
Pulsmåleren, fødsensoren eller GSC 10 kan ikke parres med min enhed.	Hold dig 10 m fra andet ANT+-tilbehør under paringen. Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren under paring. Genstart scanningen efter tilbehør (se side 31). Sørg for, at tilbehøret afsender data (f.eks. skal du bære pulsmåleren på dig). Hvis problemet fortsætter, skal du fjerne batteriet. Vent 30 sekunder, og indsæt derefter det nye batteri.
Pulsdata er unøjagtige.	Se side 32 .
Nogle af mine data findes ikke i min enhed.	Enheden overskriver de ældste detaljerede data, hvis du ikke overfører dem til din computer. Overfør data regelmæssigt for at undgå at miste data.

Pulszonetabel

	% af den maksimale puls eller hvilepuls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50–60%	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60–70%	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70–80%	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80–90%	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90–100%	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Indeks

A

aktiviteter 22
alarmer 26
alle data, slette 37
Auto Lap 11
Auto Pause 10
avanceret træning 16

B

baggrundslys 28
baner 17
 slette 18
batteri
 information 37
 opladning 4

C

computerforbindelse 8
computerparring 7, 29

D

data, sende 29
datafelter 23
distancedatafelter 23
download af software 7
drivere, USB 7

E

enheder 28
enheds-ID 28

F

fartenheder 12
fejlfinding 40
fodsensoren 35
 kalibrering 35, 36

G

Garmin Connect iii, 37
Garmin Training Center iii
GPS 19, 20, 23
GSC 10 36

H

hastighedsdatafelter 24
historik 21
 overføre 8
 slette 21
 vise 22
højdedatafelter 24

I

igen 12
ikoner 32
indendørs brug 19
indlæsning af data 8
intervaltræning 15

K

kadencedatafelter 24
kalibrering
 cykelsensoren (GSC 10) 36
 fodsensoren 35
kalorier 24
klokkeslæt 5

L

lys 28

M

mål 22

N

nedsækning i vand iv

nulstille Forerunner 37

O

opdatering af software 37

overføre data 8

P

parring

computer 7

pulsmåler 6

parring af sensorer 5

positioner 19

produktregistrering iii

puls

datafelter 25

zoner 33

pulsmåler 5, 32

batteri 34

tip 32

R

rengøre Forerunner iv

ring 2

S

satellitsignaler 5

sende alle data 29

sensorer, parre 5

siden satellit 19

simpel træning 14

skærmskontrast 28

slette

avanceret træning 17

baner 18

historik 21

løb 21

omgange 21

slette alle data 37

slukke 3

softwaredownload iii, 7

softwareopdatering 37

softwareversion 28

sportstilstand 10

sprog 28

statusikoner 32

stigning 25

strømsparetilstand 3

T

Tid2 27

tidsdatafelter 25

tidsindstillinger 27

tilhører 5, 28, 31–36

toner 28

totaler 22

træning 10

træningsture 13

avanceret 16

interval 15

simpel 14

trykning 1

tving afsendelse 29

U

USB-drivere 7

USB ANT Stick 8

V

Virtual Partner 12, 17

Wwaypoints, *Se* positioner**Z**

zoner, puls 33

Hvis du vil have de nyeste gratis softwareopdateringer (bortset fra kortdata) i hele dit Garmin-produkts levetid, skal du besøge Garmins hjemmeside på adressen www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin International, Inc.
1200 East 151st 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

September 2010

Delnummer 190-01274-36 Rev. A

Trykt i Taiwan