

FORERUNNER[®] 410

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE MED TRÅDLØS
SYNKRONISERING



© 2010 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, lastes ned eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledningen eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og forutsatt at uautorisert kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Besøk Garmins webområde (www.garmin.com) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoen, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 og USB ANT Stick™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. Dette produktet ble produsert under følgende USA-patenter og ekvivalenter i andre land.

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

Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Innholdsfortegnelse

Innledning	iii
Kontakt Garmin.....	iii
Produktregistrering	iii
Gratis programvare.....	iii
Ta vare på enheten.....	iv
Nedsenking i vann.....	iv
Komme i gang	1
Bruke berøringsringen	1
Lade batteriet.....	4
Konfigurere enheten	5
Innhente satellittsignaler	5
Sette på pulsmåleren.....	6
Ta en løpetur!.....	7
Laste ned gratis programvare.....	7
Pare datamaskinen og enheten.....	7
Overføre data til datamaskinen	8
Klokkeslett-/datomodus	9
Tidsalternativer	9

Treningsmodus	10
Om trenings siden	10
Sportsmodus	10
Auto Pause	10
Auto Lap	11
Bla automatisk	12
Tidsavbrudd	12
Hastighetsenheter	12
Virtual Partner®	12
Treningsøkter	13
Enkle treningsøkter.....	14
Pulstreningsøkter.....	14
Intervalltreningsøkter	15
Avanserte treningsøkter	16
Løyper	17
GPS-modus	19
Om GPS	20
Historikk	21
Slette historikk	21
Vise aktiviteter	22
Vise totaler.....	22
Vise mål.....	22

Innstillinger	23	Pulssonetabell	41
Datafelter	23	Indeks	42
Brukerprofil	26		
Alarmer	26		
Tid	27		
System	27		
ANT+	28		
Bruke tilbehør	31		
Pare tilbehør	31		
Statusikoner	32		
Pulsmåler	32		
Fotsensor	35		
GSC 10	36		
Tillegg	37		
Nullstille enheten	37		
Fjerne brukerdata	37		
Oppdatere programvare ved hjelp av Garmin Connect	37		
Batteriinformasjon	37		
Samsvarserklæring	38		
Programvarelisensavtale	38		
Feilsøking	40		

Innledning

ADVARSEL

Dette produktet inneholder et lithiumion-batteri som ikke kan skiftes ut. Råd før deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport hvis det er noe du lurer på når du bruker produktet. I USA: Gå til www.garmin.com/support, eller kontakt Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannia: Ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

I Europa: Gå til www.garmin.com/support, og klikk på **Contact Support** for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

Produktregistrering

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

Gratis programvare

Gå til www.garmin.com/intosports for å få informasjon om den webbaserte programvaren Garmin Connect™ eller dataprogramvaren Garmin Training Center®. Bruk denne programvaren til å lagre og analysere treningsøktdataene dine.

Ta vare på enheten

Rengjør enheten og pulsmåleren med en klut fuktet med mildt såpevann. Tørk av. Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Ikke oppbevar enheten der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer (for eksempel i bagasjerommet på bilen). Dette kan forårsake permanent skade.

Brukerinformasjon, for eksempel historikk, posisjoner og spor, beholdes for alltid i minnet på enheten, uten behov for eksterne strømkilder. Sikkerhetskopier viktige brukerdata ved å overføre dem til Garmin Connect eller til Garmin Training Center. Se [side 8](#).

Nedsenking i vann



Denne enheten er ikke laget for bruk under svømming. Svømming eller en lang periode under vann kan forårsake en kortslutning i enheten, noe som i sjeldne tilfeller kan føre til liten brannskade eller irritasjon i området der du bærer enheten.

Enheten er vanntett i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis enheten er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader. Etter at enheten har vært under vann, må du tørke av den og la den lufttørke før du bruker den igjen.

Komme i gang

Bruke berøringsringen

Ringen rundt urskiven fungerer som en flerfunksjonsknapp.

Trykk lett: Trykk raskt med fingeren på berøringsringen for å foreta et valg, veksle mellom menyalternativer eller bytte side.

Trykk og hold nede: Hold fingeren på én av de fire merkede områdene på ringen for å endre modi.

Trykk to steder: Trykk med to fingre på to områder på berøringsringen for å slå på bakgrunnslyset.

Trykk og dra (bla): Trykk på berøringsringen med fingeren, og dreid den rundt ringen for å bla gjennom menyalternativene eller for å øke eller redusere verdier.



Komme i gang

Områder og knapper på berøringsringen



- ① **time/date:** Trykk og hold nede for å bytte til klokkeslett-/datomodus.
- ② **GPS:** Trykk og hold nede for å bytte til GPS-modus.
- ③ **menu:** Trykk og hold nede for å åpne menysiden.
- ④ **training:** Trykk og hold nede for å bytte til treningsmodus.
- ⑤ **start/stop/enter:**
 - Trykk for å starte/stoppe tidtakeren i treningsmodus.

- Trykk for å foreta et valg.
- Trykk for å avslutte strømsparingsmodus.
- Trykk og hold nede for å slå på klokken.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Trykk for å opprette en ny runde i treningsmodus.
- Trykk og hold nede for å nullstille tidtakeren og lagre aktivitet i treningsmodus.
- Trykk for å gå ut av en meny eller side.
- Trykk for å avslutte strømsparingsmodus.

Berøringstips

- Trykk hardt på ringen.
- Trykk på den ytterste kanten av ringen, der ordene står, ikke den innerste kanten ved urskiven.

- Hvert ringvalg bør utføres som en separat handling.
- Ikke hvil fingeren eller tommelen på ringen mens du bruker den.
- Ikke bruk tykke hansker når du bruker ringen.

Låse ringen

Hvis du vil unngå utilsiktede trykk på berøringsringen (som skyldes vått tøy eller utilsiktet støt), trykker du på **enter** og **quit** samtidig. Trykk på **enter** og **quit** samtidig for å låse opp ringen.

Strømsparingsmodus

Etter en periode uten aktivitet går enheten inn i strømsparingsmodus. Enheten er inaktiv så lenge tidtakeren ikke er i bruk, du ikke navigerer til et bestemmelsessted og ser på navigasjonssiden og du ikke har trykket på noen knapper eller på berøringsringen.



Når du er i strømsparingsmodus, kan du se hva klokken er, slå på bakgrunnslyset og bruke ANT+™-datamaskintilkoblingen. Hvis du vil avslutte strømsparingsmodusen, trykker du på **enter**- eller **quit**-knappen.

Slå av

Du kan spare batteri ved å slå av Forerunner-enheten når du ikke bruker den.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **System** > **Slå av**.
2. Velg **Ja**.

Trykk på og hold nede **enter** for å slå på Forerunner-enheten.

Komme i gang

Lade batteriet

Enheten leveres med strømmen av for å spare batteriet. Lad enheten i minst tre timer før du bruker den.

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

TIPS: Enheten lades ikke når den er utenfor temperaturområdet 0–50 °C (32–122 °F).

1. Plugg USB-kontakten på lade-klemmekabelen inn i vekselstrøm-adapteren.
2. Koble vekselstrømadapteren inn i en vanlig veggkontakt.
3. Still ladeklemmestolpene på linje med kontaktene på baksiden av enheten.



4. Klem laderen godt fast over urskiven til enheten.



Hvor lenge et fulladet batteri varer, avhenger av bruken. Et fulladet batteri kan drive enheten med GPS slått på i opptil åtte timer.

Konfigurere enheten

Den første gangen du tar i bruk enheten, følger du instruksjonene på skjermen for å lære hvordan du skal bruke berøringsringen, angi brukerprofilen og konfigurere enheten.

Hvis du bruker en ANT+-pulsmåler, velger du **Ja** under konfigurasjonen for å tillate at pulsmåleren pares (kobles sammen) med enheten. Se [side 6](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Enheden bruker brukerprofilen din for å beregne nøyaktige treningsdata.

Innhente satellittsignaler

Hvis du vil angi riktig klokkeslett og begynne å bruke enheten, må du hente inn GPS-satellittsignaler. Det kan ta noen minutter å hente inn signaler.

MERK: Hvis du vil ha informasjon om hvordan du slår av GPS-mottakeren og bruker enheten innendørs, kan du se [side 19](#).

MERK: Du kan ikke hente inn satellittsignaler i strømsparingsmodus. Hvis du vil gå ut av strømsparingsmodus, trykker du på **enter** eller **quit**.

1. Gå utendørs til et åpent område. For å få best mulig mottak må du passe på at antennen på enheten peker mot himmelen.




Antenne-
plassering

2. Trykk på og hold nede **training** for å bytte til treningsmodus.

Komme i gang


3. Stå stille, og ikke beveg deg før siden for å finne satellitter lukkes.

Når du mottar satellittsignaler, vises GPS-ikonet  på sidene for treningsmodus.


Sette på pulsmåleren

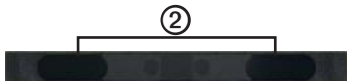
MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Koble pulsmålermodulen  til stroppen.




2. Fukt begge elektrodene  på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den.
Garmin-logoen skal ha riktig side opp.
4. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

TIPS: Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter.

Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende

data. Når pulsmåleren pares, vises det en melding, og pulsikonet  vises i treningsmodus.

TIPS: Angi den høyeste pulsverdien og hvilepuls i **Innstillinger** > **Brukerprofil**. Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center for å tilpasse pulssonene.

Hvis du vil ha instruksjoner om bruk av tilbehør, kan du se [side 31](#).

Ta en løpetur!

TIPS: Angi brukerprofilen slik at enheten kan beregne kaloriene helt riktig. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Brukerprofil**.

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

Laste ned gratis programvare

ANT Agent™ gjør at du kan bruke enheten din med Garmin Connect™, som er et webbasert treningsverktøy, og Garmin Training Center®, et PC-basert treningsverktøy.

1. Gå til www.garmin.com/intosports.
2. Velg **Train with Garmin**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å laste ned og installere ANT Agent.

Pare datamaskinen og enheten

MERK: Før du kobler USB ANT Stick™ til datamaskinen, må du laste ned gratisprogramvaren som angitt slik at de nødvendige USB-driverne installeres ([side 7](#)).

Komme i gang

1. Plugg USB ANT Stick i en ledig USB-port på datamaskinen.



2. Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).
3. Når ANT Agent finner enheten, viser ANT Agent enhets-IDen og spør om du vil utføre paringen. Velg **ja**.
4. Enheten skal nå vise det samme nummeret som ANT Agent viste. Hvis den gjør det, velger du **ja** på enheten for å fullføre paringsprosessen.

Overføre data til datamaskinen

Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m). ANT Agent overfører automatisk data mellom enheten og Garmin Connect eller Garmin Training Center.

MERK: Hvis du har mye data, kan dette ta noen minutter. Enhetsfunksjoner er ikke tilgjengelige under dataoverføring.

Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center for å vise og analysere dataene.

Klokkeslett-/ datomodus

Trykk på og hold nede **time/date** for å bytte til klokkeslett-/datomodus.



Trykk lett på berøringsringen for å bla gjennom de tilgjengelige sidene:

- Tid
- Batterimåler
- Still inn alarm (hvis aktuelt)
- Mål-/fremskrittindikator (hvis aktuelt)

Tidsalternativer

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Tid**. Se [side 27](#).

Treningsmodus

Enheden inneholder en rekke treningsfunksjoner og valgfrie innstillinger.

Om trenings siden

Trykk på og hold nede **training** for å bytte til treningsmodus. Trykk lett på berøringsringen for å bla gjennom de tilgjengelige sidene.



Hvis du vil tilpasse datafeltene på trenings sidene, kan du se [side 23](#).

Sportsmodus

Løping er satt som standard sportsmodus. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Sportsmodus** for å endre sportsmodus. Treningsinnstillinger som f.eks. Auto Lap®, Auto Pause®, pulssoner og fartssoner gjelder for løping eller sykling. Treningsalternativer som endres i løpemodus eller sykkelmodus, blir lagret og brukt i den sportsmodusen. Dermed blir aktiviteten merket som løping eller sykling når historikken din lastes inn på datamaskinen.

Auto Pause

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Auto Pause**.
2. Velg ett av de følgende alternativene:
 - **Av**
 - **Egendefinert tempo** — setter automatisk tidtakeren på pause når hastigheten din synker under en angitt verdi.

- **Når stoppet** — setter automatisk tidtakeren på pause når du slutter å bevege deg.
3. Trykk på **quit** for å avslutte.

Auto Pause er nyttig hvis ruten inneholder trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

Auto Lap

Du kan bruke Auto Lap til å merke runden automatisk på en bestemt posisjon eller etter at du har tilbakelagt en bestemt avstand. Denne innstillingen er nyttig når du skal sammenligne ytelsen på ulike deler av et løp (for eksempel for annenhver kilometer eller for en stor bakke).

Angi Auto Lap

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Auto Lap**.

2. Velg **Etter avstand** for å angi en verdi eller **Etter posisjon** for å velge et alternativ:

- **Trykk kun runde** — merker en runde hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
- **Start og runde** — merker en runde på GPS-posisjonen der du trykker på **start**, og på alle posisjonene under løpet der du trykker på **lap**.
- **Merke og runde** — merker en runde på den bestemte GPS-posisjonen du merker av når du velger dette alternativet, og på alle posisjonene under løpet der du trykker på **lap**.

3. Trykk på **quit** for å avslutte.

MERK: Når du følger en løype, bruker du **Etter posisjon** hvis du vil merke runder på alle rundeposisjonene som er avmerket i løypen ([side 17](#)).

Bla automatisk

Bruk funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

Bruke Bla automatisk

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Bla automatisk**.
2. Velg en visningshastighet: **Sakte**, **Middels** eller **Rask**.
3. Trykk på **quit** for å avslutte.

Tidsavbrudd

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Tidsavbrudd**. Velg **Av** for å forhindre at enheten går over i strømsparingsmodus når du befinner deg i treningsmodus. Velg **Aktivert** for å bruke den automatiske strømsparingsmodusen i alle moduser.

MERK: Enheten går bare over i strømsparingsmodus når den har vært inaktiv en periode.

Hastighetsenheter

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Hastighetsenheter**.

Tempo — tiden som går med til å tilbakelegge en bestemt avstand.

Hastighet — avstanden som er tilbaketilgjort på en time, f.eks. miles per time eller kilometer i timen.

MERK: Selv om du endrer hastighetsenhetene, endres ikke de tilpassede datafeltene ([side 23](#)).

Virtual Partner®

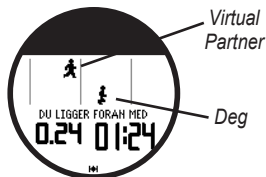
Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Virtual Partner** > **På**.

Virtual Partner er et unikt verktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå treningsmålene dine. Virtual Partner konkurrerer med deg hver gang du løper med tidtakeren på.

Hvis du foretar endringer i tempoet eller hastigheten til Virtual Partner før du starter tidtakeren, blir disse endringene lagret. Hvis du foretar endringer for Virtual Partner under løpet, og tidtakeren er i gang, blir ikke endringene lagret når tidtakeren nullstilles. Hvis du foretar endringer for Virtual Partner under et løp, vil Virtual Partner bruke det nye tempoet fra denne posisjonen.

Angi tempo for Virtual Partner (VP)

1. Trykk på og hold nede **training** for å bytte til treningsmodus.
2. Trykk lett på berøringsringen for å vise siden Virtual Partner.



3. Trykk og dra med klokken for å øke VP-tempoet. Trykk og dra mot klokken for å senke VP-tempoet.



4. Hvis du vil lagre endringene, trykker du lett på berøringsringen eller venter til det oppstår tidsavbrudd for siden.

Treningsøkter

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** for å velge en type treningsøkt som passer for deg.

Treningsmodus

Enkle treningsøkter, intervalltreningsøkter og pulstreningsøkter erstattes hver gang du oppretter en treningsøkt av samme type. Avanserte treningsøkter må opprettes i Garmin Training Center.

MERK: Du kan trykke lett på berøringsringen under en treningsøkt for å vise flere datasider.

Når du har fullført alle trinnene i treningsøkten, vises meldingen Treningsøkt ferdig.

Avslutte en treningsøkt før den er ferdig

1. Trykk på **stop**.
2. Trykk på og hold nede **reset**.

Enkle treningsøkter

Enkle treningsøkter kan baseres på de følgende tilpassede målene:

- Tid
- Avstand
- Kalorier

Sette opp en enkel treningsøkt

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Enkel**.
2. Velg **Type** enkel treningsøkt.
3. Angi en verdi for **Varighet**.
4. Velg **Start treningsøkt**.
5. Trykk på **start**.

Pulstreningsøkter

MERK: For å bruke alternativet for pulstreningsøkter må du ha en pulsmåler, og du må aktivere pulsmåleren ([side 31](#)).

Du kan bruke enheten til å trene i en bestemt pulssone eller i en tilpasset sone av slag per minutt (bpm). Innstillingene for type og varighet fungerer på samme måte som i en enkel treningsøkt.

Opprette en pulstreningsøkt

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Puls**.
 2. Velg et alternativ.
 - **Sone** — verdiene for minimal og maksimal puls angis automatisk basert på pulssonene dine (side 33 og side 41).
 - **Egendef.** — du kan selv angi verdiene for minimal og maksimal puls.
- MERK:** Den laveste verdien er 35 bpm. Den høyeste verdien er 250 bpm. Når du angir egendefinerte bpm-verdier, må den høyeste og den laveste verdien være minst 5 bpm fra hverandre.
3. Velg **Type** pulstreningsøkt.

4. Angi en verdi for **Varighet**.
5. Velg **Start treningsøkt**.
6. Trykk på **start**.

Intervalltreningsøker

Du kan opprette intervalltreningsøker med enheten. Intervallene kan ta utgangspunkt i tid eller avstand for løpet og hviledelene av treningsøkten.

Lage en intervalltreningsøkt

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Intervall**.
2. Velg **Type** intervalltreningsøkt.
3. Angi en verdi for **Varighet**.
4. Velg **Hviletpe**.
5. Angi en verdi for **Varighet**.
6. Angi en verdi for **Repetisjoner**.
7. Velg **Oppvarming Ja** og **Avkjøling Ja** (valgfritt).

8. Velg **Start treningsøkt**.

9. Trykk på **start**.

Hvis du har valgt oppvarming eller avkjøling, trykker du på **lap** når du er ferdig med oppvarmingsrunden, for å begynne på det første intervallet. På slutten av det siste intervallet starter enheten automatisk en avkjølingsrunde. Når du er ferdig med å avkjøle deg, trykker du på **lap** for å avslutte treningsøkten.

Når du nærmer deg slutten av hvert intervall, er det en alarm som teller ned tiden til et nytt intervall begynner. Hvis du vil avslutte et intervall før det er ferdig, trykker du på knappen **lap/reset**.

Avanserte treningsøakter

Avanserte treningsøakter kan inneholde mål for hvert trinn i treningsøkten og forskjellige avstander, tider og kalorier. Bruk Garmin Training Center til å opprette og redigere treningsøakter og

overføre dem til enheten. Du kan også planlegge treningsøakter med Garmin Training Center. Du kan planlegge treningsøakter på forhånd og lagre dem på enheten.

MERK: Hvis du vil ha mer informasjon om overføring av data til enheten, kan du se [side 8](#).

TIPS: I klokkeslett-/datomodus kan du trykke lett på berøringsringen for å vise dagens planlagte treningsøkt. Trykk på **enter** for å utføre treningsøkten.

Starte en avansert treningsøkt

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøakter** > **Avansert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Start treningsøkt**.
4. Trykk på **start**.

Når du starter en avansert treningsøkt, viser enheten hvert trinn av

treningsøkten, inkludert navnet på trinnet, målet (hvis aktuelt) og gjeldende treningsøktdata.

Når du nærmer deg slutten av hvert trinn, er det en alarm som teller ned tiden til et nytt trinn begynner.

Avslutte en avansert treningsøkt før den er ferdig

Trykk på knappen **lap/reset**.

Slette en avansert treningsøkt

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkt** > **Avansert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Slett treningsøkt** > **Ja**.
4. Trykk på **quit** for å avslutte.

Løyper

Du kan også bruke enheten til tilpasset trening ved å følge løyper basert på en

tidligere registrert aktivitet. Du kan følge løypen og forsøke å måle deg med eller overgå tidligere satte mål. Du kan også konkurrere mot Virtual Partner når du trener med løyper.

Opprette løyper

Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center til å opprette løyper og løypepunkter og overføre dem til enheten.

MERK: Hvis du vil ha mer informasjon om overføring av data til enheten, kan du se [side 8](#).

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Løyper**.
2. Velg en bane fra listen.
3. Velg **Start løype**.
4. Trykk på **start**. Det registreres historikk selv om du ikke er i løypen.

Når du følger en løype i treningsmodus, kan du trykke lett på berøringsringen for

å vise navigasjonssiden.

Hvis du ønsker å avslutte en løype manuelt, trykker du på **stop** > trykk på og hold nede **reset**.

Begynne på en løype

Du kan inkludere en oppvarming før du begynner på løypen. Trykk på **start** for å starte på løypen, og varm deretter opp. Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp. Når du er klar til å starte på løypen, kan du sette kursen mot løypen. Når du befinner deg i løypen, viser enheten en melding om at du er i løypen.

Når du starter på en løype, starter også Virtual Partner på løypen. Hvis du varmer opp utenfor løypen, vil Virtual Partner starte på løypen på nytt fra din gjeldende posisjon når du entrer løypen første gang.

Hvis du beveger deg utenfor løypen, viser enheten en melding om at du er utenfor løypen. Bruk navigasjonssiden til å finne tilbake til løypen.

Slette en løype

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening > Løyper**.
2. Velg en bane fra listen.
3. Velg **Slett løype**.
4. Velg **Ja** for å slette løypen.
5. Trykk på **quit** for å avslutte.

GPS-modus

Trykk på og hold nede **GPS** for å vise GPS-menyen.

Satellitter — vis informasjon om GPS-signalene som mottas av enheten for øyeblikket. De svarte søylene representerer styrken på hvert satellittsignal. Satellittnummeret vises under hver søyle. GPS-nøyaktigheten vises nederst på siden.



GPS — slå GPS-funksjonen av eller på (for innendørs bruk).

MERK: Farts- og avstandsdata er ikke tilgjengelig når GPS-funksjonen er avslått, med mindre du bruker fotsensoren.

Lagre posisjon — lagre din gjeldende posisjon. Trykk på **enter** for å redigere posisjonen. Trykk på **quit** for å avslutte.

Merke en kjent posisjon ved hjelp av koordinater

1. Trykk på og hold nede **GPS** > velg **Lagre posisjon**.
2. Trykk på **enter** > velg **Posisjon**.
3. Angi de kjente koordinatene.
4. Endre posisjonsnavnet og høyden (valgfritt).

Gå til posisjon — velg en posisjon fra listen, og velg deretter **Gå**. Enheten navigerer deg til den lagrede posisjonen ved hjelp av navigasjonssiden.



Hvis du vil stoppe navigeringen til posisjonen, trykker du på **quit** > velg **Stopp Gå Til**.

Redigere en posisjon

1. Trykk på og hold nede **GPS** > velg **Gå til posisjon**.
2. Velg posisjonen du ønsker å redigere.
3. Velg **Rediger**.
4. Velg et alternativ som skal redigeres.

Hvis du vil slette en posisjon, trykker du på og holder nede **GPS** > velg **Gå til posisjon**. Velg posisjonen du ønsker å slette. Velg **Slett** > **Ja**.

Tilbake til start — navigerer deg tilbake til utgangspunktet.

MERK: Du må starte tidtakeren for å bruke Tilbake til start.

Om GPS

Systemet Global Positioning System (GPS) er et satellittbasert navigasjonssystem som består av et nettverk av 24 satellitter. GPS fungerer under alle værforhold verden over, døgnet rundt. Det kreves ingen abonnementsavgifter eller oppsettsavgifter for å bruke GPS.

Gå til www.garmin.com/aboutGPS hvis du vil ha mer informasjon.

Historikk

Enheten lagrer historikk automatisk når du starter tidtakeren. Enheten kan registrere opptil 1000 runder og ca. 20 timer med detaljerte sporloggdataba (når den registrerer ca. 1 sporpunkt hvert fjerde sekund). Sporloggdataba inneholder GPS-posisjonen din (hvis tilgjengelig) og tilleggsdata, for eksempel pulsdata.

Når minnet er fullt, blir de eldste sporloggdatabaene overskrevet. Last opp historikken til Garmin Connect eller Garmin Training Center med jevne mellomrom for å holde rede på dataene dine (side 8).

MERK: Enheten vil ikke automatisk slette eller overskrive rundesammendragsdataene dine. Hvis du vil vite mer om hvordan du sletter rundedata, kan du se side 21.

Slette historikk

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

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Slett**.
2. Velg et alternativ:
 - **Alle aktiviteter** — sletter alle aktivitetene fra historikken.
 - **Gamle aktivitet**. — sletter aktiviteter som ble registrert for over en måned siden.
 - **Totalt** — nullstiller alle totalene.

Slette enkeltløp og -runder

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Bruk berøringsringen til å bla gjennom aktivitetene. Trykk lett på berøringsringen for å vise rundeinformasjon.

3. Trykk på og hold nede **reset** mens du viser løpet eller runden.
4. Velg **Ja**.

Vise aktiviteter

Du kan vise følgende data på enheten: tid, avstand, gjennomsnittlig tempo/hastighet, kalorier, gjennomsnittlige pulldata og gjennomsnittlig pedalrytme.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Bruk berøringsringen til å bla gjennom aktivitetene. Trykk lett på berøringsringen for å vise rundeinformasjon.
3. Trykk på **quit** for å avslutte.

Vise totaler

Enheden registrerer den totale tiden og avstanden du har trent med den.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Totalt**.
2. Trykk på **quit** for å avslutte.

Vise mål

Du kan bruke Garmin Connect til å sette opp forskjellige typer mål og sende dem til enheten. Enheden holder rede på fremskrittene dine mot målene.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Mål**.
2. Trykk på **quit** for å avslutte.

Innstillinger

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger**.

TIPS: Når du er ferdig med å velge alternativer eller angi verdier på enheten, trykker du på **enter** for å lagre innstillingen.

Datafelter

Du kan vise eller skjule følgende sider og tilpasse opptil tre datafelter på hver av sidene:

- Trening 1 (vises alltid)
- Trening 2
- Trening 3
- Puls (vises bare når enheten mottar pulldata)

Angi datafelter

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Datafelter**.
2. Velg en av treningssidene.
3. Velg antallet datafelter.
4. Bruk berøringsringen til å velge og endre datafelterne.

Alternativer for datafelt

*Betegner et datafelt som viser engelske eller metriske enheter.

**Krever ekstra tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
Avstand *	Den tilbakelagte avstanden i det gjeldende løpet.
Fart *	Gjeldende fart.
Fart-siste rund *	Gjennomsnittlig fart i den siste fullførte runden.
GPS-nøyaktig. *	Slingsringsmonn for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 19 fot.

Innstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Grad	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel beveger deg 3 meter opp i høyden over en avstand på 60 meter, er graden din 5 %.
Høyde *	Høyde over/under havnivå.
Kalorier	Mengden forbrente kalorier.
Klokke	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillingene (se side 27).
Pedalryt. runde **	Gjennomsnittlig pedalrytme for den gjeldende runden.
Pedalrytme **	Trinn per minutt eller omdreininger av pedalarmer per minutt.
Puls **	Puls i slag per minutt (bpm).

Datafelt	Beskrivelse
Puls – rund %maks ** ELLER HF – etap. %HFR **	Snittprosent av maksimal puls for runden. ELLER Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for runden.
Puls – runde **	Gjennomsnittlig puls for runden.
Puls snitt **	Gjennomsnittlig puls for løpet.
Puls, %maks ELLER HF – %HFR **	Prosent av maks.puls. ELLER Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

Datafelt	Beskrivelse
Puls, snitt %maks. ** ELLER HF – snitt %HFR **	Snittprosent av maks.puls for løpet. ELLER Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for løpet.
Pulsgraf **	Linjegrav som viser gjeldende pulssone (1–5).
Pulssone **	Gjeldende pulssone (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Retningen du beveger deg i.
Rundefart *	Gjennomsnittlig fart i den gjeldende runden.
Rundelengde *	Den tilbakelagte avstanden i den gjeldende runden.
Runder	Antall fullførte runder.
Rundetid	Tid på den gjeldende runden.

Datafelt	Beskrivelse
Siste rundelen. *	Avstanden for den siste fullførte runden.
Siste rundetid	Tid som brukes på å fullføre den siste hele runden.
Snitt pedalryt. **	Gjennomsnittlig pedalrytme for den gjeldende turen.
Snittfart *	Gjennomsnittlig fart i løpet.
Snittrundetid	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.
Sol ned	Tidspunkt for solnedgang basert på GPS-posisjonen din.
Sol opp	Tidspunktet for soloppgang basert på GPS-posisjonen din.
Tempo *	Gjeldende tempo.
Tempo – runde *	Gjennomsnittlig tempo i den gjeldende runden.

Datafelt	Beskrivelse
Tempo – snitt *	Gjennomsnittlig tempo for løpet.
Tempo–sis. rund *	Gjennomsnittlig tempo i den siste fullførte runden.
Tid	Stoppeklokketid.

Brukerprofil

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Brukerprofil**. Enheten bruker informasjon som du angir om deg selv, til å beregne kaloriforburningen. Angi brukerprofilen før du begynner å bruke enheten.

Kaloriforbruk basert på pulsanalyseteknologi leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Alarmer

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Alarmer**.

Stil inn alarm — slå alarmer av eller på. Når alarmer er på, kan du trykke lett på berøringsringen i klokkeslett-/datomodus for å vise alarmtidspunktet.

Stil inn tid — bruk berøringsringen til å stille inn alarmtidspunktet.

Type — still inn alarmer på **Daglig** eller **En gang**.

Gjør følgende når du hører alarmen

- Trykk på berøringsringen for å stoppe alarmlyden.
- Trykk på **enter** for å slumre i 9 minutter.
- Trykk på **quit** for å slå av alarmen.
- Ikke gjør noe. Alarmen slumrer automatisk etter 1 minutt. Alarmen slås automatisk av etter 1 time.

Tid

Enheten stiller automatisk inn klokkeslettet ved hjelp av GPS-satellittsignaler. Hvis du går tom for batteri, må du lade batteriet og innhente satellitter for å stille klokkeslettet.

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Tid**.

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

Tidssone — velg riktig tidssone eller en nærliggende by.

Sommertid — velg **Ja**, **Nei** eller **Automatisk**. Innstillingen **Automatisk** justerer automatisk tiden til sommertid på grunnlag av tidssonen.

Tid2 — slå Tid2 av eller på. Når Tid2 er på, kan du angi **Tid2 Format**, **Tid2 Sone** og **Tid2 Sommertid**. Når Tid2 er aktiv, trykker du på og holder nede **enter** i tidsmodus for å bytte til Tid2. Ikonet **T2** eller **T1** vises ved siden av tiden.

System

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **System**.

Innstillinger

Språk — velg hvilket tekstspråk du vil ha på skjermen. Selv om du endrer tekstspråk, endres ikke språket i brukerangitte data, slik som løypenavn.

Varslingstoner — slå meldingstonene av eller på.

Tastetoner — slå tonene for knappene og berøringsringen av eller på.

Kontrast — velg hvor mye kontrast du vil ha på skjermen.

Om — vis programvareversjonen, GPS-versjonen og enhets-IDen.

Enheter — velg **Engelsk måleenhet** eller **Metrisk** for måleenheter.

Bakgrunnslys

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **System** > **Bakgrunnslys**.

Modus — velg hvordan bakgrunnslyset skal slås på. Velg **Manuell** for å trykke med to fingre på berøringsringen for å slå på bakgrunnslyset i tidsavbruddsperioden. Velg **Taster og varsler** for å slå på bakgrunnslyset én gang med to fingre, og deretter hver gang det trykkes på en knapp eller vises en varselsmelding. Velg **Av** hvis du alltid vil ha bakgrunnslyset avslått.

Tidsavbrudd — velg hvor lenge bakgrunnslyset skal være på. Bruk en kort bakgrunnslysinnstilling for å spare batteri.

Lysstyrke — juster lysstyrken.

ANT+

Tilbehør

Hvis du vil ha mer informasjon om tilbehør, kan du se [side 31](#).

Aktivere datamaskinparing

Beveg deg 10 m bort fra annet ANT+-tilbehør når enheten forsøker å pare med datamaskinen for første gang.

1. Kontroller at datamaskinen er konfigurert for dataopplasting, og at funksjonen for paring er aktivert i ANT Agent. Se [side 8](#).
2. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Datamaskin**.
3. Velg **Paring** > **På**.
4. Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).
5. Når ANT Agent finner enheten, viser ANT Agent enhets-IDen og spør om du vil utføre paringen. Velg **ja**.

6. Enheten skal vise det samme nummeret som ANT Agent viser. Hvis det er tilfellet, velger du **ja** på enheten for å fullføre paringen.

MERK: Du kan forhindre at enheten overfører data til eller mottar data fra en datamaskin, til og med en paret datamaskin. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Datamaskin** > **Aktivert** > **Nei**.

Sende alle data

Som standard sender enheten kun nye data til datamaskinen. Du kan tvinge enheten til å sende alle data til datamaskinen. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Datamaskin** > **Tvangsende** > **Ja**. Alle data sendes på nytt.

Enhet til enhet

Du kan overføre avanserte treningsøkter, løyper og posisjoner til og fra en annen Forerunner 410-enhet.

1. På enheten som skal sende, trykker du på og holder nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Enhet til enhet** > **Overfør**. Velg dataene du vil sende.
2. På enheten som skal motta, trykker du på og holder nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Enhet til enhet** > **Motta**.

Enheden som skal sende, kobler seg til enheten som skal motta, og sender dataene.

Bruke tilbehør

Følgende ANT+-tilbehør er kompatibel med enheten:

- Pulsmåler
- Fotsensor
- GSC™ 10 hastighets- og pedalrytmesensor
- USB ANT Stick (se [side 8](#) og [side 28](#))

Hvis du vil kjøpe tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakte Garmin-forhandleren.

Pare tilbehør

Hvis du kjøpte tilbehør med trådløs ANT+-teknologi, må du pare det med enheten.

Paring er det samme som å koble ANT+-tilbehør, for eksempel pulsmåleren, til enheten. Paringsprosessen tar bare noen

få sekunder når tilbehøret er aktivert og fungerer som det skal. Etter paringen mottar enheten bare data fra tilbehøret ditt, selv om du er i nærheten av annet tilbehør.

Etter den første paringen gjenkjenner enheten automatisk tilbehøret ditt hver gang det aktiveres.




1. Gå (10 m) unna annet tilbehør. Hold tilbehøret innenfor rekkevidden til enheten (3 m).
2. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør**.
3. Velg tilbehøret.
4. Velg **Aktivert** > **Ja**.
5. Rull nedover for å vise **Status**.

Hvis enheten ikke kan pares med tilbehøret, velger du **Skann på nytt**.

TIPS: Tilbehøret må sende data for å fullføre paringsprosessen. Du må ha på deg pulsmåleren, ta et steg med fotsensoren eller trå sykkelens din med GSC 10-enheten.

Statusikoner

Når du er i treningsmodus, blinker ikonet for tilbehøret mens enheten søker etter det nye tilbehøret. Ikonet lyser konstant når tilbehøret er parert.

	Pulsmåler aktiv
	Hastighets- og pedalrytmesensor aktiv
	Fotsensor aktiv

Pulsmåler

Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du setter på pulsmåleren, kan du se [side 6](#).

Pulsmåler tips

Hvis du oppdager unøyaktige pulldata eller feil pulldata, kan du gjøre følgende:

- Pass på at du har pulsmåleren nært inntil kroppen.
- Påfør et nytt lag med vann, spytt eller elektrodegel på elektrodene.
- Rengjør elektrodene. Skitt og svette dråper på elektrodene kan forstyrre pulssignalene.
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten. Syntetiske stoffer som gnisser eller blaffer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder til sterke elektromagnetiske felt og enkelte trådløse sensorer på 2,4 GHz, siden disse kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte kraftlinjer med svært høy spenning, elektriske motorer,

mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Pulssoner

MERKNAD

Spør legen din om hvilke pulssoner/-mål som passer til din form og helsetilstand.

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Enheten angir pulssoneområdene (se tabellen på [side 41](#)) med utgangspunkt i maksimal puls og hvilepuls som er angitt i brukerprofilen (se [side 26](#)).

Du kan også tilpasse pulssonene i brukerprofilen din i Garmin Connect eller Garmin Training Center. Når du har tilpasset pulssonene dine, kan du overføre data til enheten.

Hvordan påvirker pulssoner formmålene dine?

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Skifte batteriet i pulsmåleren

Pulsmåleren inneholder et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren.

MERK: Kontakt det lokale renovasjonsselskapet for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

1. Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
2. Fjern dekslet og batteriet. Vent i 30 sekunder. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

3. Sett på plass dekslet og de fire skruene.



MERK: Når du har byttet batteri, kan det hende at du må pare pulsmåleren med enheten på nytt.

TIPS: Batterilevetiden blir forlenget hvis du fjerner pulsmodulen fra stroppen når den ikke er i bruk.

Ta vare på pulsmåleren

MERK: Ta av modulen før du rengjør stroppen.

Skyll stroppen etter hver bruk. Vask stroppen for hånd i kaldt vann med et mildt vaskemiddel etter hver femte gang du bruker den.

Fotsensor

Enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å sende data for enheten når du trener innendørs, når du har svakt GPS-signal, eller når du mister satellittsignaler. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren). Du må pare fotsensoren med enheten. Se [side 31](#).

Kalibrere fotsensoren

Det er valgfritt å kalibrere fotsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Du kan justere kalibreringen på tre måter: avstand, GPS og manuelt.

Avstandkalibrering

Fotsensoren bør kalibreres ved å bruke det indre feltet av et reguleringsspor for å få best mulig resultat. Et reguleringsspor (2 runder = 800 m) er mer nøyaktig enn en tredemølle.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Fotsensor** > **Kalibrere** > **Avstand**.
2. Velg en avstand.
3. Trykk på **start** for å begynne registreringer.
4. Løp eller gå avstanden.
5. Trykk på **stop**.

GPS-kalibrering

Du må ha GPS-signaler for å kalibrere fotsensoren ved hjelp av GPS.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Fotsensor** > **Kalibrere** > **GPS**.
2. Trykk på **start** for å begynne registreringer.
3. Løp eller gå ca. 1000 m. Enheten gir deg beskjed om at du har beveget deg langt nok.

Manuell kalibrering

Hvis fotsensoravstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Fotsensor** > **Kalibr.faktor**. Juster kalibreringsfaktoren. Øk kalibreringsfaktoren hvis avstanden er for lav, og reduser kalibreringsfaktoren hvis avstanden er for høy.

GSC 10

Enheten er kompatibel med sykkelsensoren GSC 10 for hastighet og pedalrytme. Du må pare GSC 10 med enheten. Se [side 31](#).

Kalibrere sykkelsensoren

Det er valgfritt å kalibrere sykkelsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Sykkelsensor** > **Kalibrering**.
2. Velg **Manuell** for å angi hjulstørrelsen. Velg **Automatisk** for å la GPS-funksjonen finne hjulstørrelsen.

Tillegg

Nullstille enheten

Hvis enheten har låst seg, nullstiller du den. Trykk på og hold nede **enter** og **quit** samtidig, til skjermen blir tom (cirka 7 sekunder). Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Fjerne brukerdata

Hvis du vil fjerne/slette alle brukerdataene, trykker du på og holder nede **enter** og **quit** samtidig, til skjermen blir tom (cirka 7 sekunder). Hvis du skal nullstille enheten, fortsetter du å holde nede **quit**-knappen, men slipper opp **enter**-knappen. Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvare ved hjelp av Garmin Connect

Gå til www.garmin.com/intosports hvis du vil ha informasjon om oppdateringer av programvaren og webbasert Garmin Connect-programvare.

Hvis ny programvare er tilgjengelig, vil Garmin Connect gi deg beskjed om å oppdatere programvaren på enheten. Følg instruksjonene for å oppdatere programvaren. Pass på at enheten er innenfor datamaskinens rekkevidde under oppdateringsprosessen.

Batteriinformasjon



Dette produktet inneholder et lithiumionbatteri. Se veiledningen Viktig sikkerhets- og produktinformasjon i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Batterilevetid*	Bruk av Forerunner
1 uke	Du trener 30 minutter daglig med GPS. Forerunner-enheten er i strømsparingsmodus resten av tiden.
Opptil 2 uker	Du bruker alltid Forerunner-enheten i strømsparingsmodus.
Opp til åtte timer	Du trener med GPS hele tiden.

*Levetiden til et fulladet batteri er avhengig av hvor mye du bruker GPS, bakgrunnsbelysning og strømsparingsmodus. Ekstrem kulde vil også redusere levetiden.

Samsvarserklæring

Garmin erklærer herved at dette produktet samsvarer med hovedkravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF. Hvis du vil se hele samsvarserklæringen, kan du gå til www.garmin.com/compliance.

Programvarelisensavtale

VED Å BRUKE FORERUNNER 410-ENHETEN GODTAR DU Å VÆRE BUNDET AV VILKÅRENE OG BETINGELSENE I DEN FØLGENDE PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbar form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett.

Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

Feilsøking

Problem	Løsning/svar
Berøringsringen reagerer ikke når jeg trykker på den.	Hvis du vil låse opp berøringsringen, trykker du på enter og quit samtidig. Trykk hardt på berøringsringen for å oppnå best resultat. Trykk lett på den ytre ringen av berøringsringen, og ikke på den indre ringen nær urskiven.
Enheten mottar aldri satellittsignaler.	Trykk på og hold nede GPS . Kontroller at GPS er satt til På . Ta med deg enheten utendørs og vekk fra høye bygninger. Hold enheten på samme sted i noen minutter.
Batterimåleren virker unøyaktig.	La enheten bli helt utladet før du lader den helt opp igjen (uten å avbryte ladingen).
Pulsmåleren, fotsensoren eller GSC 10 vil ikke pares med enheten.	Stå 10 meter unna annet ANT+-tilbehør når du skal pare enheten. Hold enheten innenfor rekkevidden til sensoren (3 m) når du utfører paringen. Start skanningen etter tilbehøret på nytt (se side 31). Kontroller at tilbehøret sender data (du må for eksempel ha på deg pulsmåleren). Hvis problemet vedvarer, fjerner du batteriet. Vent i 30 sekunder, og sett inn det nye batteriet.
Pulsdataene er unøyaktige.	Se side 32 .
Noen av dataene mine mangler på enheten.	Enheten overskriver de eldste detaljdataene hvis du ikke overfører dem til datamaskinen. Overfør data regelmessig for å unngå å miste data.

Pulssonetabell

	% av maksimal puls eller hvilepuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevn fart, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabel fart, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingsfart
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet og økt kraft

Indeks

A

- aktiviteter 22
- alarmer 26
- alle data, slette 37
- Auto Lap 11
- Auto Pause 10
- avanserte treningsøkter 16
- avstandsdatafelter 23

B

- bakgrunnsbelysning 28
- batteri
 - informasjon 37
 - lade 4
- berøringsring 1

D

- data, sende 29
- datafelter 23
- datamaskinparing 7, 29
- datamaskintilkobling 8
- dataopplasting 8
- drivere, USB 7

E

- enheter 28
- enhets-ID 28
- enkle treningsøkter 14

F

- fartsdatafelter 23
- feilsøking 40
- fotsensor 35
 - kalibrere 35, 36

G

- Garmin Connect iii, 37
- Garmin Training Center iii
- GPS 19, 20, 23
- grad 24
- GSC 10 36

H

- hastighetsenheter 12
- historikk 21
 - overføre 8
 - slette 21
 - vise 22
- høydedatafelter 24

I

- ikoner 32
- innendørs bruk 19
- intervalltreningsøkter 15

K

- kalibrere
 - fotsensor 35
 - sykkelsensor (GSC 10) 36
- kalorier 24
- klokkeslett 5

L

- laste ned programvare 7
- laste opp data 8
- light 28

M

- mål 22

N

- nedsenking i vann iv
- nedtrappingstempo 12
- nullstille Forerunner-enheten 37

O

oppdatere programvare 37
overføre data 8

P

pare sensorer 5
paring
 datamaskinen 7
 pulsmåler 6
pedalrytme, datafelter 24
posisjoner 19
produktregistrering iii
programvarenedlastinger iii, 7
programvareoppdatering 37
programvareversjon 28
puls
 datafelter 24
 soner 33
pulsmåler 5, 32
batteri 34
tips 32

R

rengjøre Forerunner-
 enheten iv
ring 2
ruter 17
 slette 18

S

satellittside 19
satellittsignaler 5
sende alle data 29
sensorer, pare 5
skjermkontrast 28
slå av 3
slette
 avanserte
 treningsøkter 17
 historikk 21
 løp 21
 runder 21
 ruter 18
slette alle data 37
soner, puls 33
sportsmodus 10
språk 28
statusikoner 32
strømsparingsmodus 3

T

Tid2 27
tidsdatafelter 26
tidsinnstillinger 27
tilbør 5, 28, 31–36
toner 28
totaler 22
trening 10
treningsøkter 13
 avanserte 16
 enkle 14
 intervalltrening 15
tvangssende 29

U

USB-drivere 7
USB ANT Stick 8

V

veipunkter, *Se* posisjoner
Virtual Partner 12, 17

Du finner de nyeste gratis programvareoppdateringene (ikke kartdata) for Garmin-produktene på Garmins webområde på www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

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

www.garmin.com

September 2010

Delenummer 190-01274-38 Rev. A

Trykt i Taiwan