

FORERUNNER[®] 410

GPS-AKTIVERET SPORTSUR MED
TRÅDLØS SYNKRONISERING



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.

ADVARSEL

Enheden 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.

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.



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 strømsparetilstanden.
- 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 strømsparetilstanden.

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.

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 området 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. Se brugervejledningen for at få yderligere oplysninger.

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.

Enheden anvender din brugerprofil til at beregne kalorieforbruget.

Hvis du bruger en ANT+-pulsmåler, skal du vælge **Ja** under konfigurationen, så pulsmåleren kan parres (forbindes) med enheden. Se [side 7](#) for at få flere oplysninger.

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: GPS-modtageren kan slukkes for at anvende Forerunner indendørs ved at trykke på og holde **GPS** nede. Vælg **Fra** til **GPS**.


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

1. Gå udenbørs 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.
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

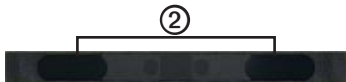
BEMÆRK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe dette trin over.

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 ① på remmen.



2. Gør begge elektroderne ② 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 pulldata 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.

BEMÆRK: Se *Brugervejledning til Forerunner 410* for at få yderligere oplysninger om pulsmåleren.

Løb en tur!

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 **Træn med Garmin**.
3. Følg vejledningen på skærmen for at downloade og installere ANT Agent.

Par din computer og enhed

BEMÆRK: Før USB ANT Stick™ sluttes til computeren, skal du downloade den gratis software, så de nødvendige USB-drivere installeres ([side 8](#)).

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.

Nulstilling af enheden

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

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.

Mere information

Du kan finde flere oplysninger om enhedens funktioner og indstillinger i brugervejledningen.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din enhed. 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.

© 2010 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Garmin®, Garmin Training Center® og Forerunner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, ANT™ og ANT+™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin. 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®**



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, Sijnih, Taipei County, Taiwan