

# Forerunner<sup>®</sup> 10

## Brugervejledning



Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® og Garmin logoet er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™ og Virtual Pacer™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Taster .....	1
Sådan kommer du i gang .....	1
Opladning af enheden .....	1
<b>Løbe en tur</b> .....	<b>1</b>
Brug af intervaller for Løb og Gang .....	1
Ændring af datafelter .....	2
Virtual Pacer .....	2
Løb med Virtual Pacer .....	2
Brug af Auto Lap® .....	2
Automatisk pause under din løbetur .....	2
Garmin Connect .....	2
Brug af Garmin Connect .....	2
<b>Historik</b> .....	<b>2</b>
Personlige rekorder .....	2
Visning af historik og personlige rekorder .....	2
Sletning af en løbetur fra historikken .....	3
Sletning af personlige rekorder .....	3
Gendannelse af en personlig rekord .....	3
<b>Appendiks</b> .....	<b>3</b>
Vedligeholdelse af enheden .....	3
Rengøring af enheden .....	3
Specifikationer .....	3
Indstillinger .....	3
Indstilling af alarm .....	3
Manuel indstilling af tid .....	3
Fejlfinding .....	3
Nulstilling af enheden .....	3
Opdatering af softwaren med Garmin Connect .....	3
Sådan får du flere oplysninger .....	3
Registrering af din enhed .....	3
<b>Indeks</b> .....	<b>4</b>



# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

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.

## Taster



①	💡	Tænd for enheden. Tænd for baggrundsbelysningen.
②	🏃	Start og stop timeren. Vælg det fremhævede menupunkt.
③	▽	Gå til det næste element i menuen. Gå til den næste dataside, mens timeren kører.
④	↶	Gå tilbage uden at foretage et valg. Marker en omgang (side 2).

## Sådan kommer du i gang

Første gang du bruger Forerunner, skal du udføre disse trin.

- 1 Oplad enheden (side 1).
- 2 Tilpas dine løbeindstillinger (side 1).
- 3 Løb en tur (side 1).
- 4 Upload din løbetur til Garmin Connect™ (side 2).

## Opladning af enheden

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

- 1 Sæt USB-kablet i USB-porten på din computer.
- 2 Juster opladerpunkterne efter kontakterne bag på enheden, og tryk på opladeren, indtil den klikker på plads.



- 3 Oplad enheden helt.

## Løbe en tur

Enheden leveres delvist opladet. Du skal muligvis oplade enheden (side 1), før du løber en tur.

**BEMÆRK:** Enheden tænder automatisk under opladning. Hvis du ikke oplader enheden, før du tager en løbetur, skal du holde 💡 nede for at tænde enheden.

- 1 Vælg 🏃.
- 2 📶 blinker, mens enheden finder din position.  
Når enheden finder din position, lyser 📶 konstant.
- 3 Vælg **Start** for at starte timeren.  
Tid ①, distance ②, forbrændte kalorier ③ og tempo ④ registreres, når timeren kører.



**TIP:** Vælg ▽ for at få vist forbrændte kalorier og tempo.

- 4 Vælg 🏃 for at stoppe timeren, når du er færdig med din løbetur.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Fortsæt** for at genstarte timeren.
  - Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille timeren. Du kan nu oploade din løbetur til Garmin Connect (side 2).
  - Vælg **Slet** for at slette løbeturen.

## Brug af intervaller for Løb og Gang

**BEMÆRK:** Du skal indstille løb/gang-funktionen, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg ▽ > **Indstillinger for løb** > **Løb/gang** > **Aktiver**.

- 2 Indstil tiden for løb for hvert interval.
- 3 Indstil tiden for gang for hvert interval.
- 4 Løb en tur.

Når du har aktiveret løb/gang-funktionen, bruges den, hver gang du løber en tur, medmindre du deaktiverer den eller aktiverer Virtual Pacer™ (side 2).

### Ændring af datafelter

Du kan ændre datafeltkombinationerne for de to sider, der vises, mens timeren kører.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb > Datafelter**.
- 2 Vælg den datafeltkombination, der skal vises på den første side.
- 3 Vælg den datafeltkombination, der skal vises på den anden side.

### Visning af tempo eller hastighed

Du kan ændre typen af tempo- og hastighedsoplysninger, der vises i datafeltet for tempo eller hastighed.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb > Tempo/fart**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Fart** for at få vist din aktuelle hastighed.
  - Vælg **Omgangsfart** for at få vist gennemsnitshastigheden for den aktuelle omgang.
  - Vælg **Gennemsnitsfart** for at få vist gennemsnitshastigheden for den aktuelle aktivitet.
  - Vælg **Tempo** for at få vist dit aktuelle tempo.
  - Vælg **Omgangstempo** for at få vist gennemsnitstempoet for den aktuelle omgang.
  - Vælg **Gennemsnitstempo** for at få vist gennemsnitstempoet for den aktuelle aktivitet.

## Virtual Pacer

Virtual Pacer er et træningsredskab til at hjælpe dig med at forbedre dine præstationer ved at opfordre dig til at løbe i det tempo, du indstiller.

### Løb med Virtual Pacer

**BEMÆRK:** Du skal indstille Virtual Pacer før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb > Virtual Pacer**.
- 2 Vælg **Aktiver** eller **Rediger tempo** for at angive tempoet.
- 3 Angiv tempoet.

Når du har deaktiveret Virtual Pacer, bruges funktionen, hver gang du løber en tur, medmindre du deaktiverer den eller aktiverer løb/gang (side 1).

## Brug af Auto Lap®

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap, som automatisk markerer en omgang hver mil (kilometer), eller du kan markere omgange manuelt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb > Omgange**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Auto Lap > Aktiver** for at bruge Auto Lap.
  - Vælg **Lap-tast > Aktiver** for at bruge ↶ til at markere en omgang under en aktivitet.
- 3 Løb en tur (side 1).

## Automatisk pause under din løbetur

Du kan bruge Auto Pause® til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er

nyttig, hvis der på din løbetur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal stoppe.

**BEMÆRK:** Den tid, hvor turen er sat på pause, gemmes ikke med historikdataene.

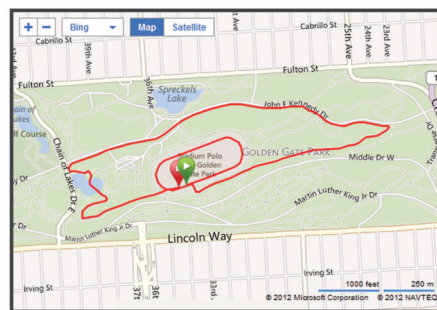
Vælg ▾ > **Indstillinger for løb > Auto Pause > Aktiver**.

## Garmin Connect

Garmin Connect giver dig mulighed for nemt at gemme og spore dine aktiviteter, analysere dine data og dele dem med andre. Registrer en gratis konto på [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til Garmin Connect og beholde den, så længe du vil.

**Analysér dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder oversigtskort, tempo og hastighedsdiagrammer samt brugerdefinerbare rapporter.



**Del dine aktiviteter:** Du kan maile dine aktiviteter til andre eller angive links til aktiviteterne på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

### Brug af Garmin Connect

- 1 Tilslut enheden til computeren ved hjælp af USB-kablet (side 1).
- 2 Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Historik

Du kan få vist dine seneste syv løbesessioner på din Forerunner, men du kan få vist og uploade et ubegrænset antal løbesessioner til Garmin Connect. Når hukommelsen er fuld, overskrives dine ældste data.

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

## Personlige rekorder

Når du har afsluttet en løbetur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende løbetur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbetur.

## Visning af historik og personlige rekorder

Løbehistorik viser dato, tid, distance, hastighed, kalorier og omgangsdata. Enheden viser også din personlige rekordtid, distance og tempo over forskellige distancer.

- 1 Vælg ▾ > **Historik**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Løb** for at få vist oplysninger om dine gemte løbesessioner.
  - Vælg **Rekorder** for at få vist dine personlige rekorder.

## Sletning af en løbetur fra historikken

**BEMÆRK:** Når du sletter en løbetur fra enhedens historik, slettes den ikke fra Garmin Connect.

- 1 Vælg ▾ > **Historik**.
- 2 Vælg **Løb**.
- 3 Vælg en løbetur.
- 4 Vælg ✕ > **Slet** > **Ja**.

## Sletning af personlige rekorder

- 1 Vælg ▾ > **Historik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 3 Vælg **Ryd** > **Ja**.

## Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

- 1 Vælg ▾ > **Historik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 3 Vælg **Brug tidligere** > **Brug rekord**.

# Appendiks

## Vedligeholdelse af enheden

### **BEMÆRK**

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til rengøring af enheden.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, utøjsmiddel, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Tør altid enheden godt af efter rengøring eller brug, og opbevar den på et køligt, tørt sted.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på enheden.

## Rengøring af enheden

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt litiumion, 4,2 volt, der ikke kan udskiftes af brugeren
Batterilevetid	Ved brug af GPS 30 minutter om dagen: op til 10 dage Ved konstant brug af GPS: op til 5 timer Kun ur: op til 5 uger
Vandtæthed	50 meter
Driftstemperaturområde	Fra -4 ° til 140 °F (fra -20 ° til 60 °C)

## Indstillinger

Hvis du vil åbne enhedsindstillinger, skal du vælge ▾ > **Indstillinger**.

**Alarm:** Indstiller en daglig alarm.

**Toner:** Slår tonerne til eller fra. Du kan indstille tastetoner og alarmmeddelelser.

**Vægt:** Indstiller brugervægt.

**BEMÆRK:** Kaloriemåling under løb (side 1) er mest præcis, når du indtaster din vægt.

**Opsætning:** Indstiller klokkeslæt, tidsformat, sprog og måleenheder.

## Indstilling af alarm

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger** > **Alarm**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Rediger alarm**, hvis den allerede er indstillet, og du vil ændre den.
  - Vælg **Aktiver**, hvis alarmeren ikke er indstillet.
- 3 Indstil tiden, og vælg ✕ for at acceptere.

## Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når enheden modtager satellitsignaler. Du kan også indstille tiden manuelt.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger** > **Opsætning** > **Tid** > **Indstil tid**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Automatisk** for at lade enheden indstille tiden automatisk, når den modtager satellitsignaler.
  - Vælg **Manuel** for at indstille tiden manuelt og indtaste tiden.

## Fejlfinding

### Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den.

- 1 Hold 🔇 nede i mindst 15 sekunder.
- 2 Hold 🔇 nede i ét sekund for at tænde for enheden.

### Opdatering af softwaren med Garmin Connect

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto (side 2), og du skal slutte enheden til din computer (side 1).

- 1 Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere softwaren.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

### Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin® webstedet.

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå til [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

### Sådan henter du brugervejledningen

Du kan hente den nyeste brugervejledning fra internettet.

- 1 Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Vælg dit produkt.
- 3 Klik på **Manualer**.

## Registrering af din enhed

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.

# Indeks

## A

alarm **3**  
alarmer **3**  
Auto Lap **2**  
Auto Pause **2**

## D

data  
  opbevare **2**  
  overføre **2**  
datafelter **1, 2**

## E

enhed  
  nulstille **3**  
  oplade **1**  
  registrering **3**  
  taster **1**

## F

fejlfinding **3**

## G

gangintervaller **1**  
Garmin Connect, opbevare data **2**  
gemme aktiviteter **1**

## H

historik **2**  
  sende til computer **2**  
  slette **3**  
  vise **2**

## I

indstillinger, enhed **3**  
intervaller **1**

## M

måleenheder **3**

## N

nulstille, enhed **3**

## O

omgange **2**  
opdateringer, software **3**  
opladning af enheden **1**

## P

personlige rekorder **2**  
  gendanne **3**  
  slette **3**  
produktregistrering **3**

## R

registrering af enheden **3**  
rengøring af enheden **3**

## S

sessioner **2**  
slette  
  historik **3**  
  personlige rekorder **3**  
software, opdatere **3**  
specifikationer **3**  
sprog **3**

## T

taster **3**  
  enhed **1**  
tempo **2**  
tid **3**  
tilbehør **3**  
timer **2**  
  starte **1**  
  sådan stopper du **1**  
toner **3**  
træningssider, vise **1**

## V

vandtæthed **3**  
Virtual Pacer **2**  
vægt **3**





# www.garmin.com/support



913-397-8200  
1-800-800-1020



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220 230



+32 2 672 52 54



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+49 (0)180 6 427646



+ 39 02 36 699699



0800 - 023 3937  
035 - 539 3727



+ 47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+ 35 1214 447 460



+ 34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020

## **Garmin International, Inc.**

1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, USA

## **Garmin (Europa) Ltd.**

Liberty House, Hounslow Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Storbritannien

## **Garmin Corporation**

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

