

Forerunner[®] 10

Brukerveiledning



Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® og Garmin logoen er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ og Virtual Pacer™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
Komme i gang	1
Lade enheten	1
Ta en løpetur	1
Bruke intervaller for løping og gåing	1
Endre datafelter	2
Virtual Pacer	2
Løpe med Virtual Pacer	2
Bruke Auto Lap®	2
Sette løpeturen på pause automatisk	2
Garmin Connect	2
Bruke Garmin Connect	2
Logg	2
Personlige rekorder	2
Vise historikk og personlige rekorder	2
Slette en løpetur fra historikken	2
Slette personlige rekorder	3
Gjenopprette en personlig rekord	3
Tillegg	3
Ta vare på enheten	3
Rengjøre enheten	3
Spesifikasjoner	3
Innstillinger	3
Stille inn alarmen	3
Angi klokkeslett manuelt	3
Feilsøking	3
Nullstille enheten	3
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect	3
Få mer informasjon	3
Registrere enheten	3
Indeks	4

Innledning

⚠ ADVARSEL

Rådfør 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.

Taster



①	💡	Slå på enheten. Slå på bakgrunnslyset.
②	🏃	Start og stopp tidtakeren. Velg menyelementet som er uthøvet.
③	▽	Flytt til neste element på menyen. Flytt til neste dataside når tidtakeren går.
④	↶	Gå tilbake uten å foreta et valg. Marker en runde (side 2).

Komme i gang

Når du bruker Forerunner-enheten for første gang, må du gjøre følgende.

- 1 Lad enheten (side 1).
- 2 Tilpass innstillingene for løp (side 1).
- 3 Ta en løpetur (side 1).
- 4 Last opp løpeturen til Garmin Connect™ (side 2).

Lade enheten

MERKNAD

Tørk godt av kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 2 Juster laderstolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og trykk til laderen klikker på plass.



- 3 Lad enheten helt opp.

Ta en løpetur

Enheden leveres delvis oppladet. Det kan hende du må lade enheten (side 1) før du legger ut på løpetur.

MERK: Enheten slås automatisk på mens den lader. Hvis du ikke lader enheten før du løper, kan du holde 💡 nede for å slå på enheten.

- 1 Velg 🏃.
- 2 📍 blinker mens enheten finner posisjonen din.
📍 vises kontinuerlig når enheten har funnet posisjonen.
- 3 Velg **Start** for å starte tidtakeren.

Tid ①, avstand ②, antall forbrante kalorier ③ og tempo ④ registreres mens tidtakeren går.



TIPS: Velg ▽ for å vise forbrante kalorier og tempo.

- 4 Velg 🏃 for å stoppe tidtakeren når du har fullført løpeturen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å starte tidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren. Deretter kan du laste opp løpeturen til Garmin Connect (side 2).
 - Velg **Forkast** for å slette løpeturen.

Bruke intervaller for løping og gåing

MERK: Du må konfigurere funksjonen Løp/gå før du begynner å løpe. Du kan ikke endre innstillingene når du har startet tidtakeren.

- 1 Velg ▽ > **Alternativer for løp** > **Løp/gå** > **Slå på**.

2 Angi tid som skal løpes for hver intervall.

3 Angi tid som skal gås for hver intervall.

4 Ta en løpetur.

Når du har slått på funksjonen Løp/gå, brukes den hver gang du løper, med mindre du slår den av eller aktiverer Virtual Pacer™ (side 2).

Endre datafelter

Du kan endre kombinasjonen datafelter på de to sidene som vises mens tidtakeren går.

1 Velg ▾ > **Alternativer for løp** > **Datafelter**.

2 Velg datafeltkombinasjonen som skal vises på første side.

3 Velg datafeltkombinasjonen som skal vises på andre side.

Vise tempo eller hastighet

Du kan endre typen informasjon om tempo og hastighet som vises i datafeltet for tempo eller hastighet.

1 Velg ▾ > **Alternativer for løp** > **Tempo/hastighet**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Hastighet** for å vise gjeldende hastighet.
- Velg **Rundehastighet** for å vise gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
- Velg **Gjennomsnittlig hastighet** for å vise gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
- Velg **Tempo** for å vise gjeldende tempo.
- Velg **Rundetempo** for å vise gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
- Velg **Gjennomsnittlig tempo** for å vise gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Virtual Pacer

Virtual Pacer er et treningsverktøy som er utviklet for å hjelpe til med å forbedre ytelsen din. Den oppmuntrer deg til å løpe i et tempo som du selv angir.

Løpe med Virtual Pacer

MERK: Du må konfigurere Virtual Pacer før du begynner å løpe. Du kan ikke endre innstillingene når du har startet tidtakeren.

1 Velg ▾ > **Alternativer for løp** > **Virtual Pacer**.

2 Velg **Slå på** eller **Rediger tempo** for å angi tempoet.

3 Angi tempo.

Når du har slått på funksjonen Virtual Pacer, brukes den hver gang du løper, med mindre du slår den av eller aktiverer funksjonen Løp/gå (side 1).

Bruke Auto Lap®

Du kan konfigurere enheten til å bruke Auto Lap, som automatisk markerer en runde ved hver kilometer (mile), eller du kan markere runder manuelt. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

1 Velg ▾ > **Alternativer for løp** > **Runder**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Auto Lap** > **Slå på** for å bruke Auto Lap.
- Velg **Rundetast** > **Slå på** for å bruke ↶ til å markere en runde i løpet av en aktivitet.

3 Ta en løpetur (side 1).

Sette løpeturen på pause automatisk

Du kan bruke Auto Pause® til automatisk å stoppe tidtakeren midlertidig når du slutter å bevege deg. Denne funksjonen er nyttig hvis løpeturen omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

MERK: Pausetiden lagres ikke i historikken.

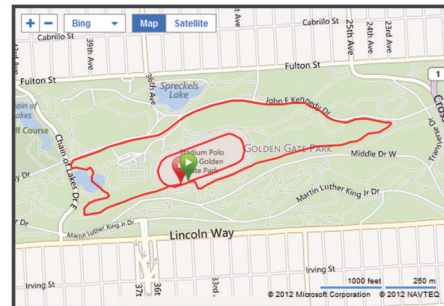
Velg ▾ > **Alternativer for løp** > **Auto Pause** > **Slå på**.

Garmin Connect

Garmin Connect gjør det enkelt å lagre og spore aktiviteter, analysere data og dele dem med andre. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser dataene dine: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert et oversiktskart, diagrammer for tempo og hastighet samt rapporter som kan tilpasses.



Del aktivitetene med andre: Du kan sende aktivitetene dine per e-post til andre, eller publisere koblinger til aktivitetene på sosiale nettverk.

Bruke Garmin Connect

1 Koble enheten til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen (side 1).

2 Gå til www.garminconnect.com/start.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Logg

Du kan vise de siste syv løpeøktene på Forerunner, men du kan laste opp og vise ubegrenset med løpeøkter til Garmin Connect. Når minnet er fullt, overskrives de eldste dataene.

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

Personlige rekorder

Når du har fullført en løpetur, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som ble oppnådd under løpeturen. Personlige rekorder omfatter raskeste tid over flere vanlige løpsdistanser og lengste løp.

Vise historikk og personlige rekorder

Løpshistorikken viser data for dato, tid, avstand, tempo, kalorier og runder. Enheten viser også personlige rekorder for tid, avstand og tempo for ulike distanser.

1 Velg ▾ > **Historikk**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Løp** for å vise informasjon om løpeøktene som er lagret.
- Velg **Rekorder** for å vise personlige rekorder.

Slette en løpetur fra historikken

MERK: Hvis du sletter en løpetur fra historikken på enheten, slettes den ikke fra Garmin Connect.

1 Velg ▾ > **Historikk**.

2 Velg **Løp**.

3 Velg et løp.

4 Velg **⚙** > **Forkast** > **Ja**.

Slette personlige rekorder

1 Velg ▾ > **Historikk** > **Rekorder**.

2 Velg rekorden du vil slette.

3 Velg **Tøm** > **Ja**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

1 Velg ▾ > **Historikk** > **Rekorder**.

2 Velg rekorden du vil gjenopprette.

3 Velg **Bruk tidligere** > **Bruk rekord**.

Tillegg

Ta vare på enheten

MERKNAD

Unngå kraftige støt og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, insektmidler, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Tørk alltid av enheten etter bruk, og oppbevar den på et tørt og kjølig sted.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre enheten

1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.

2 Tørk av.

Spesifikasjoner

Batteritype	Ikke-utbyttbart, oppladbart lithiumion, 4,2-volts
Batterilevetid	Ved bruk av GPS i 30 minutter per dag: opptil 10 dager Ved kontinuerlig bruk av GPS: opptil 5 timer Bare klokke: opptil 5 uker
Vanntetthet	50 meter
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (-4 til 140 °F)

Innstillinger

Hvis du vil åpne enhetsinnstillinger, velger du ▾ > **Innstillinger**.

Alarm: Angir en daglig alarm.

Toner: Slår lydsignaler av eller på. Du kan angi toner for taster og varselmeldinger.

Vekt: Angir brukerens vekt.

MERK: Kalorimålingen som utføres mens du løper (side 1), er mest nøyaktig når du har angitt vekten din.

Oppsett: Angir klokkeslett, tidsformat, språk og måleenheter.

Stille inn alarmen

1 Velg ▾ > **Innstillinger** > **Alarm**.

2 Velg et alternativ:

• Velg **Rediger alarm** hvis alarmen allerede er angitt, og du ønsker å endre klokkeslettet.

• Velg **Slå på** hvis alarmen ikke er angitt ennå.

3 Angi klokkeslettet, og velg **⚙** for å godta.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet stilles inn automatisk når enheten innhenter satellittsignaler. Du kan også angi klokkeslettet manuelt.

1 Velg ▾ > **Innstillinger** > **Oppsett** > **Tid** > **Angi klokkeslett**.

2 Velg et alternativ:

• Velg **Automatisk** for å angi at enheten kan stille inn klokkeslettet automatisk når den inneholder satellittsignaler.

• Velg **Manuell** for å stille inn klokkeslettet manuelt, og angi klokkeslettet.

Feilsøking

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den.

1 Hold **⏻** nede i minst 15 sekunder.

2 Hold **⏻** nede i ett sekund for å slå på enheten.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect

Du må ha en konto for Garmin Connect (side 2), og koble enheten til datamaskinen (side 1) før du kan oppdatere programvaren på enheten.

1 Gå til www.garminconnect.com.

Hvis det finnes ny tilgjengelig programvare, gir Garmin Connect deg beskjed om å oppdatere programvaren.

2 Følg instruksjonene på skjermen.

3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om produktet på webområdet for Garmin®.

• Gå til www.garmin.com/intosports.

• Gå til www.garmin.com/learningcenter.

• Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Få tak i brukerveiledningen

Du kan hente den nyeste brukerveiledningen på Internett.

1 Gå til www.garmin.com/intosports.

2 Velg produktet ditt.

3 Klikk på **Manuals** (Veiledninger).

Registrere enheten

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.

Indeks

A

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

D

data
 oppbevare **2**
 overføre **2**
datafelter **1, 2**

E

enhet
 lade **1**
 nullstille **3**
 registrering **3**
 taster **1**

F

feilsøking **3**

G

Garmin Connect, oppbevare data **2**

H

historikk **2**
 slette **2**
 vise **2**

I

innstillinger, enhet **3**
intervaller **1**
intervaller for gåing **1**

L

lade enheten **1**
lagre aktiviteter **1**
logg, sende til datamaskin **2**

M

måleenheter **3**

N

nullstille, enhet **3**

O

oppdateringer, programvare **3**

P

personlige rekorder **2**
 gjenopprette **3**
 slette **3**
produktregistrering **3**
programvare, oppdatering **3**

R

registrere enheten **3**
rengjøre enheten **3**
runder **2**

S

slette
 historikk **2**
 personlige rekorder **3**
spesifikasjoner **3**
språk **3**

T

taster **3**
 enhet **1**
tempo **2**
tid **3**
tidtaker **2**
 starte **1**
 stoppe **1**
tilbehør **3**
toner **3**
treningssider, vise **1**

V

vanntetthet **3**
vekt **3**
Virtual Pacer **2**

Ø

økter **2**

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 (Europe) Ltd.

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

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (Republikken Kina)

