

FORERUNNER[®] 110

GPS-AKTIVERET SPORTSUR



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tlf. (913) 397 8200 eller
(800) 800 1020
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europa) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Storbritannien
Tlf. +44 (0) 870 8501241 (udenfor Storbritannien)
0808 2380000 (kun i Storbritannien)
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No.68, Zhangshu 2nd Rd.,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan (R.O.C.)
Tlf. +886 2 2642 9199
Fax +886 2 2642 9099

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 erhvervmæssig 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 yderligere oplysninger om aktuelle opdateringer og brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoet, Forerunner® og Auto Lap® 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.

Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller uregistrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Sådan kommer du i gang

ADVARSEL

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Når du bruger Forerunner® første gang, skal du gøre følgende:

1. Oplad Forerunner (side 3).
2. Konfigurer Forerunner (side 4).
3. Lokaliser satellitter (side 5).
4. Tag pulssensoren på (valgfrit) (side 6).
5. Løb en tur (side 7).
6. Gem løbeturen (side 7).

Opladning af Forerunner

BEMÆRK

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


Forerunner kan ikke oplades, når batteriet er uden for temperaturområdet 5°C til 40°C (41°F til 104°F).



1. Slut USB-enden af kablet til AC-adapteren.
2. Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.
3. Indstil alle fire kontakter bag på Forerunner efter de fire punkter på opladerclip'en.



Når du slutter Forerunner til en strømkilde, tændes Forerunner, og opladningsskærmen vises.



4. Oplad Forerunner helt.
- Når Forerunner er helt opladet, vises et udfyldt batteriikon på skærmen ().

Konfiguration af Forerunner

Første gang du bruger Forerunner, bliver du bedt om at vælge dine systemindstillinger.

- Tryk på  og  for at få vist valgmuligheder og ændre standardvalgene.
- Tryk på **OK** for at foretage et valg.

Knapper





Hver knap har flere funktioner.



light	Tryk for at tænde for baggrundsbelysningen. Tryk for at søge efter en kompatibel vægt. Tryk og hold for at tænde og slukke for enheden.
start/stop	Tryk for at starte og stoppe timeren.
  *	Tryk for at rulle gennem menuer og indstillinger.
lap/reset	Tryk for at angive en ny omgang. Tryk og hold for at gemme din løbetur og nulstille timeren.
page/ menu	Tryk for at skifte mellem siderne Klokkeslæt, Timer og Puls. Tryk, og hold for at åbne menuen.
OK *	Tryk for at vælge menufunktioner og bekræfte meddelelser.

*OK,  og  vises med en menu eller en meddelelse.

Ikoner

	Batteriniveau. Der findes oplysninger om batterilevetid på side 13 .
	GPS er tændt og modtager signaler.
	Pulssensor er aktiv.
	Alarmen er tændt.

Lokalisering af satellitsignaler

Det kan tage 30 til 60 sekunder at finde satellitsignaler.

1. Tryk eventuelt på **page** for at se siden Lokaliser satellitter.
2. Gå udendørs i et åbent område.
3. Vent, mens Forerunner søger efter satellitter.

Start ikke din aktivitet, før siden Lokaliserer satellitter forsvinder. Klokkeslæt indstilles automatisk.

Påsætning af pulssensoren

ADVARSEL

Pulssensoren kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel til afhjælpning af friktion på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden.



Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.

BEMÆRK: Hvis du ikke har en pulssensor, kan du springe dette afsnit over.

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

1. Skub en tap på remmen gennem hullet i pulssensoren.

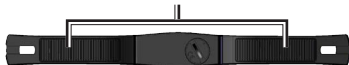


Pulssensor-rem



Pulssensor (forside)


Elektroder



Pulssensor (bagside)

2. Tryk tappen ned.
3. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.
4. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af pulssensoren.
Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

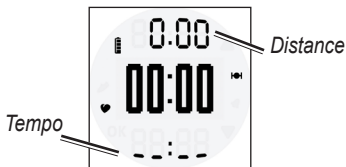
Efter du har monteret pulssensoren, står den på standby og er klar til at sende data.

Når pulssensoren er blevet parret, åbnes en meddelelse, og  vises på skærmen. Se tip til fejlfinding på [side 14](#).

At løbe en tur

1. Tryk på **start** på siden Timer for at starte timeren.

Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.



2. Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **stop**.

Sådan gemmes din løbetur



Hold **reset** nede for at gemme din løbetur og nulstille timeren.

Løbehistorik





Forerunner kan gemme ca. 180 timers løbehistorik ved almindelig brug. Når hukommelsen i Forerunner er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Visning af løbetur

Løbehistorik viser dato, klokkeslæt, distance, løbetid, kalorier og gennemsnitligt tempo eller fart. Løbehistorikken kan også indeholde data om gennemsnitlig puls, hvis du bruger pulssensoren.



1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Historik**.
3. Brug  og  til at rulle gennem dine gemte løbeture.
4. Tryk på **OK**.

Sletning af løbeture

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Historik**.
3. Brug  og  til at vælge en løbetur.
4. Tryk på og hold  og  nede samtidig.
5. Tryk på **OK**.
6. Hvis du vil slette alle løbeture, skal du vælge **Ja**.
7. Tryk på **OK**.

Indstillinger



Indstilling af alarm

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Alarm > Indstil**.
3. Brug  og  til at indstille alarmtidspunktet.
4. Tryk på **OK**.

Brug af Auto Lap



Du kan bruge Auto Lap® til automatisk at markere en omgang ved en bestemt distance.

1. Tryk på og hold **menu** nede.

2. Vælg **Auto Lap**.
3. Brug  og  til at indtaste distancen.
4. Tryk på **OK**.

Indstilling af din brugerprofil

Forerunner anvender de oplysninger, som du indtaster om dig selv, til at beregne nøjagtige løbedata. Du kan ændre følgende oplysninger i brugerprofilen: køn, alder, højde, vægt og aktivitetsniveau.

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Brugerprofil**.
3. Brug  og  til at indtaste dine filoplysninger.

Du kan bruge diagrammet på [side 11](#) til at finde dit aktivitetsniveau.



4. Tryk på **OK**.

Om kalorier

Kalorieforbrug og pulsanalyseteknologi udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til www.firstbeattechnologies.com.



Ændring af dine systemindstillinger

Du kan ændre klokkeslæt, tidsformat, toner, sprog, enheder og tempo- eller hastighedsformat.

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Opsætning**.
3. Brug  og  til at ændre indstillingerne.
4. Tryk på **OK**.

Manuel indstilling af tid

Uret indstilles som standard automatisk, når Forerunner lokaliserer satellitter.

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Opsætning > Tid > Manuel**.
3. Brug  og  til at indstille tiden.
4. Tryk på **OK**.

Med Garmin Connect

Garmin Connect er webbaseret software til lagring og analyse af dine data.

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Følg instruktionerne på skærmen.

Overførsel af historik til computer

1. Slut USB-kablet til en USB-port på computeren.
2. Indstil alle fire kontakter bag på Forerunner efter de fire punkter på opladerclip'en (side 4).
3. Gå til www.garminconnect.com/start.
4. Følg vejledningen, der fulgte med softwaren.

Datahåndtering

Forerunner er en USB-lagerenhed. Hvis du ikke ønsker at administrere dine Forerunner-filer på denne måde, kan du springe dette afsnit over.

BEMÆRK: Forerunner er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og ældre versioner.

Sletning af historikfiler

BEMÆRK



Hukommelsen i din Forerunner indeholder vigtige systemfiler og mapper, som IKKE må slettes.

1. Slut Forerunner til din computer med USB-kablet ([side 9](#)).
Din Forerunner vises som et flytbart drev under Denne computer på Windows-computere og som en monteret disk på Mac-computere.
2. Åbn drevet eller diskenheden “Garmin”.

3. Åbn mappen eller diskenheden “Aktiviteter”.
4. Marker filerne.
5. Tryk på **Delete**-tasten på tastaturet.

Frakobling af USB-kablet

1. Afslutning af en handling:

- Hvis din computer er Windows-baseret, skal du klikke på ikonet Skub ud  i proceslinjen.
- På Mac-computere skal du trække diskikonet til papirkurven .

2. Kobl Forerunner fra computeren.

Aktivitetsniveauer

	Hvor aktiv er du?	Hvor tit træner du?	Hvor længe træner du?
0	Ingen motion	-	-
1	Lejlighedsvis, let motion	En gang hver 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		En gang om ugen	Ca. 30 minutter
4	Regelmæssig motion og træning	2 til 3 gange om ugen	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 gange om ugen	3 til 7 timer
8	Daglig træning	Næsten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mere end 15 timer

Oplysningerne om aktivitetsniveau kommer fra Firstbeat Technologies Ltd., og dele af dem er baseret på Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Specifikationer

BEMÆRK

Forerunner er vandtæt iht. IEC-standarden 60529 IPX7. Den kan modstå nedsænkning i 1 meter vand i 30 minutter. Forlænget nedsænkning kan gøre skade på enheden. Efter nedsænkningen skal du tørre enheden af og lade den lufttørre, inden den anvendes eller oplades.

BEMÆRK: Forerunner er ikke beregnet til brug ved svømning.

Specifikationer for Forerunner	
Batteritype	200 mAh genopladeligt, litiumion, knapcellebatteri
Batterilevetid	Se side 13 .
Kompatibelt tilbehør	ANT+ trådløs teknologi på denne Forerunner virker kun med en pulssensor, ikke andet tilbehør.

Specifikationer for pulssensor	
Vandtæthed	32,9 fod (10 m)
Batteri	CR2032 (3 V) perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time pr. dag)

Om batteriet

ADVARSEL

Dette produkt indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Batterilevetid på Forerunner

Batterilevetid*	Forerunner-forbrug
1 uge	Du træner 45 minutter om dagen med GPS. Forerunner er i strømsparetilstand resten af tiden.
Op til 3 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.

Strømbesparelse

Efter en periode med inaktivitet vil Forerunner bede dig om at skifte til strømsparetilstand. Forerunner viser tid og dato, men tilslutter ikke pulssensoren eller bruger GPS. Tryk på **page** for at gå ud af strømsparetilstanden.

Fejlfinding

Nulstilling af Forerunner


Hvis skærmen eller knapperne på din Forerunner ikke reagerer, kan du nulstille enheden.


1. Tryk på og hold **light** nede, indtil skærmen bliver tom.
2. Tryk på og hold **light** nede, indtil skærmen tændes.

BEMÆRK: Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

Parring af pulssensoren

Hvis din Forerunner ikke viser pulldata, skal du muligvis parre pulssensoren.

- Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren. Hold dig 10 m fra andre ANT-sensorer under parring.
- Hvis  er slået fra, skal du trykke på og holde menuen nede og vælge **Pulssensor > Til**.

- Hvis  blinker på timer-siden, skal du trykke på **page** for at få vist puls-siden.
Forerunner søger efter dit pulssignal i 30 sekunder.
- Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte pulssensor-batteriet

Udskiftning af pulssensorens batteri

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

BEMÆRK: Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af pulssensoren.



2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.
3. Fjern dækslet og batteriet.
4. Vent 30 sekunder.
5. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

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

6. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.

Opdatering af softwaren

1. Vælg en funktion:
 - Brug WebUpdater. Der findes en liste over kompatible produkter på www.garmin.com/products/webupdater.
 - Brug Garmin Connect. Gå til <http://garminconnect.com>.
2. Følg vejledningen på skærmen.

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.

Kontakt Garmins produktstøtte

Du kan kontakte Garmins produktstøtte, hvis du har spørgsmål om dette produkt.

- 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 2380000.
- I Europa skal du gå til www.garmin.com/support og klikke på **Contact Support** for at få støtte i det land, hvor du bor, eller du kan kontakte Garmin (Europe) Ltd. pr. telefon på +44 (0) 870 8501241.

Flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmins websted.

- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.

**GARMIN**®



August 2013

Delnummer 190-01154-36 Rev. F

Trykt i Taiwan