

FORERUNNER[®] 110

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannia
Tlf. +44 (0) 870 8501241 (til Storbritannia)
0808 2380000 (i Storbritannia)
Faks +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No.68, Zhangshu 2nd Rd.,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan
(Republikken Kina)
Tlf. (886) 2 2642 9199
Faks (886) 2 2642 9099

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, og Forerunner® og Auto Lap® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, ANT™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og/eller andre land. Mac® er et registrert varemerke for Apple Computer, Inc. Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Komme i gang

⚠ ADVARSEL

Rådfor 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.

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

1. Lade Forerunner-enheten (side 3).
2. Konfigurere Forerunner-enheten (side 4).
3. Lokalisere satellitter (side 5).
4. Sette på pulsmåleren (ekstrautstyr (side 6).
5. Ta en løpetur (side 7).
6. Lagre løpsdata (side 7).

Lade Forerunner-enheten

MERKNAD

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


Forerunner-enheten lader ikke hvis batteriet er utenfor temperaturområdet 5 °C til 40 °C (41 °F til 104 °F).



1. Koble USB-enden av kabelen til vekselstrømadapteren.
2. Koble vekselstrømadapteren inn i en vanlig veggkontakt.
3. Juster alle de fire kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med de fire ladeklemmestolpene på ladeklemmen.

Når du kobler Forerunner til en strømkilde, slås Forerunner på, og skjermbildet om lading vises.



4. Lad Forerunner-enheten helt opp. Når Forerunner-enheten er fulladet, blir det animerte batteriet på skjermen ensfarget ()

Konfigurer Forerunner-enheten

Første gang du bruker Forerunner-enheten oppfordres du til å angi systeminnstillingene.

- Trykk på  og  for å vise valg og endre standardinnstillingen.
- Trykk på **OK** for å foreta et valg.

Knapper





Hver knapp har flere funksjoner.



light	Trykk for å slå på bakgrunnsbelysningen. Trykk for å søke etter en kompatibel vekt. Trykk og hold nede for å slå enheten av og på.
start/ stop	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren.
	Trykk for å bla gjennom menyer og innstillinger.
lap/ reset	Trykk for å markere en ny runde. Trykk og hold nede for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.
page/ menu	Trykk for å veksle mellom klokkeslett, tidtaker og pulssider. Trykk og hold nede for å åpne menyer.
OK*	Trykk for å velge alternativer og for å bekrefte meldinger.

*OK,  og  dukker opp med en meny eller en beskjed.

Ikoner

	Batteriladenivå. Se side 13 hvis du vil ha mer informasjon om batterilevetid.
	GPS er på og mottar signaler.
	Pulsmåleren er aktiv.
	Alarmen er på.

Lokalisere satellittsignaler

Det kan ta 30 til 60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

1. Hvis det er nødvendig kan du trykke på **page** for å se siden for satellittlokalisering.
2. Gå utendørs til et åpent område.
3. Vent mens Forerunner-enheten søker etter satellitter.

Ikke start aktiviteten din før siden for satellittlokalisering forsvinner. Klokkeslettet settes automatisk.

Sette på pulsmåleren

FORSIKTIG

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på den harde stroppen der den kommer i kontakt med huden.



Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.

MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over denne delen.

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

1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i pulsmåleren.

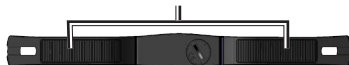


Pulsmålerstropp



Pulsmåler (forside)

Elektroder



Pulsmåler (bakside)

2. Trykk tappen ned.
3. Fukt begge elektrodene på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.
4. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmåleren.
Garmin-logoen skal ha den riktige siden opp.

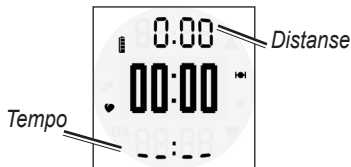
Når du har satt på pulsmåleren, er den i standby-modus og klar til å sende data. Du får en melding når pulsmåleren er

tilknyttet og ♥ dukker opp på skjermen. Se [side 14](#) for tips om feilsøking.

Ta en løpetur

1. Trykk på **start** på tidakersiden for å starte tidtakeren.

Historikk registreres bare når tidtakeren går.



2. Når du er ferdig med turen, trykker du på **stop**.

Lagre løpsdata

Trykk på og hold nede **reset** for å lagre løpsdataene og nullstille tidtakeren.

Løpshistorie





Ved vanlig bruk kan forerunner-enheten lagre omlag 180 timer med løpshistorie. Når Forerunner-enhetens minne er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Vise et løp

Løpshistorien viser dato, klokkeslett, avstand, løpsti, kalorier og gjennomsnittlig tempo eller fart. Hvis du bruker pulsmåleren (ekstrautstyr), kan løpsdataene også vise gjennomsnittspuls.



1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Trykk på **Historie**.
3. Bruk ▲ og ▼ for å bla gjennom lagrede løp.
4. Trykk på **OK**.

Slette løp

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Historikk**.
3. Bruk  og  for å velge et løp.
4. Trykk på og hold nede  og  samtidig.
5. Trykk på **OK**.
6. Hvis du vil slette alle løp, klikker du på **Ja**.
7. Trykk på **OK**.



Oppsett

Stille inn alarmen

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Alarm > Stille inn**.
3. Bruk  og  for å angi alarmtidspunktet.
4. Trykk på **OK**.


Bruke Auto Lap

Du kan bruke Auto Lap® til automatisk å merke runden ved en bestemt distanse.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Auto Lap**.
3. Bruk  og  for å angi distansen
4. Trykk på **OK**.

Velge brukerprofilen din

Forerunner-enheten bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige løpsdata. Du kan endre følgende informasjon på brukerprofilen: kjønn, alder, høyde, vekt og aktivitetsklasse.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Brukerprofil**.
3. Bruk  og  for å angi profilinformasjon.
Bruk diagrammet på [side 11](#) for å finne aktivitetsklassen din.
4. Trykk på **OK**.

Om kalorier

Kaloriforbruk og pulsanalyseteknologien leveres og støttes av Firstbeat

Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på www.firstbeattechnologies.com.

Endre systeminnstillingene

Du kan endre klokkeslett, tidsformat, toner, språk, enheter og tempo- eller fartsformat.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Oppsett**.
3. Bruk ▲ og ▼ for å endre innstillingene.
4. Trykk på **OK**.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet settes automatisk når Forerunner-enheten lokaliserer satellitter.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Oppsett** > **Tid** > **Manuell**.
3. Bruk ▲ og ▼ for å angi klokkeslett.
4. Trykk på **OK**.

Ved hjelp av Garmin Connect

Garmin Connect er webbasert programvare som brukes til å lagre og analysere dataene.

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

Overføre historikk til datamaskinen din

1. Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
2. Juster alle de fire kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med de fire ladeklemmestolpene på ladeklemmen ([side 4](#)).
3. Gå til www.garminconnect.com/start.
4. Følg instruksjonene som fulgte med programvaren.

Datahåndtering

Forerunner-enheten er en USB-masselagringsenhet. Hvis du vil håndtere Forerunner-filene på en annen måte, kan du hoppe over denne delen.

MERK: Forerunner-enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og tidligere versjoner.

Slette historiefiler

MERKNAD

Minnet til Forerunner-enheten inneholder viktige systemfiler og mapper som ikke må slettes.



1. Koble forerunner-enheten til datamaskinen din med USB-kabelen (side 9).

Forerunner-enheten vises som en flyttbar stasjon i Min datamaskin på Windows-datamaskiner og som et aktivert volum på Mac-datamaskiner.

2. Åpne Garmin-stasjonen eller -volumet.
3. Åpne Activities-mappen eller volumet.
4. Merk filene.
5. Trykk på **delete**-tasten på tastaturet.

Koble fra USB-kabelen

1. Fullføre en handling:

- Windows-datamaskiner: Dobbelklikk på ikonet for å løse ut  i systemstatusfeltet.
- Mac-datamaskiner: Dra volumikonet til papirkurven .

2. Koble Forerunner-enheten fra datamaskinen.

Aktivitetsklasser

	Hvor aktiv er du?	Hvor ofte trener du?	Hvor lenge trener du?
0	Ingen trening	-	-
1	Valgfri, lett trening	Én gang hver 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		Én gang per uke	Ca. 30 minutter
4	Fast trening	2 til 3 ganger per uke	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 ganger per uke	3 til 7 timer
8	Daglig trening	Nesten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mer enn 15 timer

Aktivitetsklasseinformasjonen leveres av Firstbeat Technologies Ltd. Deler av den tar utgangspunkt i Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Spesifikasjoner

MERKNAD

Enheten er vannrett 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. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

MERK: Forerunner-enheten er ikke beregnet på bruk under svømming.

Spesifikasjoner for Forerunner	
Batteritype	200 mAh oppladbart, litiumionbatteri, knappcellebatteri
Batterilevetid	Se side 13 .
Kompatibelt tilbehør	Den trådløse ANT+-teknologien på denne Forerunner-enheten virker bare med en pulsmåler, og ikke med annet tilbehør.

Spesifikasjoner for pulsmåler	
Vanntetthet	32,9 fot (10 m)
Batteri	Utskiftbart CR2032 (3 volt) i perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time per dag)

Om batteriet

ADVARSEL

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

Forerunner-enhetens batterilevetid

Batte-rilevetid*	Bruk av Forerunner
1 uke	Du trener 45 minutter daglig med GPS. Forerunner-enheten er i strømsparingsmodus den resten av tiden.
Opp til 3 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 GPSen, bakgrunnsbelysning og strømsparingsmodus. Ekstrem kulde vil også redusere levetiden.

Strømsparing

Når Forerunner-enheten har vært inaktiv en stund, går den over i strømsparingsmodus. Forerunner-enheten vil vise klokkeslett og dato, men vil ikke koble seg til pulsmåleren din eller bruke GPS. Trykk på **page** for å avslutte strømsparingsmodus.

Feilsøking

Tilbakestill

Forerunner-enheten

Hvis skjermen eller knappene på Forerunner-enheten slutter å virke, kan du tilbakestille enheten.



1. Trykk på og hold nede **light** til skjermen blir tom.
2. Trykk på og hold nede **light** til skjermen slår seg på.

MERK: Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Pare pulsmåleren

Hvis Forerunner-enheten ikke viser pulldata, kan det hende at du må pare pulsmåleren.

- Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).
Stå 10 meter unna andre ANT-sensorer når du skal pare enheten.

- Hvis  er slått av, trykk på og hold nede menu, og velg **Pulsmåler > På**.
- Hvis  blinker, trykker du på **page** på tidtakersiden for å se pulssiden.
Forerunner-enheten leter etter pulsen din i 30 sekunder.
- Bytt ut batteriene på pulsmåleren hvis problemet vedvarer.

Skifte batteriet i pulsmåleren

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

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

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av pulsmåleren.



2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **OPEN**.
3. Fjern dekselet og batteriet.
4. Vent i 30 sekunder.
5. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.
6. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **CLOSE**.

Oppdatere programvaren

1. Velg et alternativ:
 - Bruk WebUpdater. Gå til www.garmin.com/products/webupdater.
 - Bruk Garmin Connect. Gå til <http://garminconnect.com>.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

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.

Kontakte Garmins produktsupport

Kontakt Garmins produktsupport hvis du har spørsmål om 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 2380000.
- 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 8501241.

Mer informasjon

Du finner mer informasjon om produktet på Garmins hjemmeside.

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

**GARMIN**®



August 2013

Delenummer 190-01154-38 Rev. F

Trykt i Taiwan