

FORERUNNER[®] 210

GPS-AKTIVERET SPORTSUR



Vigtige oplysninger

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.

BEMÆRK

Forerunner® er vandtæt iht. IEC-standarden 60529 IPX7. Den kan modstå nedsænkning i 1 meter vand i 30 minutter. Længere tids 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.

Sådan kommer du i gang

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

1. Oplad Forerunner ([side 2](#)).
2. Konfigurer Forerunner ([side 3](#)).
3. Find satellitter ([side 5](#)).
4. Tilslut pulsmåleren eller fodsensor (ekstraudstyr) ([side 5–7](#)).
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 41°F–104°F (5°C–40°C).

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 ①.



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.

Taster

Hver tast 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. Du finder oplysninger om batterilevetid i <i>Brugervejledning til Forerunner 210</i> .
	GPS er tændt og modtager signaler.
	Fitnessudstyret er aktiveret.
	Pulsmåler er aktiv.
	Fodsensoren er aktiv.
	Alarmen er tændt.

Lokalisering af satellitsignaler

Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

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

Start ikke din aktivitet, før siden for lokalisering af satellitter forsvinder. Klokkeslæt indstilles automatisk.

Påsætning af pulsmåleren

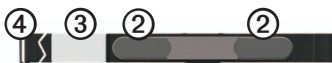
Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under dit løb.

1. Monter pulsmåleren ① på remmen.



2. Gør begge elektroder ② bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.

BEMÆRK: Nogle pulssensorer har kontaktområde ③. Gør kontaktområdet vådt.



3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen ④ på remmen.
Garmin-logoet skal vende den højre side opad.
4. Bring enheden 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 blevet parret, vises en meddelelse, og  vises uden at blinke på skærmen.

Installering af fodsensoren

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

Fodsensoren er i standby og klar til at sende data, lige så snart du installerer eller flytter den.

1. Tryk på spændet på snørebåndsclipsen ①.



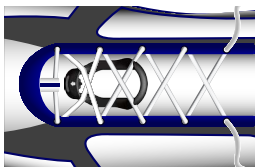
2. Løft fodsensoren ② væk fra snørebåndsclipsen.
3. Installer fodsensoren på dine snørebånd (side 6) eller under din indlæggssål (side 7).

Når fodsensoren er blevet parret, vises en meddelelse, og  vises uden at blinke på skærmen.

Placering på snørebånd

1. Løsn dine snørebånd lidt.
2. Før snørebåndsclipsen gennem to af snørebåndets viklinger, så de løse ender er lange nok, til at snørebåndene kan bindes.

Pilen på fodsensoren skal pege mod forenden af din sko.



3. Bind dine snørebånd omhyggeligt, så fodsensoren holdes på plads, mens du træner.
4. Sæt fodsensoren i snørebåndsclipsen.

Placering under indlægssålen

BEMÆRK: Din compatible sko har en lomme under indlægssålen. Du skal evt. fjerne et skumindlæg, før du placerer fodsensoren.

1. Tag indlægssålen ud af sko.
2. Placer fodsensoren i lommen med ANT+™-logoet vendende opad og hakket vendende mod forenden af sko.

At løbe en tur

Før du kan registrere historik, skal du finde satellitsignaler ([side 5](#)) eller parre din Forerunner med en fodsensor.

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

Historik registreres kun, når timeren er aktiveret. Din distance ② og tempo eller fart ③ vises på siden Timer.



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

Sådan gemmes din løbetur



Tryk på **reset**, og hold den 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 pulsmåleren.

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

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  samtidigt.
5. Tryk på **OK**.
6. Hvis du vil slette alle løbeture, skal du vælge **Ja**.
7. 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 din 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 3](#)).
3. Gå til www.garminconnect.com/start.

4. Følg vejledningen, der fulgte med softwaren.

Om batteriet



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

Batterilevetid på Forerunner

Batteri-levetid*	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 nogen tids inaktivitet går Forerunner i strømsparetilstand. Forerunner viser tid og dato, men tilslutter ikke din ANT+ tilbehør eller bruger GPS. Tryk på **page** for at gå ud af strømsparetilstanden.

Fejlsøgning

Nulstilling af enheden

Hvis tasterne eller skærmen holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille din enhed.

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

Sådan finder du brugervejledningen

1. Gå til www.garmin.com/intosports.
2. Vælg dit produkt.
3. Klik på **Brugervejledninger**.

Registrering af din enhed

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores online registrering i dag:

- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Opbevar den originale købskvittering, eller en kopi af den, på et sikkert sted.

Flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmins websted.

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

Kontakt Garmins produktsupport

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

- 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.

© 2010-2013 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Garmin® 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. For at få 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, 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.)