

FORERUNNER® 610

BRUGERVEJLEDNING




GARMIN®

© 2011-2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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 erhvervsmæssig 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 aktuelle opdateringer og yderligere oplysninger vedrørende brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoet, Forerunner®, Virtual Partner®, Auto Pause® og Auto Lap® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, USB ANT Stick™, ANT™ og ANT+™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® er et registreret varemærke tilhørende Angeion Corporation. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.



Indholdsfortegnelse

Introduktion	3	ANT+-sensorer	18
Om batteriet.....	3	Parring af dine ANT+-sensorer.....	18
Opsætning af enheden.....	3	Pulsmåler.....	19
Registrering af din enhed.....	3	Fodsensor.....	21
Flere oplysninger.....	3	GSC 10.....	23
Taster.....	4	Brug af vægten.....	23
Ikoner.....	4	Fitnessudstyr.....	24
Lokalisering af satellitsignaler.....	5	Udregning af pulszone.....	25
Menuoversigt.....	6	ANT+-sensor Fejlfinding.....	26
Din træning	7	Historik	27
At løbe en tur.....	7	Visning af historik.....	27
Sådan gemmes din løbetur.....	8	Sletning af historik.....	28
Indstillinger for løb.....	8	Brug af Garmin Connect.....	28
Intervaltræning.....	13	Afsendelse af historik til din computer.....	28
Brugerdefinerede træningsture.....	15	Navigation	30
Indstillinger for cykeltræning.....	17	Positioner.....	30
		Navigation til en gemt position.....	30
		Navigation tilbage til start.....	31

Afbrydelse af navigationen	31
GPS-indstillinger	31
Indstillinger	32
Systemindstillinger.....	32
Tidsindstillinger	33
Indstilling af din brugerprofil.....	33
Tilpasning af træningssiderne	34
Appendiks	39
Specifikationer	39
Om batteriet.....	40
Batteri til pulsmåleren	42
Udskiftning af håndledsremmen	43
Vedligeholdelse af enheden	44
Opdatering af softwaren med Garmin Connect	45
Fejlsøgning	46
Indeks	47

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.

Om batteriet

ADVARSEL

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

Enheden får strøm fra et indbygget litiumionbatteri, som du kan genoplades ved hjælp af vekselstrømsopladeren i æsken med produktet (side 41).

Opsætning af enheden

Når du bruger din Forerunner® første gang, skal du følge opsætningsvejledningen i *Forerunner 610 Lynstartvejledning*.

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 købskvitting, eller en kopi af den, på et sikkert sted.

Flere oplysninger

- 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.

Taster

Hver tast har flere funktioner.



①	POWER/ LIGHT	Hold nede for at tænde og slukke for enheden. Vælg for at tænde for baggrundsbelysningen. Vælg for at søge efter en kompatibel vægt.
②	START/ STOP	Vælg for at starte og stoppe timeren.
③	LAP/ RESET	Vælg for at angive en ny omgang. Hold nede for at gemme din løbetur og nulstille timeren.
④		Vælg at vise og skjule menuen.

	Vælg for at gå tilbage til forrige side.
--	--

Ikoner

Et ikon, der ikke blinker, betyder, at funktionen er aktiv. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger.


	GPS er tændt og modtager signaler.
	Pulsmåler er aktiv.
	Fodsensoren er aktiv.
	Cykelsensoren er aktiv.
	Uret er i strømsparetilstand (side 40).
	Fitnessudstyret er aktiveret.

Tip til berøringsskærm

Forerunner-berøringsskærmen er forskellig fra de fleste mobile enheder. Berøringsskærmen er designet til, at du kan betjene den med din fingernegl. Berøringsskærmen er optimeret til at undgå utilsigtet berøring, mens du løber.

BEMÆRK: Du skal bruge et fast tryk eller bevæge fingeren bestemt, når du vælger

elementer eller skifter side. Øv dig i at bruge berøringsskærmen, før du tager ud at løbe.

- Tryk på berøringsskærmen for at navigere gennem siderne .
- **TIP:** Du kan også køre din finger hen over berøringsskærmen.
- Før fingeren til venstre for at forlade strømsparetilstand.
- Tryk på berøringsskærmen for at bekræfte meddelelserne.
- Gør hvert valg eller fingerkommando på berøringsskærmen til en enkeltstående handling.

Ændring af datafelter

På en vilkårlig træningsside skal du holde et datafelt nede, indtil det er markeret.

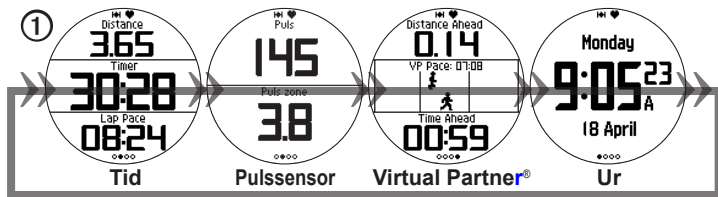
Når du løfter din finger, bliver du bedt om at vælge et nyt datafelt ([side 35](#)).

Lokalisering af satellitsignaler





Det kan tage 30–60 sekunder at finde satellitsignaler.

1. Fra ursiden skal du føre fingeren til venstre for at få vist banneret for lokalisering af satellitter.
2. Gå udendørs i et åbent område.
3. Vent, mens Forerunner søger efter satellitter.

Start ikke din aktivitet, før banneret for lokalisering af satellitter forsvinder. Klokkeslæt og dato indstilles automatisk.



Menuoversigt

 Historik	Aktiviteter
	Resultat Valgmuligheder: visning af tempo eller fart, start på ugen, sletning af aktiviteter, nulstilling af totaler, upload af en aktivitet
 Træning	Klar til løb
	Indstillinger: alarmer, Auto Lap, Auto Pause, automatisk rullefunktion
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Træning: intervaller, brugerdefineret træning
Sportsgren: løb eller cykling	
Setup 	Træningssider: datafelter
	Alarm
	Pulsmåler: parring, puls zoner
	Fodsensoren: parring, hastighedskilde, kalibrering
	Cykelsensoren: parring, kalibrering, hjulstørrelse
	Brugerprofil: køn, fødselsår, vægt, højde
System: sprog, toner, skærm, dataoptagelse, GPS, baggrundslis, tid, enheder, dataoverførsel, gendan standardindstillinger	
Find 	Hvor er jeg?
	Tilbage til Start
	positioner

Din træning

I dette afsnit beskrives enhedens træningsfunktioner og indstillinger.

- Grundlæggende om løb (side 7–8)
- Alarmer (side 8)
- Auto Lap® (side 10)
- Auto Pause® (side 11)
- Automatisk rullefunktion (side 11)
- Virtual Partner® (side 12)
- Virtual Racer™ (side 12)
- Intervaltræning (side 13)
- Brugerdefineret træning (side 15)
- Cykeltræning (side 17)

At løbe en tur

Før du kan registrere historik, skal du finde satellitsignaler (side 5) eller parre din Forerunner med en fodsensord (ekstraudstyr) (side 21).

1. Vælg **START** på timersiden for at starte timeren ①.

Historik registreres kun, når timeren er aktiveret. Distance ② og omgangstempo ③ vises på timersiden.



De viste datafelter er standard. Du kan tilpasse datafelter (side 35).


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.

Indstillinger for løb

Visning af tempo eller fart

1. Vælg  > Opsætning.
2. Vælg **Træningssider**.
3. Vælg en træningsside, som du vil tilpasse.
4. Vælg et datafelt, som du vil tilpasse.
5. Vælg **Tempo/fart**.
6. Vælg typen af tempo- eller fartdata, som skal vises på træningssiden.

Se [side 35](#) for at få en komplet liste over tilgængelige datafelter og beskrivelser.


Alarmer

BEMÆRK: Alarmer fungerer ikke under intervaltræning eller brugerdefineret træning.

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier, puls og kadence.

BEMÆRK: Hvis du vil tænde for alarmtoner og vibrationer, skal du se [side 32](#).

Indstilling af alarmer for tid, distance og kalorier

1. Vælg  > **Træning** > **Indstillinger** > **Alarmer**.
2. Vælg **Tid**, **Distance** eller **Kalorier**.
3. Vælg **Til**.
4. Vælg **Alarm ved**, og angiv et tidsrum, en distance eller et kalorieantal.

Hver gang du når alarmværdien, bipper enheden og viser en meddelelse.

Indstilling af avancerede alarmer

Hvis du har en pulsmåler, en fodsensor eller GSC™ 10 som tilbehør, kan du indstille avancerede alarmer for puls og kadence.

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Indstillinger** > **Alarmer**.
2. Vælg en funktion:
 - Vælg **Puls** for at indstille et minimum og maksimum for puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
BEMÆRK: Der er flere oplysninger om puls zoner på [side 19](#).
 - Vælg **Kadence** for at indstille værdier for høj og lav kadence i trin pr. minut (spm) eller i omdrejninger af pedalarmerne pr. minut (rpm).
3. Angiv parametrene for dine puls- eller kadencealarmer.

Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls eller kadence, bipper enheden og viser en meddelelse. **Indstilling af alarmer for gåpauser**

I nogle programmer indlægges tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller. F.eks. kan programmet under en lang løbetur bede dig om at løbe i fire minutter, derefter gå i 1 minut og til sidst gentage dette. Auto Lap fungerer korrekt, når du bruger alarmer for løb/gang.

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Indstillinger** > **Alarmer**.
2. Vælg **Løb/gang** > **Alarm for løb/gang** > **Til**.
3. Vælg **Alarm** for **løb**, og angiv et tidsrum.
4. Vælg **Alarm** for **gang**, og angiv et tidsrum.

Hver gang du når alarmværdien, bipper enheden og viser en meddelelse. Alarmerne

for løb/gang bliver gentaget, indtil du stopper timeren.

Auto Lap

Standardindstillingen for Auto Lap er **Efter distance**, 1 mile eller 1 kilometer.

BEMÆRK: Auto Lap fungerer ikke under intervaltræning eller brugerdefineret træning.

Markering af omgange efter distance

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en løbetur.

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Indstillinger** > **Auto Lap**.
2. Vælg **Auto Lap** > **Efter distance**.
3. Vælg **Omgang ved**, og indtast en distance.

Markering af omgange efter position

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer på forskellige dele af en løbetur (f.eks. ved en lang bakke, eller når du træner spurter).

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Indstillinger** > **Auto Lap**.
2. Vælg **Auto Lap** > **Efter position** > **Omgang ved**.
3. Vælg en funktion:
 - Vælg **Lap kun v/tryk** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du vælger **LAP**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
 - Vælg **Start og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du vælger **START**, samt ved alle positioner under løbeturen, hvor du vælger **LAP**.

- Vælg **Mærke og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position markeret før løbeturen (brug **Markér position**) og ved alle positioner på løbeturen, hvor du vælger **LAP**.
2. Vælg en funktion:
 - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
 - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når din hastighed falder til under en angivet værdi, skal du vælge **Brugerdefineret fart**.

Automatisk pause under din løbetur

BEMÆRK: Auto Pause fungerer ikke under intervaltræning eller brugerdefineret træning.


Du kan bruge Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne funktion er nyttig, hvis der på din løbetur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

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

1. Vælg  > **Træning** > **Indstillinger** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.

Brug af automatisk rullefunktion

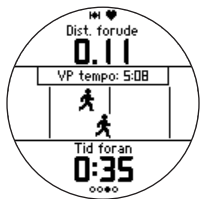
Du kan bruge den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører.

1. Vælg  > **Træning** > **Indstillinger** > **Automatisk rullefunktion** > **Automatisk rullefunktion**.
2. Vælg **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.

Løb med Virtual Partner

Din Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål.

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Virtual Partner**.
2. Vælg **Virtual Partner** > **Til**.
3. Vælg **Format**, og vælg **Fart** eller **Tempo**.
4. Indtast en værdi for Virtual Partners fart eller tempo.
5. Vælg **Alarm** > **Til** (valgfrit).
6. Løb en tur.
7. Rul til siden Virtual Partner for at se, hvem der fører.



Virtual Racer

Din Virtual Racer er et træningsredskab til at hjælpe dig med at forbedre dine præstationer. Du kan konkurrere med dine egne aktiviteter eller med en aktivitet, som er overført fra computeren (side 13). Du kan for eksempel træne ved at løbe den rigtige løberute og gemme den i Forerunner. På løbsdagen kan du konkurrere med dette træningsløb. Virtual Racer presser dig til at forbedre dit hidtidige tempo, herunder på bakker, hvor du har tendens til at løbe langsommere, og på den sidste sprint mod mållinjen.

Løb med en Virtual Racer

Inden du kan oprette et løb skal du have gemt mindst én aktivitet.

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Virtual Racer**.
2. Vælg **Opret nyt løb**, og vælg en aktivitet fra listen.
3. Indtast et navn.

4. Vælg løbet.
5. Vælg **Start løb**.

Indstillinger for Virtual Racer

Vælg  > **Træning** > **Virtual Racer**, og vælg et løb.


- **Vis statistik** – Viser tid og distance for den forrige aktivitet.
- **Indstillinger for løb** – Giver dig mulighed for at redigere løbets navn, slette løbet og indstille alarmtoner.

Løb imod en aktivitet fra internettet

Du skal have en Garmin Connect-konto ([side 28](#)).

Før du kan sende en aktivitet til enheden trådløst, skal du parre Forerunner med din computer ved hjælp af USB ANT Stick™ ([side 29](#)).

1. Par enheden med din computer.
2. Gå til www.garminconnect.com, og find en aktivitet.

3. Klik på **Send til enhed**.
4. Vælg  > **Træning** > **Virtual Racer** på enheden.
5. Vælg løbet.
6. Vælg **Start løb**.

Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Din brugerdefinerede intervaltræning gemmes, indtil du opretter en anden intervaltræning. Åbne intervaller kan bruges til banetræning, når du løber en kendt distance og vil holde styr på, hvor mange intervaller du har færdiggjort.

Oprettelse af en intervaltræning

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Træningsture** > **Intervaller**.
2. Vælg **Rediger træning**.
3. Vælg **Type**, og vælg **Tid**, **Distance** eller **Åben**.
TIP: Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at indstille typen til **Åben**.
4. Indtast en distance eller et tidsinterval.
5. Vælg **Type hvil**, og vælg **Distance**, **Tid** eller **Åben**.
6. Indtast en værdi for hvileintervallets distance eller tid, hvis det er nødvendigt.
7. Vælg antallet af gentagelser.
8. Vælg om nødvendigt **Opvarmning** > **Ja** for at tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til din træning.
9. Vælg om nødvendigt **Nedkøling** > **Ja** for at tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til din træning.

Start en intervaltræning

1. Vælg **≡** > **Træning** > **Træningsture** > **Intervaller** > **Start træning**.
2. Vælg **START**.
Hvis der hører en opvarmning til din intervaltræning, skal du vælge **LAP** for at begynde på det første interval.
3. Følg vejledningen på skærmen.
Når alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Stop en intervaltræning


- Du kan til enhver tid vælge **LAP** for at stoppe et interval for tid.
- Du kan til enhver tid vælge **STOP** for at stoppe timeren.
- Hvis der hører en nedkøling til din intervaltræning, skal du vælge **LAP** for at afslutte intervaltræningen.

Brugerdefinerede træningsture

Brugerdefinerede træningsture kan indeholde mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette brugerdefinerede træninger ved hjælp af Garmin Connect ([side 28](#)) og overføre dem til Forerunner. Du kan imidlertid også sammensætte og gemme en brugerdefineret træningstur direkte på din Forerunner.

Du kan også planlægge træninger ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din Forerunner.

Opret en brugerdefineret træningstur

1. Vælg  > **Træning** > **Træningsture** > **Brugerdefineret** > **Opret ny**.
2. Vælg **Løb 000** for at redigere navnet på træningsturen.
3. Vælg **Tilføj nyt trin**.
4. Vælg **Varighed** for at angive, hvordan dette trin skal måles.
Vælg f.eks. **Distance** for at afslutte trinnet efter en specifik distance.
Hvis du vælger **Åben**, kan du afslutte trinnet under træningsturen ved at vælge **LAP**.
5. Vælg **Værdi for varighed**, og indtast en værdi, hvis det er nødvendigt.
6. Vælg **Mål** for at vælge dit mål under dette trin.
Du kan f.eks. vælge **Puls** for at opretholde en stabil puls under dette trin.
7. Vælg en målzone eller indtast et brugerdefineret interval, hvis det er nødvendigt.

Du kan f.eks. vælge en pulszone. Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls, bipper enheden og viser en meddelelse.

8. Vælg **Hvileomgang** > **Ja**, hvis det er nødvendigt.

Under en hvileomgang fortsætter timeren med at køre, og data registreres.

9. Tilføj et trin mere til træningsturen, hvis det er nødvendigt.

Gentag et brugerdefineret træningstrin

Inden du kan gentage et træningstrin, skal du have oprettet en træning med mindst ét trin.


1. Vælg **Tilføj nyt trin** > **Varighed**.
2. Vælg en funktion:
 - Vælg **Gentag** for at gentage et trin en eller flere gange.
Du kan f.eks. gentage et 1 km-trin fire gange.

- Vælg **Gentag indtil** for at gentage et trin i et specifikt tidsinterval.

Du kan f.eks. gentage et 5-minutters trin i 30 minutter, eller indtil du når pulszone 5.

3. Vælg **Tilbage til trin**, og vælg et trin til gentagelse.

Start en brugerdefineret træningstur


1. Vælg  > **Træning** > **Træningsture** > **Brugerdefineret**.
2. Vælg en træningstur, og vælg **Start træning**.
3. Vælg **START**.
4. Følg vejledningen på skærmen.

Når alle trin er fuldført, vises en meddelelse.

Stop en brugerdefineret træningstur

- Du kan til enhver tid vælge **LAP** for at afslutte et trin.
- Du kan til enhver tid vælge **STOP** for at stoppe timeren.

Sletning af en brugerdefineret træningstur

1. Vælg  > **Træning** > **Træningsture** > **Brugerdefineret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Slet træning** > **Ja**.

Afsendelse af træningsture til enheden

Før du kan sende træningsture til enheden trådløst, skal du parre Forerunner med din computer ved hjælp af USB ANT Stick™ (side 28).


1. Tilslut USB ANT Stick til computeren.
2. Gå til www.garminconnect.com, og find en aktivitet.
3. Følg vejledningen på skærmen.

Indstillinger for cykeltræning

Mange af træningsfunktionerne i Forerunner kan anvendes i forbindelse med cykling. For at få de bedste resultater bør du tilpasse indstillingerne for cykling.

Ændre sportsgren til cykling

Din Forerunner kan vise data og historik for din cykeltræning.

1. Vælg  > **Træning** > **Sportsgren** > **Indstillinger for cykling** > **Vis**.
2. Vælg **Aktuel sportsgren** > **Cykling**.

Når du har ændret sportsgrenen, kan du konfigurere indstillinger for alarmer, Auto Lap, Auto Pause og automatisk rullefunktion for din cykeltræning (side 8–11).

Træning med en cykelsensor

Du kan se flere oplysninger om GSC™ 10, på side 23.

ANT+-sensorer

Forerunner er kompatibel med følgende ANT+-tilbehør.





- Pulsmåler (side 19)
- Fodsensord (side 21)
- GSC 10 (side 23)
- Vægt (side 23)
- Fitnessudstyr (side 24)



Du kan finde flere oplysninger om køb af yderligere tilbehør på <http://buy.garmin.com>.

Parring af dine ANT+-sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren. Se *Forerunner 610 Lynstartvejledning* eller vejledningen til tilbehøret.

Hvis din Forerunner ikke viser data fra tilbehøret, skal du muligvis parre tilbehøret med din Forerunner. Parring er tilslutning af ANT+™ trådløse sensorer, f.eks. tilslutning af din fodsensord til en Forerunner. Når du har parret første gang, genkender din Forerunner automatisk din fodsensord, hver gang den aktiveres.

- Kontroller, at ANT+-sensoren er kompatibel med din Garmin-enhed.
- Bring din Forerunner inden for ANT+-sensorens rækkevidde (3 m).
Hold dig 10 m fra andre ANT+-sensorer under parring.
- Hvis  er slukket, skal du vælge  > **Opsætning** > **Pulsmåler** > **Pulsmåler** > **Til** > **Søg efter ny**.
- Hvis  er slukket, skal du vælge  > **Opsætning** > **Fodsensord** > **Fodsensord** > **Til** > **Søg efter ny**.

- Hvis  er slukket, skal du vælge  > **Opsætning** > **Cykel sensor** > **Cykel sensor** > **Til** > **Søg efter ny**.
- Hvis du stadig ikke kan parre tilbehøret, skal du udskifte batteriet i tilbehøret (pulsmåler, [side 42](#)).


Når tilbehøret er blevet parret, vises en meddelelse, og ikonet for ekstraudstyr ([side 4](#)) vises uden at blinke på skærmen.

Pulsmåler

Indstilling af dine pulszone

Før du kan tilpasse dine pulszone, skal du aktivere pulsmåleren.

Forerunner bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine pulszone. For at få de mest nøjagtige kaloriedata skal du angive din maksimale puls, din hvilepuls og dine pulszone.

1. Vælg  > **Opsætning** > **Pulsmåler** > **Pulszone** > **Baseret på**.
2. Vælg en funktion:
 - Vælg **BPM** for at få vist og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maks.** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din hvilepuls.
3. Vælg **Maks. puls**, og indtast din maksimale puls.
4. Vælg **Hvilepuls**, og indtast din hvilepuls.

Zoneværdierne opdateres automatisk, men du kan stadig redigere de enkelte værdier manuelt.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut.

De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Konditionsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.

- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-/karsystemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszoner kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([side 25](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditionsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls.

Flere indstillinger for puls

- Pulsalarmer (side 9)
- Udregning af pulszone (side 25)
- Datafelter for puls (side 35)
- Fejlfinding i forbindelse med puls (side 26)

Fodsensor

Din Forerunner er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge din fodsensor til at sende data til din Forerunner, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt eller du mister satellitsignalerne. Fodsensoren er i standby og klar til at sende data. Du skal parre din fodsensor med din Forerunner (side 18).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveaet er lavt, vises en meddelelse på din Forerunner.

Så er der cirka fem timers batterilevetid tilbage.

Valg af hastighedskilde

Hvis du planlægger at træne udendørs, kan du indstille Forerunner til at bruge data fra fodsensoren til beregning af tempoet, i stedet for at bruge GPS.

Vælg  > Opsætning > Fodsensor > Hastighedskilde > Fodsensor.

Om kalibrering af fodsensor

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din fodsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Der er tre måder at justere kalibreringen på: distance, GPS og manuelt.

Kalibrering af fodsensor vha. distance

For at få de bedste resultater bør fodsensoren kalibreres ved at bruge den inderste bane i en standardomgang. En standardomgang (2 omgange = 800 m) er mere nøjagtig end et løbebånd.

1. Vælg **≡** > **Opsætning** > **Fodsensordistance** > **Kalibrer** > **Distance**.
2. Vælg en distance.
3. Vælg **START** for at begynde registreringen.
4. Løb eller gå distancen.
5. Vælg **STOP**.

Kalibrering af fodsensordistance vha. GPS

Du skal have GPS-signaler for at kunne kalibrere fodsensordistancen vha. GPS.

1. Vælg **≡** > **Opsætning** > **Fodsensordistance** > **Kalibrer** > **GPS**.
2. Vælg **START** for at begynde registreringen.
3. Løb eller gå ca. 1000 m.
Forerunner giver dig besked, når du er nået langt nok.

Manuel kalibrering af fodsensordistance

Hvis du synes fodsensordistancen er lidt for lang eller lidt for kort, når du løber, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt. Kalibreringsformlen er den faktiske distance (brug en standardomgang)/registreret distance \times aktuel kalibreringsfaktor = ny kalibreringsfaktor. For eksempel, $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$.

1. Vælg **≡** > **Opsætning** > **Fodsensordistance** > **Kalibreringsfaktor**.
2. Juster kalibreringsfaktoren.

GSC 10


Kadencedata fra GSC 10 registreres altid. Hvis der ikke er parret en GSC 10, bruges GPS-data til at beregne hastigheden og distancen. Kadence er hastigheden af dine pedalbevægelser eller "spinning" målt som antallet af omdrejninger af pedalarmer pr. minut (rpm). GSC 10 har to sensorer: en for kadence og en for hastighed.

Kalibrering af cykelsensoren

Før du tilpasser indstillingerne for cykelsensoren, skal du ændre din sportsgren til cykling ([side 17](#)).

Før du kan kalibrere cykelsensoren, skal den være korrekt monteret og aktivt registrere data.

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din cykelsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Hvis du vil have specifikke kalibreringsinstruktioner til din cykelsensor, skal du se producentens instruktioner.

1. Vælg  > **Opsætning** > **Cykel sensor** > **Kalibrering**.
2. Vælg en funktion:
 - Hvis du vil bruge GPS til at bestemme din hjulstørrelse, skal du vælge **Auto**.
 - Hvis du vil indtaste din hjulstørrelse, skal du vælge **Manuel**.

Flere indstillinger for cykling

- Kadencealarmer ([side 9](#))
- Cykeltræning ([side 17](#))
- Kadencedatafelter ([side 35](#))

Brug af vægten

Hvis du har en ANT+-kompatibel vægt, kan Forerunner læse data fra vægten.

1. Vælg **LIGHT**.
Der vises en meddelelse, når vægten findes.
2. Stå på vægten.

BEMÆRK: Hvis du bruger en vægt, der måler kropssammensætning, skal du tage sko og sokker af for at sikre, at alle kropssammensætningsparametre læses og registreres.

3. Træd ned fra vægten.

TIP: Hvis der opstår en fejl, skal du træde ned af vægten og prøve igen.

Om Sportsmand hele livet

Indstillingen for sportsmand hele livet påvirker forskellige vægtskalaberegninger. En sportsmand hele livet er en person, der har trænet intensivt i mange år (med undtagelse af mindre skader) og har en hvilepuls på 60 slag pr. minut (bpm) eller mindre.

Fitnessudstyr

ANT+-teknologi forbinder automatisk din Forerunner og din pulsmåler med fitnessudstyr, så du kan se din puls på træningsudstyrets display. Hold øje med logoet ANT+ Link Here på kompatibelt fitnessudstyr.



Gå til www.garmin.com/antplus for flere instruktioner om tilslutning.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50–60%	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60–70%	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70–80%	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80–90%	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90–100%	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

ANT+-sensor Fejlfinding


Problem	Løsning
Jeg har en ANT+-sensor fra tredjepart.	Kontroller, at den er kompatibel med Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Jeg har udskiftet batteriet i mit tilbehør.	Du skal parre sensoren med Forerunner igen (side 18).
Data for puls er unøjagtige eller sporadiske.	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for, at pulsmåleren sidder tæt mod kroppen. • Varm op i 5–10 minutter. • Fugt elektroderne igen. Brug vand, spyt eller elektrodegel. • Rengør elektroderne. Rester af snavs eller sved på elektroderne kan forstyrre pulssignalerne. • Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne. • Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4-GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulsmåler. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4-GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

Historik

Din Forerunner gemmer træningsdata baseret på typen af aktivitet, hvilket tilbehør du har brugt, samt dine træningsindstillinger. Forerunner kan gemme ca. 180 timers historik ved almindelig brug. Når hukommelsen i Forerunner er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.


Visning af historik

Historikken viser dato, klokkeslæt, distance, aktivitetstid, kalorier, samt gennemsnit og maksimum for tempo eller fart. Historikken kan også vise den gennemsnitlige og maksimale puls og kadencedata, hvis du bruger pulsmåler, fodsensoren eller kadencesensoren (valgfrit tilbehør).

1. Vælg  > **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Før fingeren opad eller nedad for at se dine gemte aktiviteter.
3. Vælg en aktivitet.

4. Rul til bunden af siden, og vælg **Se omgange**.
5. Før fingeren opad eller nedad for at rulle igennem omgangene.

Visning af tempo eller fart i historikken

1. Vælg  > **Historik** > **Indstillinger**.
2. Vælg **Løb** eller **Cykling**, afhængigt af hvilken sportsgren, du arbejder med.
3. Vælg **Vis tempo** eller **Vis fart**.

Visning af totaler

1. Vælg  > **Historik** > **Totaler**.
Din samlede tid og distance bliver vist.
2. Vælg **Ugentlig** eller **Månedlig**.

Nulstilling af dine totaler


Du kan nulstille de totaler for distance og tid, som bliver vist på enheden.

BEMÆRK: Denne handling sletter ikke noget af historikken.

Vælg  > **Historik** > **Indstillinger** > **Nulstil totaler** > **Ja**.

Sletning af historik

Sletning af løbetur

1. Vælg  > **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Vælg en løbetur.
3. Rul til bunden af siden, og vælg **Slet** > **Ja**.

Sletning af alle aktiviteter

Vælg  > **Historik** > **Indstillinger** > **Slet alle aktiviteter** > **Ja**.

Brug af 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.

Afsendelse af historik til din computer

1. Tilslut USB ANT Stick til en USB-port på din computer.
USB ANT Stick-driverne installeres automatisk Garmin ANT Agent. Du kan downloade USB ANT Agent, hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Placer din enhed inden for computerens rækkevidde (3 m).
3. Vælg **Ja**.
4. Følg vejledningen på skærmen.

Forhindring af dataoverførsel

Du kan forhindre overførsel af data til eller fra en computer, også en computer, som enheden er parret med.

Vælg  > Opsætning > System > Data overførsel > Data overførsel > Fra.


Navigation

Positioner


Visning og lagring af din aktuelle position

Før du kan vise og gemme din position, skal du finde satellitsignaler ([side 5](#)).

Du kan gemme din aktuelle position, f.eks. privatadresse eller parkeringssted.

1. Vælg  > **Find** > **Hvor er jeg?**.
Dine aktuelle koordinater vises.
2. Vælg **Gem**.
3. Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Rediger** for at redigere egenskaberne.

Redigering af positioner

1. Vælg  > **Find** > **Positioner**.
2. Vælg en placering.

3. Vælg **Vis position** > **Rediger**.
4. Vælg en attribut.
Du kan for eksempel vælge **Rediger højde** for at angive en kendt højde for positionen.
5. Indtast den nye information.

Sletning af positioner

1. Vælg  > **Find** > **Positioner**.
2. Vælg en placering.
3. Vælg **Slet position** > **Ja**.

Navigation til en gemt position

Før du kan navigere til en gemt position, skal du finde satellitsignaler.

1. Vælg  > **Find** > **Positioner**.
2. Vælg en position.

3. Vælg **Gå til position**.

Kompassiden vises.

For at registrere aktiviteten skal du starte timeren.


Navigation tilbage til start

Du kan kun navigere til din startposition, hvis du træner med GPS.

Fra ethvert punkt på turen kan du vende tilbage til startpunktet. Du skal starte timeren for at kunne bruge denne funktion.


1. Tryk på **STOP** for at afslutte din tur, men undlad at nulstille timeren.
2. Vælg  > **Find** > **Tilbage til Start**.
Kompassiden vises. Forerunner angiver vejen tilbage til startpunktet for din tur.

Afbrydelse af navigationen

Vælg  > **Find** > **Stop navigation**.

GPS-indstillinger


Slå GPS fra

Vælg  > **Opsætning** > **System** > **GPS** > **GPS** > **Fra**.

Når GPS er slået fra, kan oplysninger om fart og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om fart og distance til enheden (såsom fodsensoren eller GSC 10). Næste gang du tænder for enheden, vil den igen søge efter satellitsignaler.

Siden Satellit

Siden for satellitter viser dine aktuelle oplysninger om GPS-satellitter. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til www.garmin.com/aboutGPS.

Vælg  > **Opsætning** > **System** > **GPS** > **Satellitter**.

Indstillinger

Systemindstillinger

Vælg  > Opsætning > System.


- **Sprog** – indstiller enhedens sprog.
- **Tastetoner** – indstiller enheden til at bruge hørbare tones til tastetryk.
- **Alarmtoner** – indstiller enheden til at bruge hørbare toner til meddelelser.
- **Vibrationsalarm** – indstiller enheden til at bruge vibration til meddelelser.
- **Dataoptagelse** – bestemmer, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata.
 - **Dataoptagelse** – optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, fart eller puls.

- **Hvert sekund** – optager punkter hvert sekund. Der oprettes en meget detaljeret registrering af din aktivitet. Dette får imidlertid aktiviteten til at optage meget mere plads.

- **GPS** – [side 31](#).
- **Baggrundslys** – [side 41](#).

Tilpasning af enhedsindstillinger


Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde, positionsformat og vægt.

1. Vælg  > Opsætning > System > **Enheder**.
2. Vælg en indstilling.
3. Vælg en enhed til indstillingen.


Tidsindstillinger

Manuel indstilling af tid

Urets klokkeslæt indstilles som standard automatisk, når Forerunner finder satellitter.

1. Vælg  > **Opsætning** > **System** > **Tid** > **Indstil tid** > **Manuel**.
2. Indtast tiden.
3. Vælg **Tidsformat** for at vælge mellem 12 timer og 24 timer, hvis det er nødvendigt.

Indstilling af alarm

1. Vælg  > **Opsætning** > **Alarm**.
2. Vælg **Alarm** > **Til**.
3. Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

Tidszoner

Hver gang, du modtager satellitsignaler, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

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, vægt og højde.

1. Vælg  > **Opsætning** > **Brugerprofil**.
2. Rediger indstillingerne.

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.

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning en aktivitet har på din aerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteter. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges Training Effects værdi og fortæller dig derved, hvordan aktiviteten har forbedret din kondition. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger, puls, varighed og aktivitetens intensitet.



Det er vigtigt at vide, at tallene for Training Effect (1,0-5,0) kan virke unormalt høje i forbindelse med dine første løbeture. Der skal flere aktiviteter til, før enheden kender din aerobe kondition.

Training Effect (TE)	Beskrivelse
1,0–1,9	Giver bedre restitution (korte aktiviteter). Forbedrer udholdenhed ved længere aktiviteter (mere end 40 minutter).
2,0–2,9	Vedligeholdelse af din aerobe kondition.
3,0–3,9	Forbedrer din aerobe kondition, hvis den gentages som en del af dit ugentlige træningsprogram.
4,0–4,9	Stor forbedring af din aerobe kondition, forudsat gentaget 1–2 gange om ugen, med tilstrækkelig restitutionstid.
5,0	Giver midlertidig overbelastning med stor forbedring. Træn op til dette tal med meget stor forsigtighed. Kræver yderligere dage til restitution.

Training Effect-teknologien udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til www.firstbeattechnologies.com.

Tilpasning af træningssiderne

Du kan tilpasse datafelterne på fire træningssider.

1. Vælg  > Opsætning > Træning Sider.
2. Vælg en træningsside.
3. Vælg .
4. Ændr antallet af datafelter, du vil se på siden.
5. Vælg **Aktiveret**.

6. Vælg ◀.
7. Vælg et datafelt for at redigere det.
8. Vælg en kategori og et datafelt.
Vælg f.eks. **Puls > Puls - omgang**.

Datafelter

Datafelter med *-symbolet viser engelske eller metriske måleenheder. Datafelter med **-symbolet kræver en ANT+-sensor.

Datafelt	Beskrivelse
Distance *	Den tilbagelagte distance med den aktuelle aktivitet.
Distance – omgang *	Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.
Distance – sidste omgang *	Distance i den senest gennemførte omgang.
Distance tilbage *	Den resterende distance under en træning, når trinets varighed er udtrykt som en distance.
Fart – gennemsnit *	Gennemsnitlig hastighed for aktiviteten.

Datafelt	Beskrivelse
Fart zone *	Det aktuelle interval for hastighed. Zoner kan indstilles i Garmin Connect.
Gent. tilbage	Det resterende antal gentagelser under en træning.
GPS-nøjagtighed *	Fejlmargenen for din nøjagtige position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 3,66 m (12 fod).
Hastighed *	Aktuel hastighed.
Hastighed – omgang *	Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.
Hastighed – Sidste omgang *	Gennemsnitstempo for den seneste gennemførte omgang.

Indstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Højde *	Højde over eller under havets overflade.
Kadence **	Ved løb måles kadencen som trin pr. minut (spm). Ved cykling måles kadencen som omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm).
Kadence – Gennemsnit. **	Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle aktivitet.
Kadence – omgang **	Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.
Kalorier	Antal forbrændte kalorier i alt.
Kalorier – fedt	Antal forbrændte fedtkalorier i alt. Kræver en New Leaf®-vurdering.
Kalorier tilbage	Det resterende antal kalorier under en træning, når trinets varighed er udtrykt som et bestemt kalorieantal.
Klokkeslæt	Det aktuelle klokkeslæt baseret på dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).


Datafelt	Beskrivelse
Omgange	Antal gennemførte omgange.
Omgangsfartzone *	Interval for hastighed (ti zoner er tilgængelige) for den aktuelle omgang.
Omgangstempozone	Interval for tempo (ti zoner er tilgængelige) for den aktuelle omgang.
Puls **	Puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
Puls – %HRR **	Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

Datafelt	Beskrivelse
Puls – %Maks. **	Procentdel af maksimale puls.
Puls – gennemsnit **	Gennemsnitlig puls for hele den aktuelle aktivitet.
Puls – gnsn. %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for aktiviteten.
Puls – gnsn. %Maks. **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for aktiviteten.
Puls – omgang **	Gennemsnitspuls i aktuel omgang.
Puls – omgang %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen.
Puls – omgang %Maks. **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen.
Puls tilbage **	Hvor meget du ligger over eller under pulsmålet under en træning.
Pulszone **	Aktuelt interval for puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Den retning, du bevæger dig i.

Datafelt	Beskrivelse
Sol ned	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Sol op	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Stigning	Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 3 m (10 fod) stigning (højde) flytter dig 60 m (200 fod) (distance), er din stigning 5 %.
Tempo	Aktuelt tempo.
Tempo – gennemsnit	Gennemsnitligt tempo for hele den aktuelle aktivitet.
Tempo – omgang	Gennemsnitstempo for den aktuelle omgang.
Tempo – sidste omgang	Gennemsnitstempo for den seneste gennemførte omgang.
Tempo zone	Aktuelt interval for tempo. Zoner kan indstilles i Garmin Connect.
Tid	Stopur tid.

Datafelt	Beskrivelse
Tid – forløbet	Den samlede tid, som er registreret. Hvis du f.eks. løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Tid – gnsn. Omgang	Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu.
Tid – omgang	Tid i den aktuelle omgang.
Tid – sidste omgang	Den brugte tid på at gennemføre den seneste omgang.
Tid tilbage	Den resterende tid i intervallet eller trinnet under en træning.
Training Effect (TE) **	Aktuel indvirkning (1,0-5,0) på aerobe kondition (side 33).

Tilpasning af kategorien Favoritter

1. Vælg  > Opsætning > Træning Sider.
2. Vælg en træningsside.
3. Vælg et datafelt for at redigere det.
4. Vælg **Favoritter** > Rediger favoritter.
5. Vælg et eller flere datafelter.

Appendiks

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	
Batteri	200 mAh genopladeligt, litiumion, knapcellebatteri
Batterilevetid	Side 40
Driftstemperatur-område	Fra -4°F til 140°F (fra -20°C til 60°C)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

Specifikationer for Forerunner	
Kompatibelt tilbehør	ANT+ trådløs teknologi fungerer sammen med kompatibel pulsmåler, fodsensør, GSC 10 og vægt, og sammen med kompatibelt og fitnessudstyr.

Specifikationer for pulsmåler	
Vandtæt	98,4 fod (30 m) Dette produkt kan ikke sende pulsdataba til din GPS-enhed under svømning.
Batteri	CR2032, 3 volt, kan udskiftes af brugeren (side 42)
Batterilevetid	Ca. 4,5 år (1 time pr. dag)
Driftstemperatur	Fra 23°F til 122°F (fra -5°C til 50°C) BEMÆRK: I koldt vejr skal du bære passende tøj, så pulsmålerens temperatur holdes i nærheden af din kropstemperatur.
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

Om batteriet



Dette produkt indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerheds-informationer* 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 4 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 skifter Forerunner til strømsparetilstand, og  vises. Forerunner viser tid og dato, men tilslutter ikke din ANT+ tilbehør eller bruger GPS. Før fingeren til venstre for at forlade strømsparetilstand.


Maksimering af batterilevetiden

Omfattende brug af skærmens baggrundsbelysning reducerer batteriets levetid væsentligt.

Indstilling af baggrundsbelysningen

1. Vælg  > Opsætning > System > Baggrundsbelysning > Tilstand.
2. Vælg en funktion:
 - Vælg **Manuel**, hvis baggrundsbelysningen skal aktiveres udelukkende ved brug af tasten **LIGHT**.
 - Hvis baggrundsbelysningen skal aktiveres for alle tastetryk og meddelelser, skal du vælge **Taster/alarmer**.

Justering af tid til baggrundsbelysning slukker

1. Vælg  > Opsætning > System > Baggrundsbelysning > Timeout.
2. Vælg en kortere timeout for baggrundsbelysning.

Opladning af Forerunner



Opladningsholderen indeholder en magnet. I bestemte situationer kan magneter forårsage interferens i visse medicinske apparater, f.eks. pacemakere og insulinpumper. Opbevar opladningsholderen væk fra sådanne medicinske apparater.

BEMÆRK

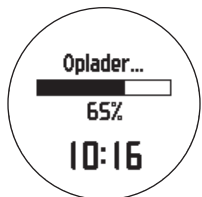
Opladningsholderen indeholder en magnet. I bestemte situationer kan magneter forårsage skade på visse elektroniske enheder, f.eks. harddiske i bærbare computere. Vær forsigtig når opladningsholderen er i nærheden af elektroniske enheder.

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

1. Slut USB-enden af kablet til AC-adapteren.
2. Sæt AC-adapter i en almindelig stikkontakt.
3. Indstil kontakterne bag på Forerunner efter punkterne på opladningsholderen ①.
Opladningsholderen er magnetisk og holder Forerunner på plads.



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



4. Oplad Forerunner helt.

Batteri til pulsmåleren

ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterier, - der kan udskiftes af brugeren. Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne. Perchloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

1. Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på modules bagside.
2. Fjern dækslet og batteriet.



3. Vent 30 sekunder.
4. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.
BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
5. Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den parres med enheden igen.

Udskiftning af håndledsremmen

Du kan købe en håndledsrem af stof som tilbehør til Forerunner (<http://buy.garmin.com>).

1. Brug låsepindsværktøjet ① til at fjerne låsepindene ②.



BEMÆRK: Smid ikke låsepindene ud.

2. Juster toppen af Forerunner ③ med stikket ④.



3. Indsæt låsepindens spidse ende ⑤ for at fastgøre stikket til Forerunner.
TIP: Tryk låsepinden ind i stikket med et fast tryk. Brug en solid, stump genstand, hvis det er nødvendigt.
4. Juster stikket i forhold til løkken ⑥ i håndledsremmen af stof.
5. Indsæt låsepindens spidse ende ⑦ for at fastgøre stikket til løkken.
6. Gentag trin 2-5 for det nederste stik.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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 den.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene berøringsskærmen, da det kan beskadige den.

Brug ikke en skarp genstand til rengøring af området mellem skærmen og ringen.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Rengøring af enheden

1. Brug en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
2. Tør den af.

Rengøring af skærmen

1. Brug en blød, ren og fnugfri klud.
2. Brug vand, isopropylalkohol eller brillereens efter behov.
3. Fugt kluden med væsken, og tør forsigtigt skærmen af.



Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

Tag remmen af modulet, før det rengøres.

En sammenhobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

- Gå til www.garmin.com/HRMcare for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange. Rengøringsmetoden bestemmes af de symboler, der står på remmen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.





Opdatering af softwaren med Garmin Connect

Før du kan opdatere softwaren til enheden, skal du parre USB ANT Stick med din computer ([side 28](#)).

1. Tilslut USB ANT Stick til computeren.
2. Gå til www.garminconnect.com.
Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere softwaren.
3. Følg vejledningen på skærmen.
4. Sørg for, at enheden er inden for computerens rækkevidde (3 m) under opdateringsprocessen.

Fejlsøgning

Problem	Løsning
Tasterne reagerer ikke. Hvordan nulstiller jeg enheden?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hold POWER nede, indtil skærmen bliver tom. 2. Hold POWER nede, indtil skærmen tændes. <p>BEMÆRK: Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.</p>
Jeg vil slette alle brugerdata fra min enhed.	<p>BEMÆRK: Denne proces sletter alle brugerindtastede -oplysninger, men den sletter ikke din historik.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sluk for enheden. 2. Tænd for enheden, mens du holder LAP nede. 3. Vælg Ja.
Hvordan nulstiller jeg enheden til de oprindelige fabriksindstillinger?	Vælg  > Opsætning > System > Gendan standardindstillinger > Ja .
Min enhed modtager ikke satellitsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bring enheden ud af garager og væk fra høje bygninger og træer. 2. Stå stille i flere minutter.
Nogle af mine data findes ikke i historikken.	Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet. Du bør regelmæssigt overføre data til din computer for at undgå tab af data.
Hvor finder jeg oplysninger om softwareversionen?	Vælg  > Opsætning > System > Om for at se vigtige softwareoplysninger samt dit enheds-id.
Hvordan skifter jeg sportsgren hurtigt?	Vælg RESET , mens der ikke bliver vist nogen tid i timeren.
Hvad skal jeg gøre for at få en New Leaf-vurdering?	Gå til www.newleaffitness.com . Nogle fitnesscentre og andre træningscentre kan udarbejde en vurdering.

Indeks

A

- alarm 33
- alarmer 8–9
 - toner og vibrationer 32
- ANT+
 - fejlfinding 26
 - fitnessudstyr 24
 - fodsensor 21
 - parring 18
 - pulsmåler 19
 - vægt 23
- Auto Lap 10–11
- automatisk rullefunktion 11
- Auto Pause 11

B

- baggrundslys 41
- batteri
 - Forerunner 40
 - opladning 3, 41
 - pulsmåler 42
- berøringskærm
 - rengøring 44
 - tip 4
- brugerprofil 33

C

- cykelsensorer 23

D

- datafelter 5, 35–38
- dataoptagelse 32
- distance
 - alarmer 8
 - datafelter 35

E

- enheder 32

F

- fart 8, 27, 35
- fejlfinding
 - ANT+-tilbehør 26
 - Forerunner 46
- fitnessudstyr 24
- fodsensor 21, 21–22

G

- gåpauser 9
- Garmin Connect 28
- gemme
 - din aktivitet 8
 - positioner 30
- GPS
 - indstillinger 33
 - nøjagtighed 35

- satellitsignaler 5, 31
- GSC 10 23

H

- håndledsrem 43
- hastighedskilde 21
- historik
 - manglende 46
 - overføre 28
 - slette 28
 - vise 27, 46
- højde
 - datafelter 36

I

- igen 8, 27, 37
- ikoner 4
- intervaltræning 13

K

- kadence
 - alarmer 9
 - datafelter 36
 - GSC 10 23
- kalibrering
 - cykelsensorer 23
 - fodsensor 21–22
- kalorie
 - alarmer 8
 - datafelter 36

forbrug 33
koordinater 30

L
litiumionbatteri 3, 39, 40
lokalisering af
satellitssignaler 46

M
markere din position 30

N
navigation
tilbage til Start 31
til positioner 30
New Leaf 36, 46
nulstille
enheden 46
historik for totaler 28

O
opbevare enheden 44
opdatering af softwaren 3
opladning 41
overføre
historik 28

P
parring af ANT+-sensorer 18
pause for en aktivitet 11
positioner 30
profil 33
puls
alarmer 9
datafelter 36–37
zoner 19–20
pulsmåler
batteri 42
parring 18
rengøring 44
specifikationer 39

R
registrering af din enhed 3
rydde brugerdata 46

S
satellitssignaler 5, 31, 46
sensorer 18–26
slette
brugerdefineret
træningstur 17
historik 28
positioner 30

software 3, 46
specifikationer 39–40
sportsmand hele livet 24
sprog 32
stigning 37
strømbesparelse 40
svømning 39

T
taster 4
toner 32
tid
alarmer 8
datafelter 37
format 33
indstilling af uret 33
zoner 33
tilbage til Start 31
tilbehør 3, 18–22, 43
toner
alarmer 32
taster 32
træningsture
brugerdefineret 15
interval 13
Training Effect (TE) 38

V

vægt [23](#)

vandtæt [39–40](#)

vedligeholdelse af dine
enheder [44](#)

vibration

alarmer [32](#)

Virtual Partner [12](#)

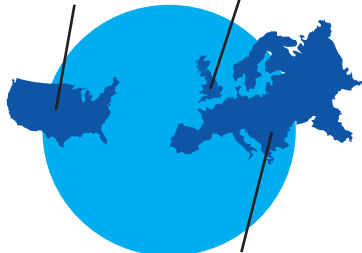
Virtual Racer [12, 13](#)

www.garmin.com/support



(800) 800.1020
(913) 397.8200

0808 2380000



+44 (0) 870 8501241

Hvis du vil have 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.)

November 2012

190-01296-36 Rev. B

Trykt i Taiwan