

# FORERUNNER® 610

BRUKERVEILEDNING



  
**GARMIN.**

© 2011-2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene  
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](http://www.garmin.com)) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoen, Forerunner®, Virtual Partner®, Auto Pause® og Auto Lap® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, USB ANT Stick™, ANT™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® er et registrert varemerke for Angeion Corporation. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.



## Innholdsfortegnelse

<b>Innledning</b> .....	<b>3</b>	<b>ANT+-sensorer</b> .....	<b>18</b>
Om batteriet.....	3	Pare ANT+-sensorene.....	18
Sette opp enheten .....	3	Pulsmåler.....	19
Registrere enheten.....	3	Fotsensor.....	21
Få mer informasjon.....	3	GSC 10.....	23
Taster.....	4	Bruke vekten.....	23
Ikoner.....	4	Treningsutstyr.....	24
Tips for berøringsskjerm .....	4	Pulssoneberegninger.....	25
Lokalisere satellittsignaler .....	5	Feilsøking for ANT+-sensor .....	26
Menyoversikt .....	6	<b>Historikk</b> .....	<b>27</b>
<b>Din trening</b> .....	<b>7</b>	Vise historikk .....	27
Ta en løpetur.....	7	Slette historikk .....	28
Lagre løpeturen .....	8	Bruke Garmin Connect.....	28
Alternativer for løping .....	8	Sende historikk til datamaskinen .....	28
Intervalltreningsøkter .....	13	<b>Navigasjon</b> .....	<b>30</b>
Egendefinerte treningsøkter .....	15	Posisjoner.....	30
Alternativer for trening på sykkel .....	17	Navigere til en lagret posisjon .....	30
		Navigere tilbake til start .....	31
		Stoppe navigasjonen .....	31

GPS-innstillinger.....	31
<b>Oppsett.....</b>	<b>32</b>
Systeminnstillinger.....	32
Tidsinnstillinger.....	33
Konfigurere brukerprofilen din.....	33
<b>Tillegg.....</b>	<b>39</b>
Spesifikasjoner.....	39
Om batteriet.....	40
Batteriet til pulsmåleren.....	42
Bytte håndleddsstroppen.....	43
Ta vare på enheten.....	44
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect.....	45
Feilsøking.....	46
<b>Stikkord-register.....</b>	<b>47</b>

## Innledning

### ADVARSEL

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## Om batteriet

### ADVARSEL

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

Enheten får strøm fra et innebygd lithiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av laderen som følger med i produktesken (side 41).

## Sette opp enheten

Når du bruker Forerunner®-enheten for første gang, følger du instruksjonene for oppsett i *hurtigstartveiledningen for Forerunner 610*.

## 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.

## Få mer informasjon

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå til [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt Garmin-forhandleren for å få informasjon om valgfritt tilbehør og reservedeler.

## Taster

Hver knapp har flere funksjoner.



①	<b>POWER/ LIGHT</b>	Hold nede for å slå enheten av og på. Velg for å slå på bakgrunnsbelysningen. Velg for å søke etter en kompatibel vekt.
②	<b>START/ STOP</b>	Velg for å starte og stoppe tidtakeren.
③	<b>LAP/ RESET</b>	Velg for å markere en ny runde. Hold nede for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.

④		Velg for å vise og skjule menyen.
⑤		Velg for å gå tilbake til den forrige siden.

## Ikoner

Et lysende ikon betyr at funksjonen er aktiv.

Et blinkende ikon betyr at enheten søker.

	GPS er på og mottar signaler.
	Pulsmåleren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Sykkelsensoren er aktiv.
	Klokken er i strømsparingsmodus ( <a href="#">side 40</a> ).
	Treningsutstyret er aktivt.

## Tips for berøringsskjerm

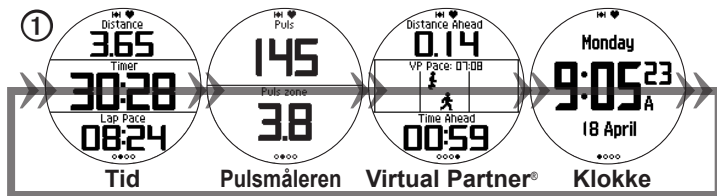
Forerunner-berøringsskjermen er annerledes enn de fleste mobile enheter. Berøringsskjermen er utformet slik at du kan betjene den med fingermeglen. Berøringsskjermen er optimert til å forhindre utilsiktede trykk når du løper.

**MERK:** Du må trykke eller skyve bestemt for å velge elementer og bytte side. Du bør øve deg på å bruke berøringsskjermen før du løper.

- Trykk på berøringsskjermen for å bla gjennom sidene ①.
- **TIPS:** Du kan også skyve fingeren over berøringsskjermen.
- Skyv til venstre for å avslutte strømsparingsmodus.
- Trykk på berøringsskjermen for å bekrefte meldinger.
- Foreta hvert valg på berøringsskjermen, eller skyv over en annen handling.

## Endre datafelter

På alle treningssider kan du holde nede et datafelt til det utheves.



Når du tar vekk fingeren, blir du bedt om å velge et nytt datafelt (side 35).





## Lokalisere satellittsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

1. Skyv til venstre fra klokkesiden for å vise banneret for satellittlokalisering.
2. Gå utendørs til et åpent område.
3. Vent mens Forerunner-enheten søker etter satellitter.

Ikke start aktiviteten før banneret for satellittlokalisering forsvinner. Klokkeslett og dato angis automatisk.

## Menyoversikt

 Historikk	Aktiviteter
	Resultater Alternativer: vise tempo eller hastighet, starten av uken, slette aktiviteter, nullstille totalverdier, laste opp en aktivitet
 Treninga	Klar til å løpe
	Alternativer: varsler, Auto Lap, Auto Pause, Bla automatisk
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Treningsøkter: intervaller, egendefinerte treningsøkter
Sport: løping eller sykling	
 Oppsett	Treningssider: datafelter
	Alarm
	Pulsmåler: paring, pulssoner
	Fotsensor: paring, hastighetskilde, kalibrering
	Sykkelsensor: paring, kalibrering, hjulstørrelse
	Brukerprofil: kjønn, fødselsår, vekt, høyde
System: språk, toner, visning, dataregistrering, GPS, bakgrunnsbelysning, tid, enheter, dataoverføring, gjenopprette standardinnstillinger	
 Hvor?	Hvor er jeg?
	Tilbake til start
	Posisjoner



## Din trening

Denne delen beskriver treningsfunksjoner og innstillinger for enheten.

- Grunnleggende om løping (side 7-8)
- Varsler (side 8)
- Auto Lap® (side 10)
- Auto Pause® (side 11)
- Bla automatisk (side 11)
- Virtual Partner® (side 12)
- Virtual Racer™ (side 12)
- Intervalltreningsøker (side 13)
- Egendefinerte treningsøker (side 15)
- Sykkeltrening (side 17)

## Ta en løpetur

Før du kan registrere historikk, må du lokalisere satellittsignaler (side 5) eller pare Forerunner-enheten med en fotsensor (valgfritt tilbehør) (side 21).

1. Velg **START** fra tidtakersiden for å starte tidtakeren ①.

Historikk registreres bare når tidtakeren går. Avstanden ② og rundetempoet ③ vises på tidtakersiden.



Datafeltene som vises, er stilt inn som standard. Du kan tilpasse datafeltene (side 35).

2. Når du er ferdig med løpeturen, velger du **STOP**.

## Lagre løpeturen

Hold nede **RESET** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.

## Alternativer for løping

### Vise tempo eller hastighet

1. Velg **≡** > **Oppsett**.
2. Velg **Treningssider**.
3. Velg en treningsside du vil tilpasse.
4. Velg et datafelt du vil tilpasse.
5. Velg **Tempo/hastighet**.
6. Velg typen tempo- eller hastighetsdata som skal vises på treningssiden.

Du finner en komplett liste over tilgjengelige datafelter og beskrivelser på [side 35](#).

## Varsler

**MERK:** Varsler fungerer ikke under intervalltreningssøker eller egendefinerte treningssøker.

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand, kalorier, puls og pedalfrekvens.

**MERK:** Hvis du vil slå på varseltoner og vibrasjon, kan du se [side 32](#).


### Angi varsler for tid, avstand og kalorier

1. Velg **≡** > **Trening** > **Alternativer** > **Varsler**.
2. Velg **Tid, Avstand** eller **Kalorier**.
3. Velg **På**.
4. Velg **Varsel på**, og angi en verdi for tid, avstand eller kalorier.

Hver gang du når verdien for varsling, piper enheten og viser en melding.

**Konfigurere avanserte varsler**


Hvis du har en pulsmåler, fotsensor eller GSC™ 10 (valgfritt tilbehør), kan du konfigurere avanserte varsler for puls og pedalfrekvens.

1. Velg  > **Trening** > **Alternativer** > **Varsler**.
2. Velg et alternativ:
  - Velg **Puls** for å angi nedre og øvre pulsverdier i slag per minutt (bpm).  
**MERK:** Hvis du vil vite mer om pulssoner, kan du se [side 19](#).
  - Velg **Pedalfrekvens** for å angi nedre og øvre pedalfrekvensverdi i trinn per minutt (tpm) eller omdreinger av pedalarmen per minutt (o/min).
3. Angi parametrene for varsler for puls og pedalfrekvens.

Hver gang du overstiger eller faller under den spesifiserte verdien for puls eller pedalfrekvens, piper enheten og viser en melding.

**Konfigurere varsler for gåpauser**

Enkelte løpeprogrammer bruker tidsinnstilte gåpauser med jevne mellomrom. Under en lang løpetur kan det for eksempel hende at programmet ber deg løpe i fire minutter, gå i ett minutt og deretter gjenta dette. Auto Lap fungerer riktig mens du bruker løpe-/gåvarsler.

1. Velg  > **Trening** > **Alternativer** > **Varsler**.
2. Velg **Løpe/gå** > **Løpe-/gåvarsel** > **På**.
3. Velg **Løpevarsel**, og angi en tid.
4. Velg **Gåvarsel**, og angi en tid.

Hver gang du når verdien for varsling, piper enheten og viser en melding. Løpe-/gåvarslene gjentas til du stopper tidtakeren.


### Auto Lap

Standardinnstillingen for Auto Lap er **Etter avstand**, 1 mile eller 1 kilometer.

**MERK:** Auto Lap fungerer ikke under intervalltreningsøkter eller egendefinerte treningsøkter.


### Merke runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap til automatisk å merke runden ved en bestemt avstand. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av løpeturen.

1. Velg  > **Trening** > **Alternativer** > **Auto Lap**.
2. Velg **Auto Lap** > **Etter avstand**.
3. Velg **Runde ved**, og angi en avstand.

### Merke runder etter posisjon

Du kan bruke Auto Lap til automatisk å merke runden ved en bestemt posisjon. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av løpeturen (for eksempel en lang bakke eller når du trener sprint).

1. Velg  > **Trening** > **Alternativer** > **Auto Lap**.
2. Velg **Auto Lap** > **Etter posisjon** > **Runde ved**.
3. Velg et alternativ:
  - Velg **Kun LAP-trykk** for å utløse rundetelleren hver gang du velger **LAP**, og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
  - Velg **Start og runde** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du velger **START**, og hvor som helst i løpet av løpeturen der du velger **LAP**.

- Velg **Merke og runde** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før løpeturen (bruk **Merk posisjon**), og hvor som helst under løpeturen der du velger **LAP**.

### Sette løpeturen på pause automatisk

**MERK:** Auto Pause fungerer ikke under intervalltreningsøkter eller egendefinerte treningsøkter.

Du kan bruke Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis løpeturen omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

**MERK:** Pausetiden lagres ikke i historikken.

1. Velg **☰** > **Trening** > **Alternativer** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.

2. Velg et alternativ:

- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, velger du **Når stoppet**.
- Velg **Egendefinert hastighet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.

### Bruke Bla automatisk

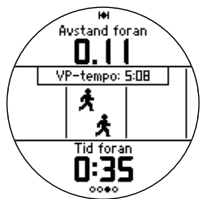
Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1. Velg **☰** > **Trening** > **Alternativer** > **Bla automatisk** > **Bla automatisk**.
2. Velg **Sakte**, **Middels** eller **Rask**.

## Løpe med Virtual Partner

Virtual Partner er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine.

1. Velg **≡** > **Trening** > **Virtual Partner**.
2. Velg **Virtual Partner** > **På**.
3. Velg **Format**, og velg **Hastighet** eller **Tempo**.
4. Angi en verdi for tempoet eller hastigheten til Virtual Partner.
5. Velg **Varsel** > **På** (valgfritt).
6. Ta en løpetur.
7. Bla til Virtual Partner-siden for å se hvem som leder.



## Virtual Racer

Virtual Racer er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å oppnå bedre resultater. Du kan konkurrere mot din egen aktivitet eller mot en aktivitet overført fra datamaskinen ([side 13](#)). Du kan for eksempel trene på å løpe den faktiske konkurranseruten og lagre den i Forerunner-enheten. På konkurransedagen kan du løpe mot treningsturen. Virtual Racer presser deg til å slå ditt tidligere tempo, inkludert bakker der du kanskje løper saktere, og sluttspurten mot mållinjen.

### Løpe med Virtual Racer

Før du kan opprette en konkurranse, må du ha lagret minst én aktivitet.

1. Velg **≡** > **Trening** > **Virtual Racer**.
2. Velg **Opprett ny konkurranse**, og velg en aktivitet fra listen.
3. Angi et navn.

4. Velg konkurransen.
5. Velg **Utfør konkurranse**.

#### Alternativer for Virtual Racer

Velg  > **Trening** > **Virtual Racer**, og velg en konkurranse.


- **Vis statistikk** – viser tiden og avstanden for forrige aktivitet.
- **Alternativer for konkurranse** – lar deg redigere navnet på konkurransen, slette konkurransen og angi varseltoner.

#### Kjempe mot en aktivitet fra Internett

Du må ha en Garmin Connect-konto ([side 28](#)).

Før du kan sende en aktivitet til enheten trådløst, må du pare Forerunner med datamaskinen ved hjelp av USB ANT Stick™ ([side 29](#)).

1. Pare enheten med datamaskinen.
2. Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com), og finn en aktivitet.

3. Klikk på **Send til enhet**.
4. På enheten velger du  > **Trening** > **Virtual Racer**.
5. Velg konkurransen.
6. Velg **Utfør konkurranse**.

#### Intervalltreningsøkter

Du kan opprette intervalltreningsøkter basert på avstand eller tid. Den egendefinerte intervalltreningsøkten lagres til du oppretter en ny intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller til å spore treningsøkter når du løper en kjent avstand, men ønsker å holde oversikt over hvor mange intervaller du har gjennomført.

### Opprette en intervalltreningsøkt

1. Velg **≡** > **Trening** > **Treningsøker** > **Intervaller**.
2. Velg **Rediger treningsøkt**.
3. Velg **Type**, og velg **Tid**, **Avstand** eller **Åpen**.  
**TIPS:** Hvis du vil opprette et åpent intervall, angir du typen som **Åpen**.
4. Angi en verdi for avstands- eller tidsintervall.
5. Velg **Hvilettype**, og velg **Avstand**, **Tid** eller **Åpen**.
6. Om nødvendig kan du angi en verdi for avstand eller tid for hvileintervallet.
7. Velg antall repetisjoner.
8. Velg eventuelt **Oppvarming** > **Ja** for å legge til en åpen oppvarming i treningsøkten.
9. Velg eventuelt **Avkjøling** > **Ja** for å legge til en åpen avkjøling i treningsøkten.

### Starte en intervalltreningsøkt

1. Velg **≡** > **Trening** > **Treningsøker** > **Intervaller** > **Kjør treningsøkt**.
2. Velg **START**.  
Hvis det er en oppvarming med i intervalltreningsøkten, må du velge **LAP** for å starte det første intervallet.
3. Følg instruksjonene på skjermen.  
Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

### Stoppe en intervalltreningsøkt

- Du kan når som helst velge **LAP** for å avslutte et intervall.
- Du kan når som helst velge **STOP** for å stoppe tidtakeren.
- Hvis det er en avkjøling med i intervalltreningsøkten, må du velge **LAP** for å avslutte intervalltreningsøkten.




## Egendefinerte treningsøker

Egendefinerte treningsøker kan inneholde mål for hvert trinn i treningsøkten og forskjellige avstander, tider og kalorier. Du kan opprette egendefinerte treningsøker ved hjelp av Garmin Connect ([side 28](#)) og deretter overføre dem til Forerunner-enheten. Du kan imidlertid også opprette og lagre en egendefinert treningsøkt direkte på Forerunner-enheten.

Du kan også planlegge egendefinerte treningsøker med Garmin Connect. Du kan planlegge treningsøker på forhånd og lagre dem på Forerunner-enheten.

## Opprette en egendefinert treningsøkt

1. Velg  > **Trening** > **Treningsøker** > **Egendefinert** > **Opprett ny**.
2. Velg **Løpe 000** for å redigere navnet på treningsøkten.
3. Velg **Legg til nytt trinn**.
4. Velg **Varighet** for å angi hvordan trinnet skal måles.  
Du kan for eksempel velge **Avstand** for å avslutte trinnet etter en angitt avstand.  
Hvis du velger **Åpen**, kan du avslutte trinnet under treningsøkten ved å velge **LAP**.
5. Om nødvendig velger du **Varighetsverdi** og angir en verdi.
6. Velg **Mål** for å angi målet under trinnet.  
Du kan for eksempel velge **Puls** hvis du vil opprettholde jevn puls under trinnet.
7. Du kan om nødvendig velge en målsone eller angi et egendefinert område.

Du kan for eksempel velge en pulssone. Hver gang du overstiger eller faller under den spesifiserte verdien for puls, piper enheten og viser en melding.

8. Velg om nødvendig **Hvilerunde > Ja**.  
Tidtakeren fortsetter å gå under hvilerunden, og det registreres data.
9. Legg om nødvendig til et nytt trinn i treningsøkten.

### Gjenta et egendefinert treningsøkttrinn

Før du kan gjenta et trinn i en treningsøkt, må du opprette en treningsøkt med minst ett trinn.


1. Velg **Legg til nytt trinn > Varighet**.
2. Velg et alternativ:
  - Velg **Gjenta** for å gjenta et trinn én eller flere ganger.  
Du kan for eksempel gjenta et 1 km-trinn fire ganger.

- Velg **Gjenta** til for å gjenta et trinn i et bestemt tidsrom.

Du kan for eksempel gjenta et 5-minuttstrinn i 30 minutter eller til du når pulssone 5.

3. Velg **Tilbake til trinn**, og velg et trinn du vil gjenta.

### Starte en egendefinert treningsøkt


1. Velg  > **Trening > Treningsøker > Egendefinert**.
2. Velg en treningsøkt, og velg **Kjør treningsøkt**.
3. Velg **START**.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle trinnene, vises det en melding.

## Stoppe en egendefinert treningsøkt

- Du kan når som helst velge **LAP** for å avslutte et trinn.
- Du kan når som helst velge **STOP** for å stoppe tidtakeren.

## Slette en egendefinert treningsøkt

1. Velg  > **Trening** > **Treningsøker** > **Egendefinert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Slett treningsøkt** > **Ja**.

## Sende treningsøker til enheten

Før du kan sende treningsøker til enheten trådløst, må du pare Forerunner-enheten med datamaskinen ved hjelp av USB ANT Stick™ (side 28).


1. Koble USB ANT Stick til datamaskinen.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

## Alternativer for trening på sykkel

Mange av treningsfunksjonene i Forerunner-enheten kan brukes når du sykler. Du får best resultater hvis du tilpasser sykkelinnstillingene.

## Endre sporten til sykling

Forerunner-enheten kan vise data og historikk for trening på sykkel.

1. Velg  > **Trening** > **Sport** > **Alternativer for sykling** > **Vis**.
2. Velg **Gjeldende sport** > **Sykling**.

Når du har endret sport, kan du konfigurere innstillinger for varsler, Auto Lap, Auto Pause og Bla automatisk for sykkeltreningen (side 8–11).

## Trening med en sykkelensensor

Du finner informasjon om GSC™ 10 på [side 23](#).

## ANT+-sensorer

Forerunner-enheten er kompatibel med disse ANT+-tilbehørene.

- Pulsmåler (side 19)
- Fotsensor (side 21)
- GSC 10 (side 23)
- Vekt (side 23)
- Treningsutstyr (side 24)

Hvis du vil ha informasjon om kjøp av ekstra tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com>.



### Pare ANT+-sensorene



Før du kan pare, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren. Se *hurtigstartveiledningen for Forerunner 610* eller instruksjonene for tilbehøret.

Hvis Forerunner-enheten ikke viser data fra tilbehøret, kan det hende at du må pare tilbehøret med Forerunner-enheten. Paring innebærer at du oppretter en forbindelse mellom trådløse ANT+™-sensorer, for eksempel mellom fotsensoren og en Forerunner-enhet. Etter den første paringen gjenkjenner Forerunner-enheten fotsensoren hver gang den aktiveres.

- Kontroller at ANT+-sensorene er kompatible med Garmin-enheten.
- Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til ANT+-sensoren (3 m).

Stå 10 meter unna andre ANT+-sensorer når du skal pare enhetene.

- Hvis ♥ er av, velger du  > **Oppsett** > **Pulsmåler** > **Pulsmåler** > **På** > **Søk etter ny**.
- Hvis 🏃 er av, velger du  > **Oppsett** > **Fotsensor** > **Fotsensor** > **På** > **Søk etter ny**.

- Hvis  er av, velger du  > **Oppsett** > **Sykkelsensor** > **Sykkelsensor** > **På** > **Søk etter ny**.
- Hvis du fortsatt ikke kan pare tilbehøret, skifter du batteri i tilbehøret (pulsmåler, [side 42](#)).


Når tilbehøret er paret, vises det en melding, og ikonet for tilbehøret ([side 4](#)) vises kontinuerlig på skjermen.

## Pulsmåler

### Stille inn pulssoner

Før du kan tilpasse pulssonene, må du aktivere pulsmåleren.

Forerunner-enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Still inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kaloridata under aktiviteten.

1. Velg  > **Oppsett** > **Pulsmåler** > **Pulssoner** > **Basert på**.
2. Velg et alternativ:
  - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
  - Velg **% maks.** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
  - Velg **% pulsreserve** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din hvilepuls.
3. Velg **Maks. puls**, og angi maksimumspulsen.
4. Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.

Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan fortsatt redigere hver verdi manuelt.

### Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt.

De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssonene beregnes basert på prosentene av den maksimale pulsen din.

### Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.

- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

Hvis du kjenner den maksimale pulsen din, kan du bruke tabellen ([side 25](#)) til å finne ut hvilken pulssone som passer best til dine treningsmål.

Hvis du ikke kjenner til din maksimale puls, kan du bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls.

## Flere alternativer for puls

- Pulsvarsler ([side 9](#))
- Pulssoneberegninger ([side 25](#))
- Pulsdatafelter ([side 35](#))
- Feilsøking for puls ([side 26](#))

## Fotsensor

Forerunner-enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å sende data til Forerunner-enheten når du trener innendørs, når du har et svakt GPS-signal, eller når du mister satellittsignaler. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data. Du må pare fotsensoren med Forerunner-enheten ([side 18](#)).

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet. Når batterinivået er lavt, vises det en melding på Forerunner-enheten.

Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

## Velge hastighetskilde

Hvis du har tenkt å trene utendørs, kan du angi at Forerunner-enheten skal bruke fotsensordata til å beregne tempo i stedet for å bruke GPS.

Velg  > Oppsett > Fotsensor > Hastighetskilde > Fotsensor.

## Om fotsensorkalibrering

Det er valgfritt å kalibrere fotsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Du kan justere kalibreringen på tre måter: avstand, GPS og manuelt.

### Kalibrere fotsensoren etter avstand

Fotsensoren bør kalibreres ved å bruke det indre feltet av et reguleringsspor for å få best mulig resultat. Et reguleringsspor (2 runder = 800 m) er mer nøyaktig enn en tredemølle.

1. Velg **≡** > **Oppsett** > **Fotsensor** > **Kalibrere** > **Avstand**.
2. Velg en avstand.
3. Trykk på **START** for å begynne registreringen.
4. Løp eller gå avstanden.
5. Velg **STOP**.

### Kalibrere fotsensoren etter GPS

Du må ha GPS-signaler for å kalibrere fotsensoren ved hjelp av GPS.

1. Velg **≡** > **Oppsett** > **Fotsensor** > **Kalibrere** > **GPS**.
2. Trykk på **START** for å begynne registreringen.
3. Løp eller gå ca. 1000 m.  
Forerunner-enheten gir deg beskjed om at du har beveget deg langt nok.

### Kalibrere fotsensoren manuelt

Hvis fotsensoravstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt. Kalibreringsformelen er faktisk avstand (bruk et reguleringsspor) / registrert avstand  $\times$  gjeldende kalibreringsfaktor = ny kalibreringsfaktor. For eksempel  $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$ .

1. Velg **≡** > **Oppsett** > **Fotsensor** > **Kalibreringsfaktor**.
2. Juster kalibreringsfaktoren.



## GSC 10


Pedalfrekvensdata fra GSC 10-enheten registreres alltid. Hvis det ikke er noen parete GSC 10-enhet, brukes GPS-data til å beregne hastighet og avstand. Pedalfrekvens er frekvensen på tråkkingen, og måles etter antall omdreininger på pedalarmlen per minutt (o/min). Det er to sensorer på GSC 10-enheten: én for pedalfrekvens og en for hastighet.

### Kalibrere sykkelsensoren

Før du kan tilpasse alternativene for sykkelsensor, må du endre sporten til sykling ([side 17](#)).

Før du kan kalibrere sykkelsensoren, må den installeres riktig og aktivt registrere data.

Det er valgfritt å kalibrere sykkelsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Hvis du vil ha kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for sykkelsensoren din, kan du se produsentens instruksjoner.

1. Velg  > Oppsett > Sykkelsensor > Kalibrering.
2. Velg et alternativ:
  - Velg **Automatisk** for å bruke GPS til å fastsette hjulstørrelsen.
  - Velg **Manuell** for å angi hjulstørrelsen.

### Flere alternativer for sykkel

- Pedalfrekvensvarsler ([side 9](#))
- Sykkeltrening ([side 17](#))
- Pedalfrekvensdatafelter ([side 35](#))

## Bruke vekten

Hvis du har en vekt som er kompatibel med ANT+, kan Forerunner-enheten lese data fra vekten.

1. Velg **LIGHT**.  
Det vises en melding når vekten er funnet.
2. Stå på vekten.

**MERK:** Hvis du bruker en kroppssammensetningsvekt, må du ta av sko og sokker slik at alle parametre for kroppssammensetning blir lest og lagret.

3. Gå av vekten.

**TIPS:** Hvis det oppstår en feil, går du av vekten og prøver på nytt.

### Om permanente idrettsutøvere

Innstillingen for permanent idrettsutøver påvirker visse vektberegninger. En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

### Treningsutstyr

Med ANT+-teknologien kan Forerunner-enheten og pulsmåleren kobles til treningsutstyr slik at du kan vise dataene dine på utstyrskonsollen. Se etter logoen ANT+ Link Here (Koble til her) på kompatibelt treningsutstyr.



Gå til [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) for flere instruksjoner om tilkobling.

## Pulssoneberegninger

Sone	% av maksimal puls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

## Feilsøking for ANT+-sensor

Problem	Løsning
Jeg har en ANT+-sensor fra en tredjepartsleverandør.	Kontroller at den er kompatibel med Forerunner-enheten ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Jeg har skiftet batteri i tilbehøret.	Du må pare sensoren med Forerunner-enheten på nytt ( <a href="#">side 18</a> ).
Pulsdataene er unøyaktige eller uberegnelige.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass på at du har pulsmåleren nært inntil kroppen.</li> <li>• Varm opp i 5–10 minutter.</li> <li>• Påfør fukt på elektrodene på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel.</li> <li>• Rengjør elektrodene. Skitt og svettedråper på elektrodene kan forstyrre pulssignalene.</li> <li>• Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten. Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.</li> <li>• Beveg deg vekk fra kilder til sterke elektromagnetiske felt og enkelte trådløse sensorer på 2,4 GHz, siden disse kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte høyspentledninger, elektriske motorer, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter.</li> </ul>

## Historikk

Forerunner-enheten lagrer informasjon basert på aktivitetstypen, tilbehøret som ble brukt, og treningsinnstillingene. Ved vanlig bruk kan Forerunner-enheten lagre ca. 180 timer med historikk. Når Forerunner-enhetens minne er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.


### Vise historikk

Historikken viser dato, klokkeslett, avstand, aktivitetstid, kalorier og gjennomsnittlig og maksimalt tempo eller hastighet. Historikken kan også vise data for gjennomsnittlig og maksimal puls og pedalfrekvens hvis du bruker pulsmåleren, fotsensoren eller pedalfrekvenssensoren (valgfritt tilbehør).

1. Velg  > **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Skyv oppover eller nedover for å vise lagrede aktiviteter.

3. Velg en aktivitet.
4. Bla til du er nederst på siden, og velg **Vise runder**.
5. Skyv oppover eller nedover for å bla gjennom rundene.

### Vise tempo eller hastighet i historikken

1. Velg  > **Historikk** > **Alternativer**.
2. Velg **Løping** eller **Sykling**, avhengig av hvilken sport du utøver.
3. Velg **Vis tempo** eller **Vis hastighet**.

### Vise totalverdier

1. Velg  > **Historikk** > **Totalt**.  
Den totale tiden og avstanden vises.
2. Velg **Ukentlig** eller **Månedlig**.

### Nullstille totalverdiene


Du kan nullstille totalverdiene for avstand og tid som vises på enheten.

**MERK:** Dette sletter ikke historikk.

Velg  > **Historikk** > **Alternativer** > **Nullstill totalverdier** > **Ja**.

### Slette historikk

#### Slette en løpetur

1. Velg  > **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Velg et løp.
3. Bla til du er nederst på siden, og velg **Slett** > **Ja**.

#### Slette alle aktiviteter

Velg  > **Historikk** > **Alternativer** > **Slett alle aktiviteter** > **Ja**.

### Bruke Garmin Connect

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

1. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Følg instruksjonene på skjermen.

### Sende historikk til datamaskinen

1. Koble USB ANT Stick til en USB-port på datamaskinen.  
USB ANT Stick-driverne installerer Garmin ANT Agent automatisk. Du kan laste ned USB ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).
3. Velg **Ja**.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

## Forhindre dataoverføring

Du kan forhindre overføring av data til eller fra en hvilken som helst datamaskin, selv en parert datamaskin.

Velg  > **Oppsett** > **System** >  
**Dataoverføring** > **Dataoverføring** >  
**Av**.


## Navigasjon

### Posisjoner


#### Vise og lagre gjeldende posisjon

Før du kan vise og lagre posisjonen, må du lokalisere satellittsignaler ([side 5](#)).

Du kan lagre din gjeldende posisjon, for eksempel hjemmet eller parkeringsplassen.


1. Velg  > **Hvor?** > **Hvor er jeg?**  
De gjeldende koordinatene dine vises.
2. Velg **Lagre**.
3. Om nødvendig velger du **Rediger** for å redigere egenskapene.

#### Redigere posisjoner

1. Velg  > **Hvor?** > **Posisjoner**.
2. Velg en posisjon.


3. Velg **Vis posisjon** > **Rediger**.
4. Velg et attributt.  
Velg for eksempel **Rediger høyde** for å angi kjent høyde for posisjonen.
5. Angi den nye informasjonen.

#### Slette posisjoner

1. Velg  > **Hvor?** > **Posisjoner**.
2. Velg en posisjon.
3. Velg **Slette posisjon** > **Ja**.

### Navigere til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må du lokalisere satellittsignaler.

1. Velg  > **Hvor?** > **Posisjoner**.
2. Velg en posisjon.



### 3. Velg **Gå til posisjon.**


Kompassiden vises.

Du må starte tidtakeren for å registrere aktiviteten.


## Navigere tilbake til start

Du kan bare navigere til startposisjonen hvis du trener med GPS.

Du kan når som helst i løpet av løpeturen returnere til startpunkt. Du må starte tidtakeren for å kunne bruke denne funksjonen.

1. I løpet av løpeturen velger du **STOP** uten å nullstille tidtakeren.
2. Velg  > **Hvor?** > **Tilbake til start.**  
Kompassiden vises. Forerunner-enheten navigerer tilbake til startpunktet for løpeturen.

## Stoppe navigasjonen

Velg  > **Hvor?** > **Stoppe navigasjon.**

## GPS-innstillinger


### Slå av GPS

Velg  > **Oppsett** > **System** > **GPS** > **GPS** > **Av.**

Når GPS er av, er ikke hastighets- og avstandsdata tilgjengelig med mindre du har en valgfri sensor som sender hastighets- og avstandsdata til enheten (for eksempel fotsensoren eller GSC 10). Neste gang du slår på enheten, søker den etter satellittsignaler på nytt.

### Satellittside

Satellittsiden viser gjeldende GPS-satellittinformasjon. Gå til [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) hvis du vil ha mer informasjon.

Velg  > **Oppsett** > **System** > **GPS** > **Satellitter.**

## Oppsett

### Systeminnstillinger

Velg  > Oppsett > System.


- **Språk** – stiller inn enhetens språk.
- **Tastetoner** – angir at enheten skal bruke hørbare toner ved tastetrykk.
- **Varslingstoner** – angir at enheten skal bruke hørbare toner ved meldinger.
- **Vibrasjonsvarsel** – angir at enheten skal bruke vibrasjon ved meldinger.
- **Dataregistrering** – kontrollerer hvordan enheten registrerer aktivitetsdata.
  - **Dataregistrering** – registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, hastighet eller puls.

- **Hvert sekund** – registrerer punkter hvert sekund. Dette alternativet oppretter en svært detaljert opptegning av aktiviteten, men den øker også i stor grad størrelsen på aktiviteten.

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

### Tilpasse enhetens innstillinger


Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde, posisjonsformat og vekt.

1. Velg  > Oppsett > System > **Enheter**.
2. Velg en innstilling.
3. Velg en måleenhet for innstillingen.


## Tidsinnstillinger

### Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet angis automatisk når Forerunner-enheten lokaliserer satellitter.

1. Velg  > **Oppsett** > **System** > **Tid** > **Still inn tid** > **Manuell**.
2. Angi klokkeslettet.
3. Velg om nødvendig **Tidsformat** for å velge mellom 12 timer og 24 timer.

### Stille inn alarmen

1. Velg  > **Oppsett** > **Alarm**.
2. Velg **Alarm** > **På**.
3. Velg **Tid**, og angi en tid.

### Tidssoner

Hver gang du lokaliserer satellitter, registrerer enheten automatisk tidssonen og klokkeslettet.

## Konfigurere brukerprofilen din

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

1. Velg  > **Oppsett** > **Brukerprofil**.
2. Endre innstillingene.

### Om kalorier

Kaloriforbruk- og pulsanalyseteknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Om Training Effect

Training Effect måler hvordan aktiviteten påvirker kondisjonen din. Training Effect samles opp under aktiviteten. Etter hvert som det er fremgang i treningen, vil verdien for Training Effect øke, slik at du får vite hvordan aktiviteten har forbedret formen din. Training Effect fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din, pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten.


Det er viktig å vite at Training Effect-numrene (1,0–5,0) virker unormalt høye de første rundene. Du må gjennomføre flere aktiviteter før enheten kjenner til kondisjonen din.

Training Effect	Beskrivelse
1,0–1,9	Bidrar til nedtrappingen (korte aktiviteter). Forbedrer utholdenheten med lengre aktiviteter (mer enn 40 minutter).
2,0–2,9	Opprettholder kondisjonen.
3,0–3,9	Forbedrer kondisjonen din hvis det gjentas som del av det ukentlige treningsprogrammet.
4,0–4,9	Stor forbedring av kondisjonen ved 1–2 økter i uken med tilstrekkelig restitusjonstid.
5,0	Bidrar til midlertidig overbelastning med stor forbedring. Tren opp til dette nummeret, men vær forsiktig. Krever flere restitusjonsdager.

Training Effect-teknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Tilpasse treningsssidene

Du kan tilpasse datafeltene på fire treningssider.

1. Velg  > **Oppsett** > **Treningssider**.
2. Velg en treningsside.
3. Velg  .
4. Endre antallet datafelter du ønsker å se på siden.
5. Velg **Aktivert**.

6. Velg ◀.
7. Velg et datafelt for å endre det.
8. Velg en kategori og et datafelt.

Du kan for eksempel velge **Puls > Puls - runde**.

### Datafelter

Datafelter med \*-symbolet viser engelske eller metriske enheter. Datafelter med \*\*-symbolet krever en ANT+-sensor.

Datafelt	Beskrivelse
Avstand *	Den tilbakelagte avstanden for den gjeldende aktiviteten.
Avstand – runde *	Tilbakelagt avstand i den gjeldende runden.
Avstand – siste runde *	Avstanden for den siste fullførte runden.
Avstand igjen *	Gjenværende avstand når trinnvarigheten er en avstandsverdi, under en treningsøkt.
GPS-nøyaktighet *	Feilmargen for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 3,6 m (12 fot).

Datafelt	Beskrivelse
Grad	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel klatrer 3 m (høyde) på 60 m (avstand), er graden din 5 %.
Hastighet *	Gjeldende hastighet.
Hastighet – gjennomsnitt *	Gjennomsnittlig hastighet for aktiviteten.
Hastighet – runde*	Gjennomsnittlig hastighet i den gjeldende runden.
Hastighet – siste Runde *	Gjennomsnittlig hastighet i den siste fullførte runden.
Hastighetszone *	Gjeldende hastighetsområde. Du kan angi soner på Garmin Connect.

Datafelt	Beskrivelse
Heading	Retningen du beveger deg i.
Høyde *	Høyde over eller under havnivå.
Kalorier	Totalt antall kalorier som er forbrent.
Kalorier – fett	Antall fettkalorier som er forbrent. Krever en New Leaf®-vurdering.
Kalorier igjen	Gjenværende kalorier når trinnvarigheten er en kaloriverdi, under en treningsøkt.
Pedalfrekvens **	For løping måles pedalfrekvens i trinn per minutt (tpm). For sykling måles pedalfrekvens i omdreininger av pedalarmen per minutt (o/min).

Datafelt	Beskrivelse
Pedalfrekvens – gjennomsnitt. **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens under hele den gjeldende aktiviteten.
Pedalfrekvens – runde **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende runden.
Puls **	Puls angitt i slag per minutt (bpm).
Puls – %maks. **	Prosent av maksimumspuls.
Puls – %pulsreserve **	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls – gjennomsnitt **	Gjennomsnittlig puls under hele den gjeldende aktiviteten.
Puls – gjennomsnittlig %maks. **	Gjennomsnittsprosent av maksimal puls for aktiviteten.


Datafelt	Beskrivelse
Puls – gjennomsnittlig %pulsreserve **	Gjennomsnittsprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for aktiviteten.
Puls – runde **	Gjennomsnittlig puls i den gjeldende runden.
Puls – runde %maks. **	Snittprosent av maksimal puls for runden.
Puls – runde %pulsreserve **	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for runden.
Puls igjen **	Under en treningsøkt er dette mengden du er over eller under pulsmålet.
Pulssone **	Gjeldende pulsområde (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen, maksimal puls og hvilepuls.
Repetisjoner igjen	Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
Runde – hastighetszone *	Hastighetsområde (ti tilgjengelige soner) for gjeldende runde.

Datafelt	Beskrivelse
Runde – temposone	Tempoområde (ti tilgjengelige soner) for gjeldende runde.
Runder	Antall fullførte runder.
Sol ned	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Sol opp	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Tempo	Gjeldende tempo.
Tempo – gjennomsnitt	Gjennomsnittlig tempo under hele den gjeldende aktiviteten.
Tempo – runde	Gjennomsnittlig tempo i den gjeldende runden.
Tempo – siste runde	Gjennomsnittlig tempo i den siste fullførte runden.
Temposone	Gjeldende tempoområde. Du kan angi soner på Garmin Connect.

Datafelt	Beskrivelse
Tid	Stoppeklokketid.
Tid – gjennomsnittlig runde	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.
Tid – medgått	Den totale registrerte tiden. Hvis du for eksempel løper i 10 minutter og stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren igjen og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Tid – runde	Tid på den gjeldende runden.
Tid – siste runde	Tid brukt på forrige fullførte runde.
Tid igjen	Den gjenværende tiden i intervallet eller trinnet i en treningsøkt.

Datafelt	Beskrivelse
Tid på dagen	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillingene (format, tidssone og sommertid).
Training Effect (TE) **	Gjeldende påvirkning (1,0–5,0) på kondisjonen din (side 33).

### Tilpasse favorittkategorien

1. Velg  > Oppsett > Treningssider.
2. Velg en treningsside.
3. Velg et datafelt for å endre det.
4. Velg **Favoritter** > **Rediger favoritter**.
5. Velg ett eller flere datafelter.



## Tillegg

### Spesifikasjoner

#### MERKNAD

Forerunner-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	
Batteri	200 mAh oppladbart lithiumionbatteri, knappcellebatteri
Batterilevetid	<a href="#">Side 40</a>
Driftstemperatur-område	Fra -20 °C til 60 °C (fra -4 °F til 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Spesifikasjoner for Forerunner	
Kompatibelt tilbehør	Den trådløse ANT+-teknologien virker med en kompatibel pulsmåler, en fotsensor, GSC 10, en vekt og treningsstutstyr.

Spesifikasjoner for pulsmåler	
Vanntetthet	30 m (98,4 fot) Dette produktet overfører ikke pulldata til GPS-enheten når du svømmer.
Batteri	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren ( <a href="#">side 42</a> )
Batterilevetid	Ca. 4,5 år (1 time per dag)
Driftstemperatur	Fra -5 °C til 50 °C (fra 23 °F til 122 °F) <b>MERK:</b> Bruk passende klær under kalde forhold, slik at du holder pulsmåleren nær kroppstemperaturen.
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll

## Om batteriet

### ADVARSEL

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


### Forerunner-enhetens batterilevetid

Batterilevetid*	Bruk av Forerunner
1 uke	Du trener 45 minutter daglig med GPS. Forerunner-enheten er i strømsparingsmodus den resten av tiden.
Opptil 4 uker	Du bruker alltid Forerunner-enheten i strømsparingsmodus hele tiden.
Opptil 8 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

Etter en periode uten aktivitet går Forerunner-enheten inn i strømsparingsmodus og  vises. Forerunner-enheten viser klokkeslett og dato, men kobler seg ikke til ANT+-tilbehøret og bruker ikke GPS. Skyv til venstre for å avslutte strømsparingsmodus.


### Maksimere batterilevetiden

Utstrakt bruk av bakgrunnsbelysning på skjermen kan redusere batterilevetiden betraktelig.

**Konfigurere bakgrunnslyset**

1. Velg  > **Oppsett** > **System** > **Bakgrunnslys** > **Modus**.
2. Velg et alternativ:
  - Hvis du vil aktivere bakgrunnslyset bare ved hjelp av **LIGHT**-tasten, velger du **Manuell**.
  - Hvis du vil aktivere bakgrunnslyset for alle tastetrykk og meldinger, velger du **Taster/varsler**.

**Justere tidsavbruddet for bakgrunnslys**

1. Velg  > **Oppsett** > **System** > **Bakgrunnslys** > **Tidsavbrudd**.
2. Velg et kort tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning.


**Lade Forerunner-enheten**

Ladeholderen inneholder en magnet. Under visse omstendigheter kan magneter forårsake forstyrrelser for enkelte medisinske enheter, deriblant pacemakere og insulinpumper. Hold ladeholderen unna slike medisinske enheter.

**MERKNAD**

Ladeholderen inneholder en magnet. Under visse omstendigheter kan magneter forårsake skade på enkelte elektroniske enheter, inkludert harddisker i bærbare datamaskiner. Vær forsiktig når ladeholderen er i nærheten av elektroniske enheter.

Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du tørke godt av ladekontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin.

1. Koble USB-enden av kabelen til vekselstrømadapteren.
  2. Koble vekselstrømadapteren inn i en vanlig veggkontakt.
  3. Juster kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med stolpene på ladeholderen .
- Ladeholderen er magnetisk og holder Forerunner-enheten på plass.



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



4. Lad Forerunner-enheten helt opp.

## Batteriet til pulsmåleren



Ikke ta ut batterier med en skarp gjenstand. Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier. Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Sifte batteriet i pulsmåleren

1. Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
2. Fjern dekslet og batteriet.



- Vent i 30 sekunder.
- Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- Sett dekelet og de fire skruene på plass igjen.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du pare den med enheten på nytt.

## Bytte håndleddsstroppen

Du kan kjøpe en håndleddsstropp i stoff (tilbehør) for Forerunner-enheten (<http://buy.garmin.com>).

- Bruk pinneverkøyet ① til å fjerne pinnene ②.



**MERK:** Ikke kast pinnene.

- Juster Forerunner-enheten ③ etter kontakten ④.



3. Sett inn den spisse enden av pinnen ⑤ for å feste kontakten til Forerunner-enheten.  
**TIPS:** Du må trykke pinnen bestemt inn i kontakten. Bruk om nødvendig en solid stump gjenstand.
4. Juster kontakten etter sløyfen ⑥ på håndleddsstroppen i stoff.
5. Sett inn den spisse enden av pinnen ⑦ for å feste kontakten til sløyfen.
6. Gjenta trinn 2–5 for den nederste kontakten.

## Ta vare på enheten

### MERKNAD

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

---

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

---

Ikke bruk en skarp gjenstand når du rengjør området mellom skjermen og ringen.

---

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

---

## Rengjøre enheten

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

## Rengjøre skjermen

1. Bruk en myk, ren og lofri klut.
2. Bruk om nødvendig vann, isopropylalkohol eller brillereans.
3. Påfør væsken på kluten, og tørk forsiktig av skjermen med kluten.

## Ta vare på pulsmåleren



### MERKNAD

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

---

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk. Metoden for rengjøring avhenger av symbolene som er trykt på stroppen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.





## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect

Før du kan oppdatere programvaren på enheten, må du pare USB ANT Stick med datamaskinen ([side 28](#)).

1. Koble USB ANT Stick til datamaskinen.
2. Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Hvis ny programvare er tilgjengelig, vil Garmin Connect gi deg beskjed om å oppdatere programvaren.
3. Følg instruksjonene på skjermen.
4. Hold enheten innenfor rekkevidden (3 m) til datamaskinen under oppdateringsprosessen.

## Feilsøking

Problem	Løsning
Knappene reagerer ikke. Hvordan nullstiller jeg enheten?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hold nede <b>POWER</b> til skjermen blir tom.</li> <li>2. Hold nede <b>POWER</b> til skjermen slår seg på.</li> </ol> <b>MERK:</b> Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.
Jeg vil slette alle brukerdataene fra enheten.	<b>MERK:</b> Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke historikken. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slå av enheten.</li> <li>2. Slå på enheten mens du holder <b>LAP</b> nede.</li> <li>3. Velg <b>Ja</b>.</li> </ol>
Hvordan gjenoppretter jeg de opprinnelige fabrikkinnstillingene på enheten?	Velg  > <b>Oppsett</b> > <b>System</b> > <b>Fabrikkinnstillinger</b> > <b>Ja</b> .
Enheten finner ikke satellittsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ta med enheten ut av parkeringshus og bort fra høye bygninger og trær.</li> <li>2. Hold enheten på samme sted i noen minutter.</li> </ol>
Noen av dataene mine mangler i historikken.	Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet. Overfør data til datamaskinen regelmessig slik at data ikke går tapt.
Hvor er informasjonen om programvareversjonen?	Velg  > <b>Oppsett</b> > <b>System</b> > <b>Om</b> for å vise viktig programvareinformasjon og enhets-IDen.
Hvordan endrer jeg raskt sport?	Velg <b>RESET</b> når det ikke vises en tid på tidtakeren.
Hvordan får jeg en New Leaf-vurdering?	Gå til <a href="http://www.newleaffitness.com">www.newleaffitness.com</a> . I enkelte treningsstudioer kan du få en vurdering.



# Stikkordregister

## A

alarm 33  
 ANT+  
   feilsøking 26  
   fotsensor 21  
   paring 18  
   pulsmåler 19  
   treningsutstyr 24  
   vekt 23

Auto Lap 10–11

Auto Pause 11

avstand  
   datafelter 35  
   varsler 8

## B

bakgrunnsbelysning 41  
 batteri  
   Forerunner 40  
   lade 3, 41  
   pulsmåler 42

berøringsskjerm  
   rengjøring 44  
   tips 4

bla automatisk 11  
 brukerprofil 33

## D

datafelter 5, 35–38  
 dataregistrering 32

## E

enheter 32

## F

feilsøking  
   ANT+-tilbehør 26  
   Forerunner 46  
 fotsensor 21, 21–22

## G

gåpauser 9  
 Garmin Connect 28  
 GPS  
   innstillinger 33  
   nøyaktighet 35  
   satellittsignaler 5, 31

grad 35  
 GSC 10 23

## H

håndleddsstropp 43  
 hastighet 8, 27, 35  
 hastighetskilde 21  
 historikk  
   mangle 46  
   overføre 28  
   slette 28  
   vise 27, 46  
 høyde  
   datafelter 36

## I

ikoner 4  
 intervalltreningsøker 13

## K

kalibrere  
   fotsensor 21–22  
   sykkelsensorer 23  
 kalori  
   datafelter 36  
   forbruk 33  
   varsler 8

## Stikkordregister

---

knapper 4

toner 32

koordinater 30

### L

lade 41

lagre

din aktivitet 8

posisjoner 30

lithiumionbatteri 3, 39, 40

lokalisere satellittsignaler 46

### M

merke posisjonen 30

### N

navigere

tilbake til start 31

til posisjoner 30

nedtrappingstempo 8, 27, 37

New Leaf 36, 46

nullstille

enheten 46

totalverdier for

historikk 28

### O

oppbevare enheten 44

oppdatere programvaren 3

overføre

historikk 28

### P

pare ANT+-sensorer 18

pedalfrekvens

datafelter 36

GSC 10 23

varsler 9

permanent idrettsutøver 24

posisjoner 30

profil 33

programvare 3, 46

puls

datafelter 36–37

soner 19–20

varsler 9

pulsmåler

batteri 42

paring 18

rengjøre 44

spesifikasjoner 39

### R

registrere enheten 3

### S

satellittsignaler 5, 31, 46

sensorer 18–26

sette en aktivitet på pause 11

slette

egendefinert treningsøkt 17

historikk 28

posisjoner 30

slette brukerdatabaser 46

spesifikasjoner 39–40

språk 32

strømsparing 40

svømming 39

sykkelsensorer 23

### T

ta vare på enhetene 44

tid

datafelter 38

format 33

soner 33

stille inn klokken 33

varsler 8

tilbake til start 31  
tilbehør 3, 18–22, 43

toner

knapper 32

varsler 32

Training Effect 38

treningsøker

egendefinert 15

intervalltrening 13

treningsutstyr 24

## V

vanntetthet 39–40

varsler 8–9

toner og vibrasjoner 32

vekt 23

vibrasjon

varsler 32

Virtual Partner 12

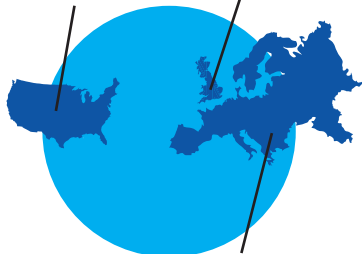
Virtual Racer 12, 13

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



(800) 800 1020  
(913) 397 8200

0808 238 0000



+44 (0) 870 850 1241

De nyeste gratis programvareoppdateringer (ikke inkludert kartdata) for Garmin-produktene finner du på Garmins webområde [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe,  
Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannia

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2<sup>nd</sup> Road, Xizhi Dist.,  
New Taipei City, 221, Taiwan (Republikken Kina)

November 2012  
190-01296-38 Rev. B

Trykt i Taiwan