

FORERUNNER® 610

ANVÄNDARHANDBOK




GARMIN®

© 2011-2012 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överförs, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enstaka kopia av denna handbok till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskriven kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Besök Garmins webbplats (www.garmin.com) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin®, Garmin-logotypen, Forerunner®, Virtual Partner®, Auto Pause® och Auto Lap® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Race™, USB ANT Stick™, ANT™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® är ett registrerat varumärke som tillhör Angeion Corporation. Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.



Innehållsförteckning

| | | | |
|-----------------------------------|----------|--|-----------|
| Introduktion | 3 | ANT+-sensorer | 18 |
| Om batteriet..... | 3 | Para ihop dina ANT+-sensorer | 18 |
| Ställa in enheten..... | 3 | Pulsmätare | 19 |
| Registrera enheten..... | 3 | Fotenhät | 21 |
| Mer information..... | 3 | GSC 10..... | 23 |
| Knappar..... | 4 | Använda vågen..... | 23 |
| Ikoner..... | 4 | Träningsredskap..... | 24 |
| Pekskärmstips | 4 | Beräkning av pulszon | 25 |
| Söka satellitsignaler | 5 | ANT+-sensor – Felsökning..... | 26 |
| Menyöversikt | 6 | Historik | 27 |
| Din träning | 7 | Visa historik | 27 |
| Ut och springa | 7 | Ta bort historik | 28 |
| Spara löpdata | 8 | Använda Garmin Connect | 28 |
| Alternativ för Löpning..... | 8 | Skicka historik till datorn | 28 |
| Intervallpass | 13 | Navigering | 30 |
| Egna pass..... | 15 | Positioner..... | 30 |
| Träningsalternativ för Cykel..... | 17 | Navigera till en sparad position | 30 |
| | | Navigera Tillbaka till start..... | 31 |

| | |
|--|-----------|
| Avbryta navigering..... | 31 |
| GPS-inställningar..... | 31 |
| Inställningar | 32 |
| Systeminställningar | 32 |
| Tidsinställningar..... | 33 |
| Ställa in din användarprofil | 33 |
| Anpassa träningsidorna | 34 |
| Bilagor | 39 |
| Specifikationer | 39 |
| Om batteriet..... | 40 |
| Batteri för pulsmätare | 42 |
| Ladda armbandet | 43 |
| Sköta om enheten | 44 |
| Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect | 45 |
| Felsökning | 46 |
| Index | 47 |

Introduktion

VARNING

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Om batteriet

VARNING

Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda med den nätadapter eller USB-kabel som medföljer i produktförpackningen (sidan 41).

Ställa in enheten

När du använder Forerunner® första gången följer du konfigurationsinstruktionerna i *Snabbstartshandbok för Forerunner 610*.

Registrera enheten

Hjälp oss att hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag.

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Mer information

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta din Garmin-återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Knappar

Varje knapp har flera funktioner.



| | | |
|---|-------------------------|--|
| ① | POWER/ LIGHT | Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Välj för att slå på bakgrundsbelysningen. Välj för att söka efter en kompatibel väg. |
| ② | START/ STOP | Välj för att starta eller stoppa tiduret. |
| ③ | LAP/ RESET | Välj för att markera ett nytt varv. Håll nedtryckt om du vill spara din löpning och nollställa tiduret. |

| | | |
|---|--|---|
| ④ | | Välj för att visa eller dölja menyn. |
| ⑤ | | Välj för att återgå till föregående sida. |

Ikoner

En ikon som lyser fast innebär att funktionen är aktiv. En ikon som blinkar innebär att enheten söker.

| | |
|--|--|
| | GPS är aktiv och tar emot signaler. |
| | Pulsmätaren är aktiv. |
| | Fotenheter är aktiv. |
| | Cykelsensorn är aktiv. |
| | Tidtagaren är i energisparläge (sidan 40). |
| | Träningsredskap är aktivt. |

Pekskärmstips

Forerunner-pekskärmen skiljer sig från de flesta andra mobila enheter. Pekskärmen har utformats så att du kan använda den med din fingernagel. Pekskärmen är optimerad för att undvika oavsiktlig aktivering när du springer.

OBS! Du måste trycka eller svepa med fast tryck för att välja objekt och byta sida. Du bör träna på att använda pekskärmen innan du ger dig ut.

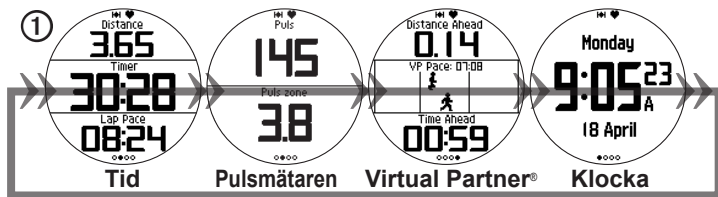
- Tryck på pekskärmen om du vill bläddra genom sidorna .

TIPS: Du kan även svepa med fingret över pekskärmen.

- Svep åt vänster för att avsluta energisparläget.
- Tryck på pekskärmen för att bekräfta meddelanden.
- Gör ett val i taget på pekskärmen eller svep för en separat åtgärd.

Byta datafält

På alla träningsidor kan du peka på och hålla ned ett datafält tills det är markerat.



När du lyfter fingret uppmanas du att välja ett nytt datafält ([sidan 35](#)).





Söka satellitsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

- Svep åt vänster för att visa ramen för satellitsökning på tidssidan.
- Gå utomhus till en öppen plats.
- Vänta medan Forerunner-enheten söker efter satelliter.

Påbörja inte aktiviteten förrän ramen för satellitsökning försvinner. Klockslaget och datumet ställs in automatiskt.

Menyöversikt

| | |
|--|---|
|  Historik | Aktiviteter |
| | Totaler Alternativ: visa tempo eller hastighet, början på veckan, ta bort aktiviteter, återställa totaler, överföra en aktivitet |
|  Träning | Klar för löpning |
| | Alternativ: varningar, Auto Lap, Auto Pause, Auto Scroll |
| | Virtual Partner |
| | Virtual Racer |
| | Träningspass: intervaller, egna pass |
| Sport: löpning eller cykling | |
|  Inställning | Träningsidor: datafält |
| | Larm |
| | Pulsmätare: para ihop, pulszoner |
| | Fotenhet: para ihop, hastighetskälla, kalibrering |
| | Cykelsensor: para ihop, kalibrering, hjulstorlek |
| | Användarprofil: kön, födelseår, vikt, längd |
| System: språk, toner, display, datainspelning, GPS, bakgrundsbelysning, tid, enheter, dataöverföring, återställa standardinställningar | |
|  Vart? | Var är jag? |
| | Tillbaka till start |
| | Positioner |

Din träning

Det här avsnittet beskriver funktionerna och inställningarna för träning i din enhet.

- Löpning (sida 7-8)
- Varningar (sida 8)
- Auto Lap® (sida 10)
- Auto Pause® (sida 11)
- Auto Scroll (sida 11)
- Virtual Partner® (sida 12)
- Virtual Racer™ (sida 12)
- Intervallpass (sida 13)
- Egna pass (sida 15)
- Cykelträning (sida 17)

Ut och springa

Innan du kan spela in historik måste du lokalisera satellitsignaler (sida 5) eller para ihop din Forerunner med en fotenhet (sida 21).

1. Välj **START** på tidurssidan för att starta tiduret ①.

Historiken registreras bara när tiduret är igång. Din distans ② och ditt varvtempo ③ visas på tidurssidan.



Datafälten som visas är standardfälten. Du kan anpassa datafält (sida 35).


2. När du är klar med rundan väljer du **STOP**.

Spara löpdata

Håll **RESET** nedtryckt om du vill spara löpningen och nollställa tiduret.

Alternativ för Löpning

Visa tempo eller hastighet

1. Välj  > **Inställning**.
2. Välj **Träningsidor**.
3. Välj en träningsida som du vill anpassa.
4. Välj ett datafält som du vill anpassa.
5. Välj **Tempo/hastighet**.
6. Välj den typ av tempo- eller hastighetsdata som ska visas på träningsidan.

En komplett lista över tillgängliga datafält och beskrivningar finns på [sidan 35](#).


Varningar

OBS! Varningar fungerar inte under intervallpass eller egna motionspass.

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori-, puls-, taktmål.

OBS! Information om hur du aktiverar ljudsignaler för meddelanden finns på [sidan 32](#).


Ställa in varningar för Tid, Distans och Kalori

1. Välj  > **Träning** > **Alternativ** > **Varningar**.
2. Välj **Tid, Distans** eller **Kalorier**.
3. Välj **På**.
4. Välj **Varna vid** och ange en tid, distans eller kalorivärde.

Varje gång du når ett varningsvärde avger enheten en signal och ett meddelande visas.

Ställa in avancerade varningar


Om du har ett tillbehör för pulsmätare, fotenhet eller GSC™ 10 kan du ställa in avancerade varningar för puls och takt.

1. Välj  > **Träning** > **Alternativ** > **Varningar**.
2. Välj ett alternativ:
 - Välj **Puls** för att ange lägsta respektive högsta puls i slag per minut (bpm).
OBS! Mer information om puls zoner finns på [sidan 19](#).
 - Välj **Takt** för att ange de snabba och långsamma taktvärdena i steg per minut (spm) eller trampans varvtal per minut (rpm).
3. Ställ in parametrarna för dina varningar för puls eller takt.

Varje gång du överstiger eller faller under den angivna pulsen eller takten, avger enheten en signal och ett meddelande visas.

Ställa in varningar för gångrast

Vissa löpningsprogram använder tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum. Programmet kan t.ex. under en lång löprunda uppmana dig att löpa i fyra minuter, gå i en minut och sedan upprepa. Funktionerna för Auto Lap fungerar på rätt sätt när du använder varningarna för löp/gå.

1. Välj  > **Träning** > **Alternativ** > **Varningar**.
2. Välj **Löpning/Gång** > **Varning för Löpning/Gång** > **På**.
3. Välj **Löpning varning** och ange en tid.
4. Välj **Gång varning** och ange en tid.

Varje gång du når ett varningsvärde avger enheten en signal och ett meddelande visas.

Varningarna för löpning/gång upprepas tills du stoppar tiduret.


Auto Lap

Standardinställningen för Auto Lap är **Efter sträcka**, 1 mile eller 1 km.

OBS! Auto Lap fungerar inte under intervall- eller anpassade träningspass.


Markera varv enligt distans

Med varvautomatiken Auto Lap kan du automatiskt markera vissa distanser under varvet. Den här funktionen är användbar vid jämförelse mellan olika delar av en löprunda.

1. Välj  > **Träning** > **Alternativ** > **Auto Lap**.
2. Använda **Auto Lap** > **Efter sträcka**.
3. Välj **Varv vid** och ange en sträcka.

Markera varv efter position

Med Auto Lap kan du automatiskt markera varvet på en viss position. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en löpning (t.ex. en lång backe eller sprintsträckor).

1. Välj  > **Träning** > **Alternativ** > **Auto Lap**.
2. Välj **Auto Lap** > **Efter position** > **Varv vid**.
3. Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast varv** för att aktivera varvmätaren varje gång du väljer **LAP** och varje gång du passerar någon av dessa positioner igen.
 - Välj **Start och varv** för att aktivera varvräknaren på den GPS-position där du väljer **START** och på alla platser under löpningen där du väljer **LAP**.

- Välj **Markera och varv** för att aktivera varvräknaren vid en viss GPS-position som märkts ut före löpningen (använd **Markera position**) och på alla platser under löpningen där du väljer **LAP**.

Pausa löpningen automatiskt

OBS! Auto Pause fungerar inte under intervallpass eller anpassade träningspass.

Använd Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när din hastighet faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om det finns trafikljus eller andra ställen där du måste sakta ned eller stanna under din löprunda.

OBS! Den pausade tiden sparas inte med dina historikdata.

1. Välj **≡ > Träning > Alternativ > Auto Pause > Auto Pause**.

2. Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Egen hastighet** om du vill att tiduret pausas automatiskt när din hastighet faller under ett visst angivet värde.

Använda Auto Scroll

Använd funktionen för automatisk bläddring om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med träningsdata medan tiduret är igång.

1. Välj **≡ > Träning > Alternativ > Auto Scroll > Auto Scroll**.
2. Välj **Sakta, Medelsnabbt** eller **Snabbt**.

Löpa med en Virtual Partner

Din Virtual Partner är ett unikt träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål.

1. Välj **≡** > **Träning** > **Virtual Partner**.
2. Välj **Virtual Partner** > **På**.
3. Välj **Format** och välj **Hastighet** eller **Takt**.
4. Ange ett värde för Virtual Partners hastighet eller takt.
5. Välj **Varning** > **På** (valfritt).
6. Ut och spring.
7. Gå till sidan för Virtual Partner för att se vem som leder.



Virtual Racer

Din Virtual Racer är ett unikt träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att förbättra dina prestanda. Du kan tävla mot din egen aktivitet eller en som du har överfört från din dator ([sidan 13](#)). Du kan, t.ex., träna genom att löpa den verkliga tävlingsrundan och spara den i din Forerunner. På själva tävlingsdagen kan du sedan löpa mot den träningsrundan. Virtual Racer pressar dig att slå din tidigare takt, inklusive backar där du kanske saktar ned, och slutspurten till mållinjen.

Löpa med en Virtual Racer

Innan du kan skapa en tävling måste du ha sparat minst en aktivitet.

1. Välj **≡** > **Träning** > **Virtual Racer**.
2. Välj **Skapa nytt lopp** och välj en aktivitet i listan.
3. Ange ett namn.

4. Välj loppet.
5. Välj **Genomför lopp**.

Alternativ för Virtual Racer

Välj  > **Träning** > **Virtual Racer**, och välj ett lopp.


- **Visa statistik** – Visar tiden och sträckan för den föregående aktiviteten.
- **Loppalternativ** – Gör att du kan redigera loppets namn, ta bort loppet och ställa in larmljud.

Tävla mot en aktivitet på webben

Du måste ha ett Garmin Connect-konto ([sidan 28](#)).

Innan du kan skicka en aktivitet trådlöst till din enhet, måste du para ihop Forerunner med din dator med hjälp av USB ANT Stick™ ([sidan 29](#)).


1. Para ihop enheten med din dator.
2. Gå till www.garminconnect.com och sök efter en aktivitet.

3. Klicka på **Skicka till enhet**.
4. Välj  > **Träning** > **Virtual Racer** på enheten.
5. Välj loppet.
6. Välj **Genomför lopp**.


Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på distans eller tid. Ditt eget intervallpass sparas tills du skapar ett nytt intervallpass. Öppna intervaller kan användas för att registrera träningspass när du löper en känd sträcka, men vill hålla reda på hur många intervaller du har slutfört.

Skapa ett intervallpass

1. Välj  > **Träning** > **Pass** > **Intervaller**.
2. Välj **Redigera träningspass**.
3. Välj **Typ** och välj **Tid**, **Sträcka** eller **Öppet**.
TIPS! Om du vill skapa ett öppet intervall ställer du in värdet till **Öppet**.
4. Ange en sträcka eller ett tidsintervallvärde.
5. Välj **Vilotyp** och välj **Sträcka**, **Tid** eller **Öppet**.
6. Välj, vid behov, en sträcka eller ett tidsvärde för vilointervallet.
7. Välj antal repetitioner.
8. Välj, vid behov, **Uppvärmning** > **Ja** för att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass.
9. Välj, vid behov, **Nedvarvning** > **Ja** för att lägga till en öppen nedvarvning till ditt pass.

Starta ett intervallpass

1. Välj  > **Träning** > **Pass** > **Intervaller** > **Kör träningspass**.
2. Välj **START**.
Om intervallpasset har en uppvärmning måste du välja **LAP** för att påbörja första intervallet.
3. Följ instruktionerna på skärmen.
När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass


- Välj **LAP** när som helst för att avsluta ett intervall.
- Välj **STOP** när som helst för att stoppa tiduret.
- Om intervallpasset har en nedvarvning måste du välja **LAP** för att avsluta intervallpasset.

Egna pass

Egna pass kan innehålla mål för varje steg och olika sträckor, tider och kalorier. Du kan skapa egna träningspass med Garmin Connect ([sidan 28](#)) och överföra dem till Forerunner-enheten. Du kan även skapa och spara ett träningspass direkt i Forerunner.

Du kan också schemalägga egna pass med Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din Forerunner-enhet.

Skapa ett eget träningspass

1. Välj  > **Träning** > **Pass** > **Egna** > **Skapa nytt**.
2. Välj **Löpning 000** för att redigera namnet på passet.
3. Välj **Lägg till nytt steg**.
4. Välj **Varaktighet** om du vill ange hur steget ska mätas.
Till exempel kan du välja **Distans** om du vill avsluta steget efter en viss distans.
Om du väljer **Öppet** kan du avsluta steget under passet genom att välja **LAP**.
5. Välj, vid behov, **Varaktighet** och ange ett värde.
6. Välj **Mål** om du vill välja mål under steget.
Till exempel kan du välja **Puls** om du vill hålla en jämn puls under steget.
7. Du kan, vid behov, välja en målzon eller ange ett eget intervall.

Du kan till exempel välja en pulszone. Varje gång du överstiger eller faller under den angivna pulsen avger enheten en signal och ett meddelande visas.

8. Välj, vid behov, **Vilosteg** > **Ja**.
Under ett vilosteg fortsätter tiduret att gå och data registreras.
9. Lägg, vid behov, till ytterligare ett steg i träningspasset.

Upprepa ett eget passsteg

Innan du kan upprepa ett steg i ett träningspass måste du skapa ett träningspass med minst ett steg.

1. Välj **Lägg till nytt steg** > **Varaktighet**.
2. Välj ett alternativ:
 - Välj **Upprepa** om du vill upprepa ett steg en eller flera gånger.
Du kan t.ex. upprepa ett steg på 1 mile 4 gånger.

- Välj **Upprepa tills** om du vill upprepa ett steg under en viss varaktighet.

Du kan t.ex. upprepa ett steg på 5 minuter i 30 minuter eller tills din puls uppnår zon 5.

3. Välj **Tillbaka till steg** och välj det steg som du vill upprepa.


Starta ett eget pass

1. Välj **≡** > **Träning** > **Pass** > **Egna**.
2. Välj ett träningspass och välj sedan **Kör pass**.
3. Välj **START**.
4. Följ instruktionerna på skärmen.
När du har slutfört alla steg visas ett meddelande.

Stoppa ett eget pass

- Välj **LAP** när som helst för att avsluta ett steg.
- Välj **STOP** när som helst för att stoppa tiduret.

Ta bort ett eget träningspass

1. Välj  > **Träning** > **Pass** > **Egna**.
2. Välj passet.
3. Välj **Ta bort träningspass** > **Ja**.

Skicka träningspass till din enhet

Innan du kan skicka träningspass trådlöst till din enhet, måste du para ihop Forerunner med din dator med hjälp av USB ANT Stick™ (sidan 28).

1. Anslut USB ANT Stick till din dator.
2. Gå till www.garminconnect.com och sök efter en aktivitet.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

Träningsalternativ för Cykel

Många av träningsfunktionerna i Forerunner kan användas för cykling. Du uppnår bäst resultat om du anpassar cyklingsinställningarna.

Ändra din sport till cykling

Din Forerunner kan visa data och historik för din cyklingsträning.

1. Välj  > **Träning** > **Sport** > **Alternativ för cykling** > **Visa**.
2. Välj **Aktuell sport** > **Cykling**.

När du har ändrat din sport kan du ange inställningar för varningar, Auto Lap, Auto Pause och Auto Scroll för din cykelträning (sida 8–11).

Träna med en cykelsensor

Information om GSC™ 10 finns på [sida 23](#).

ANT+-sensorer

Forerunner är kompatibel med följande tillbehör för ANT+.

- Pulsmätare (sidan 19)
- Fotenhet (sidan 21)
- GSC 10 (sidan 23)
- Våg (sidan 23)
- Träningsutrustning (sidan 24)

Mer information om hur du köper tillbehör finns på <http://buy.garmin.com>.



Para ihop dina ANT+-sensorer



Du bör starta pulsmätaren eller installera sensorn innan du kan para ihop dem. Se anvisningarna i *Snabbstartshandbok för Forerunner 610* eller på tillbehörets förpackning.

Om Forerunner inte visar data från tillbehöret kan det hända att du måste para ihop det med din Forerunner. Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+™-sensorer, t.ex. att ansluta din fotenhet till en Forerunner. Efter att du har parat ihop första gången känner din Forerunner automatiskt igen fotenheten varje gång den aktiveras.

- Kontrollera att ANT+-sensorn är kompatibel med Garmin-enheten.
- Flytta Forerunner inom räckhåll (3 m) för ANT+-sensorn.

Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+-sensorer under ihoppningen.

- Om ♥ är av ska du välja  > **Inställning** > **Pulsmätare** > **Pulsmätare** > **På** > **Sök efter ny**.
- Om 📶 är av ska du välja  > **Inställning** > **Fotenhet** > **Fotenhet** > **På** > **Sök efter ny**.

- Om  är av ska du välja  > **Inställning** > **Cykelsensor** > **Cykelsensor** > **På** > **Sök efter ny**.
- Om du ändå inte kan para ihop tillbehöret ska du byta ut tillbehörets batteri (pulsmätare, [sidan 42](#)).


När tillbehöret har parats ihop visas ett meddelande och den ifyllda tillbehörsikonen ([sidan 4](#)) visas på skärmen.

Pulsmätare

Ställa in dina pulszoner

Innan du kan anpassa dina pulszoner måste du aktivera pulsmätaren.

Forerunner använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina pulszoner. Ange maximal puls, vilopuls och pulszoner för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

1. Välj  > **Inställning** > **Pulsmätare** > **Pulszoner** > **Baserade på**.
2. Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% Max.** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
 - Välj **% HFR** för att se och redigera pulszonerna som procent av din vilopuls.
3. Välj **Max. puls** och ange din maximala puls.
4. Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.

Pulszonernas värde uppdateras automatiskt, men du kan även redigera varje värde manuellt.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut.

De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.

- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([sidan 25](#)) till att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls.

Fler alternativ för puls

- Pulsvarningar (sidan 9)
- Pulszonsberäkningar (sidan 25)
- Pulsdatafält (sidan 35)
- Felsöka puls (sidan 26)

Fotenhet

Din Forerunner är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att skicka data till din Forerunner när du tränar inomhus, när GPS-signalen är svag eller när du förlorar satellitsignaler. Fotenheten är satt i viloläge och klar att skicka data. Du måste para ihop fotenheten med din Forerunner (sidan 18).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din Forerunner.

Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Välja hastighetskälla

Om du planerar att träna utomhus kan du ställa in Forerunner, så att fotenhetsdata används för att beräkna takten i stället för att använda GPS.


Välj  > **Inställning > Fotenhet > Hastighetskälla > Fotenhet.**

Om kalibrering av fotenhet

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenheten men det kan förbättra noggrannheten. Du kan justera kalibreringen på tre sätt: avstånd, GPS och manuell.

Kalibrera din fotenhet efter sträcka

För bästa resultat bör fotenheten kalibreras med hjälp av innerbanan på en löparbana. En löparbana (2 varv = 800 m) är mer exakt än ett löpband.

1. Välj  > **Inställning** > **Fotenhet** > **Kalibrera** > **Sträcka**.
2. Välj sedan ett avstånd.
3. Välj **START** för att börja inspelningen.
4. Spring eller gå sträckan.
5. Välj **STOP**.

Kalibrera din fotenhet efter GPS

Du måste ha GPS-signaler för att kalibrera fotenheten med GPS.

1. Välj  > **Inställning** > **Fotenhet** > **Kalibrera** > **GPS**.
2. Välj **START** för att börja inspelningen.
3. Spring eller gå ca 1 000 m.
Forerunner-enheten meddelar dig att du har färdats tillräckligt långt.

Kalibrera fotenheten manuellt

Om fotenhetens avstånd verkar vara något för högt eller lågt när du springer kan du justera kalibreringsfaktorn manuellt. Kalibreringsformeln är faktisk distans (använd en löparbana)/registrerad distans \times aktuell kalibreringsfaktor = ny kalibreringsfaktor. Exempel: $1\ 600\ \text{m} / 1\ 580\ \text{m} \times 95 = 96,2$.

1. Välj  > **Inställning** > **Fotenhet** > **Kalibreringsfaktor**.
2. Justera kalibreringsfaktorn.

GSC 10


Taktdata från GSC 10 registreras alltid. Om det inte finns någon GSC 10 ihopparad används GPS-data för att beräkna hastigheten och avståndet. Takten är dina tramptag mätt enligt vevarens varvtal per minut (v/min). Det finns två sensorer på GSC 10: en för takt och en för hastighet.

Kalibrera cykelsensorn

Innan du anpassar alternativen för cykelsensorn måste du byta sport till cykling ([sidan 17](#)).

Innan du kan kalibrera din cykelsensor måste den vara rätt installerad och aktivt spela in data.

Det är inte nödvändigt att kalibrera cykelsensorn men det kan förbättra noggrannheten. Kalibreringsanvisningar för din cykelsensor finns i tillverkarens instruktioner.

1. Välj  > **Inställning** > **Cykelsensor** > **Kalibrering**.
2. Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto** om du vill att GPS ska fastställa hjulstorleken.
 - Ange din hjulstorlek genom att välja **Manuellt**.

Fler cykelalternativ

- Taktvarningar ([sidan 9](#))
- Cykelträning ([sidan 17](#))
- Taktdatafält ([sidan 35](#))

Använda vågen

Om du har en ANT+-kompatibel våg kan Forerunner läsa av data från vågen.

1. Välj **LIGHT**.
Ett meddelande visas när vågen hittats.
2. Ställ dig på vågen.

OBS! Om du använder en våg som mäter kroppssammansättning ska du ta av dig skor och strumpor för att säkerställa att alla parametrar läses av och registreras.

3. Stig ner från vågen.

TIPS! Om ett fel uppstår stiger du ner från vågen och försöker igen.

Om Idrottare hela livet

Inställningen Idrottare hela livet påverkar vissa vågberäkningar. En som har idrottat hela livet är en person som har tränat intensivt i många år (utom vid småskador) och har en vilopuls på högst 60 slag per minut.

Träningsredskap

Med ANT+-teknik kan du automatiskt ansluta din Forerunner och pulsmätare till träningsredskap så att du kan visa dina data på redskapets konsol. Leta efter logotypen ANT+ Link Here på kompatibla träningsredskap.



Gå till www.garmin.com/antplus för mer anslutningsinstruktioner.

Beräkning av pulszon

| Zon | % av maxpuls | Erhållen ansträngning | Fördelar |
|-----|--------------|--|---|
| 1 | 50-60 % | Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning | Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress |
| 2 | 60-70 % | Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig | Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo |
| 3 | 70-80 % | Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation | Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning |
| 4 | 80-90 % | Snabbt tempo och något obekväm, tung andning | Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet |
| 5 | 90-100 % | Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning | Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka |

ANT+-sensor – Felsökning

| Problem | Lösning |
|---|---|
| Jag har en ANT+-sensor från en annan tillverkare. | Kontrollera att den är kompatibel med Forerunner (www.garmin.com/intosports). |
| Jag har bytt batteri i mitt tillbehör. | Du måste para ihop sensorn med Forerunner igen (sidan 18). |
| Pulsdata är felaktiga eller oregelbundna. | <ul style="list-style-type: none">• Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.• Värm upp i 5–10 minuter.• Fukta elektroderna igen. Använd vatten, saliv eller elektroddgel.• Rengör elektroderna. Smuts- och svettrester på elektroderna kan störa pulssignalerna.• Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet. Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.• Flytta dig bort från källor till kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, som kan störa pulsmätaren. Störningar kan orsakas av högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter. |

Historik

Forerunner-enheten lagrar data baserat på typ av aktivitet, de tillhör som används och dina träningsinställningar. Forerunner-enheten kan spara cirka 180 timmars historik vid normal användning. När Forerunner-minnet är fullt skrivs de äldsta data över.


Visa historik

Historiken visar datum, klockslag, distans, aktivitetstid, kalorier och maximalt tempo eller hastighet. Historiken kan även visa genomsnittlig och maximal puls- och taktdata om du använder en pulsmätare, fotenhet eller taktensor (tillbehör).


1. Välj  > **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Svep uppåt eller nedåt för att visa dina sparade aktiviteter.

3. Välj en aktivitet.
4. Rulla till botten av sidan och välj **Visa varv**.
5. Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland varv.

Visa tempo eller hastighet i historiken

1. Välj  > **Historik** > **Alternativ**.
2. Välj **Löpning** eller **Cykling**, beroende på vilken sport du utövar.
3. Välj **Visa tempo** eller **Visa hastighet**.

Visa totaler

1. Välj  > **Historik** > **Totaler**.
Din tid och sträcka visas.
2. Välj **Vecka** eller **Månad**.

Nollställa dina totaler


Du kan nollställa totalerna för sträcka och tid som visas på enheten.

OBS! Detta tar inte bort någon historik.

Välj  > **Historik** > **Alternativ** > **Nollställ totaler** > **Ja**.

Ta bort historik

Ta bort en löpning

1. Välj  > **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Välj en löpning.
3. Rulla till botten av sidan och välj **Ta bort** > **Ja**.

Ta bort alla aktiviteter

Välj  > **Historik** > **Alternativ** > **Ta bort alla aktiviteter** > **Ja**.

Använda Garmin Connect

Garmin Connect är webbaserad programvara som du använder till att spara och analysera dina data.

1. Gå till www.garminconnect.com/start.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Skicka historik till datorn

1. Anslut USB ANT Stick till en USB-port på datorn.
USB ANT Stick-drivrutinerna installerar automatiskt Garmin ANT Agent. Du kan hämta USB ANT Agent om drivrutinerna inte installerar den automatiskt. Gå till www.garminconnect.com/start.
2. Placera enheten inom räckhåll (3 m) för datorn.
3. Välj **Ja**.
4. Följ instruktionerna på skärmen.

Förhindra dataöverföring

Du kan förhindra överföring av data till eller från alla datorer, även den ihopparade.

Välj  > **Inställning** > **System** >
Dataöverföring > **Dataöverföring** >
Av.

Navigering

Positioner

Visa och spara and din aktuella position

Innan du kan spara din position måste du söka efter satellitsignaler ([sidan 5](#)).


Du kanspara din aktuella position, t.ex. ditt hem eller en parkeringsplats.

1. Välj  > **Vart?** > **Var är jag?**.

Dina aktuella koordinater visas.

2. Välj **Spara**.
3. Välj, vid behov, **Redigera** för att redigera egenskaperna.

Redigera positioner

1. Välj  > **Vart?** > **Positioner**.
2. Välj en plats.

3. Välj **Visa plats** > **Redigera**.

4. Välj ett kännetecken.

Välj till exempel **Ändra höjd** för att ange en känd höjd över havet för platsen.


5. Ange ny information.

Ta bort positioner

1. Välj  > **Vart?** > **Positioner**.
2. Välj en plats.
3. Välj **Ta bort position** > **Ja**.

Navigera till en sparad position

Innan du kan navigera till en sparad position måste du söka efter satellitsignaler.

1. Välj  > **Vart?** > **Positioner**.
2. Välj en plats.

3. Välj **Gå till position**.


Kompassidan öppnas.

Du måste starta tiduret om du vill spela in en aktivitet.

Navigera Tillbaka till start

Du kan endast navigera tillbaka till din startposition om du tränar med GPS.

Du kan när som helst under löprundan återvända till din startposition. Du måste starta tiduret för att kunna använda den här funktionen.

1. Välj **STOP** under löprundan, men återställ inte tiduret.
2. Välj  > **Vart?** > **Tillbaka till start**.
Kompassidan öppnas. Forerunner vägleder dig tillbaka till startpositionen för din löprunda.

Avbryta navigering

Välj  > **Vart?** > **Avbryt navigering**.

GPS-inställningar


Stänga av GPS

Välj  > **Inställning** > **System** > **GPS** > **GPS** > **Av**.

När GPS-funktionen är avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar hastighets- och sträckdata till enheten (t.ex. en fotenhet eller GSC 10). Nästa gång du slår på enheten söker den efter satellitsignaler igen.

Satellitsida

Satellitsidan visar den aktuella GPS-satellitinformationen. Mer information finns på www.garmin.com/aboutGPS.

Välj  > **Inställning** > **System** > **GPS** > **Satelliter**.

Inställningar

Systeminställningar

Välj  > **Inställning** > **System**.


- **Språk** – anger Edge-enhetens språk.
- **Knappljud** – anger att enheten ska använda hörbara toner vid knapptryckningar.
- **Larmljud** – anger att enheten ska använda hörbara toner för meddelanden.
- **Larmvibration** – anger att enheten ska använda vibrationer för meddelanden.
- **Datainspelning** – anger hur enheten spelar in aktivitetsdata.
 - **Smart inspelning** – registrerar nyckelpunkter där du ändrar riktning, hastighet eller puls.

- **Varje sekund** – registrerar punkter varje sekund. Detta skapar en mycket detaljerad post över din aktivitet, men aktivitetens storlek ökas väsentligt.

- **GPS** – [sidan 31](#).
- **Belysning** – [sidan 41](#).

Anpassa inställningar för måttenheter


Du kan anpassa måttenheter för avstånd och hastighet, höjd, positionsformat och vikt.

1. Välj  > **Inställning** > **System** > **Enheter**.
2. Välj en inställning.
3. Välj en enhet för inställningen.


Tidsinställningar

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs klocktiden in automatiskt när Forerunner söker efter satelliter.

1. Välj  > **Inställning** > **System** > **Tid** > **Ställ in tid** > **Manuellt**.
2. Ange tiden.
3. Välj, vid behov, **Tidsformat** för att välja mellan 12 timmar och 24 timmar.

Ställa in larmet

1. Välj  > **Inställning** > **Larm**.
2. Välj **Alarm** > **På**.
3. Välj **Tid** och ange en tid.

Tidszoner

Varje gång du söker efter satelliter hittar enheten automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ställa in din användarprofil

Forerunner-enheten använder information som du anger om dig själv för beräkning av löpdata. Du kan ändra följande information om användarprofil: kön, ålder, vikt och längd.

1. Välj  > **Inställning** > **Användarprofil**.
2. Ändra inställningarna.

Om kalorier

Tekniken för kaloriförbrukning och pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på www.firstbeattechnologies.com.

Om Training Effect

Träningseffekten mäter hur träningen påverkar din kondition. Träningseffekten ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar träningseffektens värde, vilket talar om för dig på vilket sätt aktiviteten har förbättrat din kondition. Träningseffekten fastställs med hjälp av din användarprofilinformation, puls, varaktighet, och aktivitetens intensitet.

Inställningar

Det är viktigt att du känner till att värdena för träningseffekt (1,0–5,0) kan verka vara onormalt höga under de första löpningarna. Det tar flera aktiviteter för att enheten ska kunna "lära" sig din kondition.

| Training Effect | Beskrivning |
|-----------------|--|
| 1,0-1,9 | Underlättar återhämtning (korta aktiviteter). Förbättrar uthålligheten vid längre aktiviteter (mer än 40 minuter). |
| 2,0-2,9 | Bibehåller din kondition. |
| 3,0-3,9 | Förbättrar din kondition om den upprepas som en del av ditt veckoträningsprogram. |
| 4,0-4,9 | Förbättrar väsentligt din kondition vid upprepning 1-2 gånger per vecka med tillräcklig tid för återhämtning. |



5,0

Försakar tillfällig överbelastning vid stor förbättring. Träna mycket försiktigt upp till den här nivån. Kräver extra dagar för återhämtning.

Training Effect-tekniken tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på www.firstbeattechnologies.com.

Anpassa träningsssidorna

Du kan anpassa datafälten på fyra träningsidor.

1. Välj  > **Inställning** > **Träningsidor**.
2. Välj en träningsida.
3. Välj .
4. Ändra antalet datafält som ska visas på den här sidan.
5. Välj **Till**.

6. Välj ◀.
7. Välj ett datafält för att ändra i det.
8. Välj en kategori och ett datafält.
Välj, t.ex. **Puls > Puls - Varv**.

Datafält

Datafält med symbolen * visar brittiska eller metriska enheter. Datafält med symbolen ** kräver en ANT+-sensor.

| Datafält | Beskrivning |
|------------------------|---|
| Avstånd * | Tillryggalagt avstånd för den aktuella aktiviteten. |
| Avstånd – sista varv * | Avstånd för det senast slutförda varvet. |
| Avstånd – varv * | Tillryggalagt avstånd på det aktuella varvet. |
| GPS-noggrannhet * | Felmarginal för din exakta position. Exempel: din GPS-position är exakt till inom +/- 3,6 m (+/- 12 fot). |

| Datafält | Beskrivning |
|---------------------------|--|
| Grad | Beräkning av stigning under cykelturen. Exempel: om du för varje 3 meter (10 fot) du stiger (höjd) färdas 60 meter (200 fot), är din grad 5 %. |
| Hastighet * | Aktuell hastighet. |
| Hastighet – medel * | Snitthastighet för aktiviteten. |
| Hastighet – sista varv ** | Medelhastighet under det senast slutförda varvet. |
| Hastighet – varv * | Medelhastighet för det aktuella varvet. |
| Hastighetszon * | Aktuellt hastighetsintervall. Zoner kan anges i Garmin Connect.. |
| Höjd * | Höjd över eller under havet. |

Inställningar

| Datafält | Beskrivning |
|--------------------|--|
| Kalorier | Mängden kalorier som förbränts. |
| Kalorier från fett | Mängden kalorier från fett som förbränts. Kräver en New Leaf® bedömning. |
| Kalorier kvar | Visar under träningspasset de återstående kalorierna när stegvaraktigheten är kalorimängd. |
| Klocka | Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (format, tidszon och sommartid). |
| Puls ** | Hjärtslag per minut (bpm). |
| Puls – %HFR ** | Procentandel av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls). |
| Puls – %Max. ** | Procentandel av maxpuls. |


| Datafält | Beskrivning |
|-----------------------|--|
| Puls – medel ** | Medelpulsvärde för den aktuella aktivitetens varaktighet. |
| Puls – medel %HFR ** | Medelprocentandel av pulsreservens (maxpuls minus vilopuls) för aktiviteten. |
| Puls – medel %Max. ** | Medelprocentvärde för maxpuls för aktiviteten. |
| Puls – varv ** | Medelpuls för det aktuella varvet. |
| Puls – varv %HFR ** | Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för varvet. |
| Puls – varv %Max. ** | Medelprocentandel av den maximala pulsen för varvet. |

| Datafält | Beskrivning |
|----------------|--|
| Puls kvar ** | Visar under träningspasset hur mycket under eller över angiven puls du ligger. |
| Pulszon ** | Aktuellt intervall för puls (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil, maximala puls och vilopuls. |
| Rep. kvar | De återstående repetitionerna under ett träningspass. |
| Riktning | Riktningen som du rör dig i. |
| Soluppgång | Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position. |
| Solnedgång | Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position. |
| Sträcka kvar * | Visar under träningspasset den återstående sträckan när stegvaraktigheten är avståndet. |
| Takt ** | För löpning mäts takt i steg per minut (spm). För cykling mäts takt i trampningar per minut (rpm). |

| Datafält | Beskrivning |
|--------------------|--|
| Takt – medel. ** | Medeltakt för den aktuella aktivitetens varaktighet. |
| Takt – varv ** | Genomsnittlig takt för det aktuella varvet. |
| Tempo | Aktuellt tempo. |
| Tempo – medel | Medeltempo för den aktuella aktivitetens varaktighet. |
| Tempo – sista varv | Medeltempo under det senast slutförda varvet. |
| Tempo – varv | Medeltempo för det aktuella varvet. |
| Tempozon | Aktuellt tempointervall. Zoner kan anges i Garmin Connect. |
| Tid | Stoppurtid. |
| Tid – förfluten | Total inspelad tid. Om du, t.ex. löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är din tid 35 minuter. |
| Tid – medel varv | Genomsnittlig tid för att slutföra varven hittills. |

| Datafält | Beskrivning |
|-------------------------|--|
| Tid – sista varv | Tid under det senast slutförda varvet. |
| Tid – varv | Tid för det aktuella varvet. |
| Tid kvar | Den återstående tiden i intervallet eller steget under ett träningspass. |
| Training Effect (TE) ** | Aktuell påverkan (1,0-5,0) på din kondition (sidan 33). |
| Varv | Antal fullbordade varv. |
| Varvshastighetszon * | Hastighetsintervall (tio zoner tillgängliga) för det aktuella varvet. |
| Varvtempozon | Tempointervall (tio zoner tillgängliga) för det aktuella varvet. |

Anpassa kategorin Favoriter

1. Välj  > Inställning > Träningsidor.
2. Välj en träningsida.
3. Välj ett datafält för att ändra i det.
4. Välj Favoriter > Ändra favoriter.
5. Välj ett eller flera datafält.

Bilagor

Specifikationer

MEDELLANDE

Forerunner är vattentät enligt IEC-standard 60529 IPX7. Den tål att vara nedsänkt i vatten på 1 meters djup i 30 minuter. Längre tider kan leda till att enheten skadas. Efter nedsänkning måste du torka rent enheten och sedan blåsa den torr innan du använder eller laddar den.

OBS! Använd inte Forerunner-enheten när du simmar.

| Specifikationer för Forerunner | |
|--------------------------------|--|
| Batteri | 200 mAh uppladdningsbart litiumjonbatteri av knappcellstyp |
| Batteriets livslängd | Sidan 40 |
| Drifttemperatur-område | Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F) |
| Radiofrekvens/protokoll | 2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation |

| Specifikationer för Forerunner | |
|--------------------------------|--|
| Kompatibla tillbehör | ANT+-trådlös teknik fungerar med kompatibla pulsmätare, fotenheter, GSC 10, vågar och träningsredskap. |

| Pulsmätare - Specifikationer | |
|------------------------------|---|
| Vattentålighet | 30 m (98,4 fot) Den här produkten sänder inte pulsdata till GPS-enheten när du simmar. |
| Batteri | CR2032, 3 volt, kan bytas av användaren (sidan 42) |
| Batteriets livslängd | Cirka 4,5 år (vid 1 timmes användning om dagen) |
| Drifttemperatur | Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F) OBS! Under kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder som hjälper dig att hålla pulsmätaren nära kroppstemperaturen. |
| Radiofrekvens/protokoll | 2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation |

Om batteriet



Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Forerunner-enhetens batteritid

| Batteritid* | Användning av Forerunner |
|-------------------|--|
| 1 vecka | Du tränar 45 minuter per dag med GPS. Forerunner-enheten är i energisparläget resten av tiden. |
| Upp till 4 veckor | Du använder Forerunner-enheten i energisparläget hela tiden. |
| Upp till 8 timmar | Du tränar med GPS hela tiden. |

*Den faktiska batteritiden för ett fulladdat batteri beror på hur mycket du använder GPS, bakgrundsbelysning och energisparläge. Batteritiden minskar

också om enheten utsätts för extremt låga temperaturer.


Energisparläge

Efter en tids inaktivitet växlar Forerunner-enheten till energisparläge och visas. Forerunner-enheten visar tid och datum, men är inte ansluten till ANT+-tillbehören och GPS används inte. Slep åt vänster för att avsluta energisparläget.


Maximera batteriets användningstid

Omfattande användning av skärmbelysning kan förkorta batteriets livslängd avsevärt.

Ställ in belysningen

1. Välj  > **Inställning** > **System** > **Belysning** > **Läge**.
2. Välj ett alternativ:
 - Aktivera endast belysningen genom att använda knappen **LIGHT** och välj **Manuellt**.
 - Aktivera belysningen för knapptryckningar och meddelanden genom att välja **Knappar/ Varningar**.

Justera tidsgränsen för belysning

1. Välj  > **Inställning** > **System** > **Belysning** > **Tidsgräns**.
2. Välj en kort tidsgräns för belysningen.

Ladda Forerunner-enheten




Laddningsdockan innehåller en magnet. I vissa fall kan magneter störa viss medicinsk utrustning, bl.a. pacemakrar och insulinpumpar. Håll laddningsdockan borta från sådan medicinsk utrustning.

MEDELANDE

Laddningsdockan innehåller en magnet. I vissa fall kan magneter skada viss elektronisk utrustning som hårddiskar i bärbara datorer. Var försiktig när du använder laddningsdockan i närheten av elektronisk utrustning.

Förhindra korrosion genom att torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter till en dator.

1. Anslut USB-änden av kabeln till nätadaptern.
2. Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in kontakterna på Forerunner-enhetens baksida med hållarna på laddningsfästet .

Laddningsfästet är magnetiskt och håller Forerunner-enheten på plats.



När du ansluter Forerunner-enheten till en strömkälla slås Forerunner-enheten på och laddningsskärmen visas.



4. Ladda Forerunner-enheten helt.

Batteri för pulsmätare

VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar bort-utbytbara batterier. Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna. Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Byta pulsmätarens batteri

1. Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
2. Ta bort locket och batteriet.



- Vänta i 30 sekunder.
- Sätt in det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.

OBS! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringpackningen.

- Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri måste du para ihop det med enheten igen.

Ladda armbandet

Du kan köpa ett armband av tyg som tillbehör till Forerunner (<http://buy.garmin.com>).

- Använd stiftverktyget ① för att ta bort stiften ②.



OBS! Kassera inte stiften.

- Rikta in överdelen av Forerunner ③ med anslutningen ④.



3. För in den spetsiga änden ⑤ av stiftet för att fästa anslutningen till Forerunner.
TIPS: Du måste trycka in stiftet ordentligt i anslutningen. Använd vid behov ett trubbigt föremål.
4. Rikta in anslutningen med öglan ⑥ på armbandets av tyg.
5. För in den spetsiga änden ⑦ av stiftet för att fästa anslutningen till öglan.
6. Upprepa steg 2-5 för den nedre anslutningen.

Sköta om enheten

MEDELANDE

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Använd aldrig ett hårt eller vasst föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte några vassa föremål för att rengöra mellan skärmen och ramen.

Använd inte kemiska rengörings- eller lösningsmedel som kan skada plastkomponenterna.

Rengöra enheten

1. Använd en trasa fuktad med mildt rengöringsmedel.
2. Torka enheten torr.

Rengöra skärmen

1. Använd en mjuk, ren, luddfri trasa.
2. Om det behövs använder du vatten, isopropylalkohol eller linsrengöring.
3. Fukta trasan med vätskan och torka försiktigt rent skärmen med den.



Sköta pulsmätaren

OBS!

Du måste lossa modulen innan du rengör remmen.

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.
- Skölj remmen efter varje användning.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning. De tryckta symbolerna på remmen visar tillvägagångssättet för rengöring.

| | |
|-------------|---|
| Maskintvätt |  |
| Handtvätt |  |

- Lägg inte remmen i torktumblaren.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.





Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetsprogramvaran måste du para ihop USB ANT Stick med datorn ([sidan 28](#)).

1. Anslut USB ANT Stick till din dator.
2. Gå till www.garminconnect.com.
Om det finns ny programvara tillgänglig uppmanar Garmin Connect dig att uppdatera programvaran.
3. Följ instruktionerna på skärmen.
4. Se till att enheten är inom räckhåll (3 m) för datorn under uppdateringsprocessen.

Felsökning

| Problem | Lösning |
|--|--|
| Knapparna reagerar inte. Hur återställer jag enheten? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Håll POWER nedtryckt tills skärmen blir tom. 2. Håll POWER nedtryckt tills skärmen slås på. OBS! Detta raderar inte dina data eller inställningar. |
| Jag vill rensa alla användardata från enheten. | OBS! Det här innebär att du tar bort all information som du har angett, men inte historiken. <ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av enheten. 2. Håll ned LAP och slå på enheten. 3. Välj Ja. |
| Hur återställer jag enheten till de ursprungliga fabriksinställningarna? | Välj  > Inställning > System > Återställ standardinställningar > Ja . |
| Min enhet hittar inga satellitsignaler. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ta ut enheten från garage och bort från höga byggnader och träd. 2. Stå stilla i flera minuter. |
| En del av mina data saknas från historiken. | När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över. Du kan undvika att förlora data genom att regelbundet överföra data till datorn. |
| Var finns informationen om programversion? | Välj  > Inställning > System > Om för att visa viktigt programinformation och din enhets ID. |
| Hur snabbt kan jag byta sport? | Utan tid på tiduret, välj RESET . |
| Hur kan jag få en New Leaf-bedömning? | Gå till www.newleaffitness.com . Vissa gym och vårdcentraler erbjuder en bedömning. |

Index

A

- ange position 30
- ANT+
 - felsökning 26
 - fotenhet 21
 - ihopparning 18
 - pulsmätare 19
 - träningsredskap 24
 - våg 23
- användarprofil 33
- armband 43
- Auto Lap 10–11
- Auto Pause 11
- Auto Scroll 11

B

- bakgrundsbelysning 41
- batteri
 - Forerunner 40
 - laddar 3, 41
 - pulsmätare 42

C

- cykelsensorer 23

D

- datafält 5, 35–38
- datainspelning 32
- dataregistrering 32
- distans
 - datafält 35
 - varningar 8

E

- enheter 32

F

- felsökning
 - ANT+-tillbehör 26
 - Forerunner 46
- förvara enheten 44
- fotenhet 21, 21–22

G

- gångraster 9
- Garmin Connect 28

GPS

- inställningar 33
- noggrannhet 35
- satellitssignaler 5, 31
- grad 35
- GSC 10 23

H

- hastighet 8, 27, 35
- hastighetskälla 21
- historik
 - överföra 28
 - saknas 46
 - ta bort 28
 - visa 27, 46
- höjd
 - datafält 35

I

- idrottare hela livet 24
- ikoner 4
- intervallpass 13

K

- kalibrera
 - cykelsensorer 23
 - fotenhet 21–22
- kalori
 - datafält 36
 - förbrukning 33
 - varningar 8
- knappar 4
 - ljud 32
- koordinater 30

L

- ladda 41
- larm 33
- litiumjonbatteri 3, 39, 40
- ljud
 - knappar 32
 - varningar 32

N

- navigera
 - tillbaka till start 31
 - till positioner 30
- New Leaf 36, 46
- nollställa
 - enheten 46
 - historiktotaler 28

O

- överföra
 - historik 28

P

- para ihop ANT+-sensorer 18
- pass
 - egna 15
- pausa en aktivitet 11
- pekskärm
 - rengöra 44
 - tips 4
- positioner 30
- profil 33
- programvara 3, 46
- puls
 - datafält 36–37
 - varningar 9
 - zoner 19–20
- pulsmätare
 - batteri 42
 - ihopparring 18
 - rengöra 44
 - specifikationer 39

R

- registrera enheten 3
- rensa användardata 46

S

- satellitssignaler 5, 31, 46
- sensorer 18–26
- simning 39
- sköta om dina enheter 44
- söka satellitssignaler 46
- spara
 - din aktivitet 8
 - positioner 30
- specifikationer 39–40
- språk 32
- strömspar 40

T

- ta bort
 - eget pass 17
 - historik 28
 - positioner 30
- takt
 - datafält 37
 - GSC 10 23
 - varningar 9
- tempo 8, 27, 37
- tid
 - datafält 37
 - format 33
 - ställa in tidtagare 33
 - varningar 8
 - zoner 33

tillbaka till start 31
tillhör 3, 18–22, 43
Training Effect 38
träningsspass
 intervall 13
träningsredskap 24

U

uppdatera programvaran 3

V

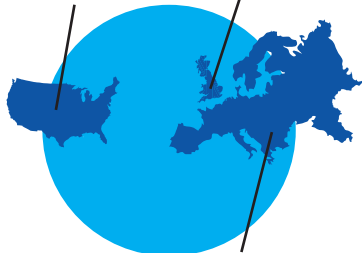
våg 23
varningar 8–9
 toner och vibration 32
vattentålighet 39–40
vibration
 varningar 32
Virtual Partner 12
Virtual Racer 12, 13

www.garmin.com/support



(800) 800.1020
(913) 397.8200

0808 2380000



+44 (0) 870 8501241

De senaste kostnadsfria programvaruuppdateringarna (exklusive kartdata) under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på Garmins webbplats på www.garmin.com.

**GARMIN**®

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe,
Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown 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

190-01296-39 Rev. B

Tryckt i Taiwan