

# FORERUNNER® 610

## Lynstartvejledning



**GARMIN**

## Vigtige oplysninger

### ADVARSEL

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

---

### BEMÆRK

Forerunner® er vandtæt iht. IEC-standarden 60529 IPX7. Den kan modstå nedsænkning i 1 meter vand i 30 minutter. Længere tids nedsænkning kan gøre skade på enheden. Efter nedsænkningen skal du tørre enheden af og lade den lufttørre, inden den anvendes eller oplades.

---

**BEMÆRK:** Forerunner er ikke beregnet til brug ved svømning.

## Sådan kommer du i gang

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

1. Oplad Forerunner ([side 2](#)).
2. Konfigurer Forerunner ([side 4](#)).
3. Find satellitter ([side 6](#)).
4. Tag pulssensoren på (valgfrit) ([side 7](#)).
5. Løb en tur ([side 7](#)).
6. Gem løbeturen ([side 7](#)).

## Opladning af Forerunner

### ADVARSEL

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

---

## BEMÆRK

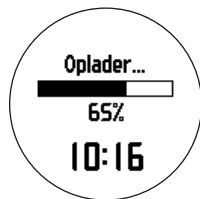
For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer.

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

Opladningsholderen er magnetisk og holder Forerunner på plads.



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



4. Oplad Forerunner helt.

## Konfiguration af Forerunner

Første gang du bruger Forerunner, bliver du bedt om at vælge dine systemindstillinger og indtaste dine brugerprofiloplysninger.

- Følg vejledningen på skærmen.
- Før fingeren opad eller nedad for at få vist valgmuligheder og ændre standardvalgene.

Du kan finde tip om berøringsskærmen på [side 5](#).

### Taster

Hver tast har flere funktioner.



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

⑤	◀	Vælg for at gå tilbage til forrige side.
---	---	--

## Ikoner

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

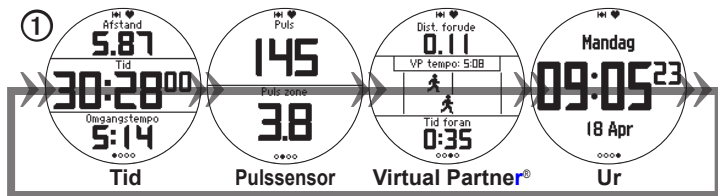
📶	GPS er tændt og modtager signaler.
❤️	Pulssensor er aktiv.
👣	Fodsensor er aktiv.
🚲	Cykelsensor er aktiv.
🔒	Uret er i strømsparetilstand ( <a href="#">side 10</a> ).
⌚	Fitnessudstyret er aktiveret.

## Berøringskærmtip

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

- Tryk på berøringskærmen for at navigere gennem siderne ①.

**TIP:** Du kan også køre din finger hen over berøringskærmen.



- Før fingeren til venstre for at forlade strømsparetilstand.
- Tryk på berøringsskærmen for at bekræfte meddelelserne.
- Gør hvert valg eller fingerkommando på berøringsskærmen til en enkeltstående handling.

## Lokalisering af satellitsignaler

Det kan tage 30–60 sekunder at finde satellitsignaler.

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

Start ikke din aktivitet, før banneret for lokalisering af satellitter forsvinder.

Klokkeslæt og dato indstilles automatisk.

## Påsætning af pulssensoren

**BEMÆRK:** Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

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

1. Monter pulsmåleren ① på remmen.



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

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



- Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen ④ på remmen.  
**BEMÆRK:** Garmin-logoet skal vende den højre side opad.
- Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.

**TIP:** Hvis pulsdata er sporadiske eller ikke vises, er det muligvis nødvendigt at stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter.

Efter du har monteret pulssensoren, står den på standby og er klar til at sende data.

Når pulsmåleren er blevet parret, vises en meddelelse, og ♥ vises uden mellemrum på skærmen.

## At løbe en tur

Før du kan registrere historik, skal du finde satellitsignaler ([side 6](#)) eller parre din Forerunner med en fodsensor (ekstraudstyr).

- Vælg **START** på siden Timer for at for at starte timeren ①.  
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret. Din distance ② og omgangstempo ③ vises på timersiden.



De viste datafelter er standard. Du kan brugerdefinere datafelterne ([side 9](#)).

- Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **STOP**.

## Sådan gemmes din løbetur


Hold **RESET** nede for at gemme din løbetur og nulstille timeren.

## Historik

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


### Sådan vises historik

Løbehistorik viser dato, klokkeslæt, distance, aktivitetstid, kalorier og gennemsnitligt tempo eller fart. Historikken kan også vise den gennemsnitlige og maksimale puls og kadencedata, hvis du bruger pulssensor, fodsensoren eller kadencesensoren (valgfrit tilbehør).

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

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

### Sletning af løbetur

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

## Brug af Garmin Connect

Garmin Connect er webbaseret software til lagring og analyse af dine data.

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

## Afsendelse af historik til din computer

1. Tilslut USB ANT Stick til en USB-port på din computer.  
USB ANT Stick-driverne installeres automatisk Garmin ANT Agent. Du kan downloade USB ANT Agent, hvis






driverne ikke installeres automatisk.  
Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

2. Placer din enhed inden for computerens rækkevidde (3 m).
3. Følg instruktionerne på skærmen.

## Tilpasning af træningssiderne

Du kan tilpasse datafelterne på fire træningssider. Se *Brugervejledning til Forerunner 610* for at få en komplet liste over tilgængelige datafelter.

1. Vælg  > **Opsætning** > **Træningssider**.
2. Vælg en træningsside.
3. Vælg .
4. Ændr antallet af datafelter, du vil se på siden.
5. Vælg **Aktiveret**.
6. Vælg .
7. Vælg et datafelt for at redigere det.

8. Vælg en kategori og et datafelt.  
Vælg f.eks. **Puls** > **Puls - omgang**.

## Om batteriet

### **ADVARSEL**


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

### Batterilevetid på Forerunner

Batterilevetid*	Forerunner-forbrug
1 uge	Du træner 45 minutter om dagen med GPS. Forerunner er i strømsparetilstand resten af tiden.
Op til 4 uger	Du bruger Forerunner i strømsparetilstand hele tiden.
Op til 8 timer	Du træner med GPS hele tiden.

\*Den faktiske batterilevetid for et fuldt opladet batteri afhænger af, hvor længe du bruger GPS, baggrundsbelysningen og strømsparetilstanden. Udsættes enheden for ekstremt kolde temperaturer reduceres batteriets levetid.

## Strømbesparelse

Efter nogen tids inaktivitet skifter Forerunner til strømsparetilstand, og  vises. Forerunner viser tid og dato, men tilslutter ikke dit ANT+ tilbehør eller bruger GPS. Før fingeren til venstre for at forlade strømsparetilstand.

## Fejlsøgning

### Nulstilling af enheden

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

1. Tryk på og hold **POWER** nede, indtil skærmen bliver tom.
2. Hold **POWER** nede, indtil skærmen tændes.

## Sådan finder du brugervejledningen

1. Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Vælg dit produkt.
3. Klik på **Manuals**.

## Registrering af din enhed

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

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

## Flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmins websted.

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

## Kontakt Garmins produktsupport

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

- Hvis du befinder dig i USA, skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannien skal du kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.
- Hvis du befinder dig i Europa, skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) og klikke på **Contact Support** for at få oplysninger om support i de forskellige lande, eller du kan kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

© 2011-2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Garmin®, Garmin-logoet, Virtual Partner® og Forerunner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT™ og ANT+™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin. Hvis du vil have de nyeste gratis softwareopdateringer (bortset fra kortdata) i hele dit Garmin-produkts levetid, skal du besøge Garmins hjemmeside på adressen [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



**GARMIN®**



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

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

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