

GARMIN

Forerunner® 910XT

användarhandbok



Maj 2014

190-01371-39_0D

Tryckt i Taiwan

© 2011-2014 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. Den här användarhandboken skyddas av upphovsrättslagen och får inte kopieras, vare sig helt eller delvis, utan skriftligt tillstånd från Garmin. 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. Gå till www.garmin.com för aktuella uppdateringar och ytterligare information om hur produkten används.

Garmin®, Garmins logotyp, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerade i USA och andra länder. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™, Vector™ och Virtual Racer™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från 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 respektive ägare.

Innehållsförteckning

Introduktion	3	ANT+-sensorer	21
Komma igång	3	Para ihop ANT+-sensorer	22
Ladda Forerunner-enheten.....	3	Pulsmätare	22
Slå på Forerunner-enheten	4	Foot Pod.....	24
Använda bakgrundsbelysningen	4	Cykelsensorer.....	26
Knappar.....	5	Kraftmätare.....	26
Ikoner.....	5	Vågar	27
Om den barometrisk höjdmätaren	6	Träningsredskap	28
Träna med		Historik	29
Forerunner-enheten	7	Visa historik	29
Byta sport	7	Ta bort historik	30
Grunderna i löpning	7	Använda Garmin Connect	30
Multisportpass	8	Träningsmål	31
Varningar	9	Navigering	31
Auto Lap	10	Lägga till kartsidan.....	31
Pausa löpningen automatiskt	12	Ange position.....	32
Använda Auto Scroll	12	Navigera till en plats	32
Löpa med en Virtual Partner.....	12	Redigera eller ta bort en plats	33
Virtual Racer	13	Återvända till start	33
Intervallpass	14	Avbryta navigering.....	33
Egna pass.....	15	Visa GPS-information	33
Banor.....	16		
Träna inomhus.....	18		
Cykelalternativ	18		
Simfunktioner.....	19		
Använda nedräkningstimern	21		

Anpassa enheten	34
Systeminställningar	34
Användarprofiler	35
Datafält	36
Enhetsinformation	42
Sköta om dina enheter	42
Specifikationer	43
Batteri för pulsmätare	44
Bilagor	44
Registrera enheten	44
Hjulstorlek och omkrets	45
Felsökning	46
Index	50

Introduktion

VARNING

Räddgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Komma igång

Första gången du använder Forerunner utför du de här stegen:

- 1 Ladda Forerunner-enheten (sidan 3).
- 2 Slå på Forerunner-enheten (sidan 4).
- 3 Sätt på pulsmätaren (tillval) (sidan 22).
- 4 Bege dig ut och spring (sidan 7).
- 5 Spara löpdata (sidan 8).

Ladda Forerunner-enheten

VARNING

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

NOTERA

För att förhindra korrosion bör du torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar.

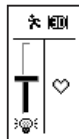
- 1 Koppla in USB-anslutningen på laddningsfästet till nätadaptren.
- 2 Anslut nätadaptren till ett vanligt vägguttag.
- 3 Passa in laddningsfästets hållare med kontakterna på Forerunner-enhetens baksida.
- 4 Kläm fast laddaren ordentligt över Forerunner-enhetens framsida.

Använda bakgrundsbelysningen

- 1 Välj **ENTER** för att slå på bakgrundsbelysningen.

TIPS! Du kan trycka två gånger på enhetsskärmen för att slå på bakgrundsbelysningen. Den här funktionen är bara tillgänglig i sportlägena "Löpning" och "Övrigt".

- 2 Välj **⏏** och justera sedan bakgrundsbelysningen med **▲** och **▼**.



I det här fönstret visas också flera statusikoner.



- 5 Ladda Forerunner-enheten helt.

Ett fulladdat batteri räcker i upp till 20 timmar, beroende på användning.

Slå på Forerunner-enheten

Första gången du använder Forerunner-enheten uppmanas du att välja systeminställningar och ange användarprofilinformation.

- 1 Håll **⏏** nedtryckt för att slå på Forerunner-enheten.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Gå utomhus till en öppen plats.
- 4 Vänta medan Forerunner-enheten söker efter satelliter.

Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Klockslaget och datumet ställs in automatiskt.

Knappar



①	①	<p>Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Välj för att justera bakgrundsbelysningen. Välj om du vill visa statusikonerna (sidan 5). Välj för att söka efter en kompatibel väg.</p>
②	▲ ▼	<p>Välj om du vill bläddra mellan menyer och inställningar. Håll ned om du vill bläddra igenom inställningarna snabbt. Välj om du vill bläddra genom träningsssidorna under ett träningspass.</p>

③	ENTER	<p>Välj för att slå på bakgrundsbelysningen. Välj om du vill välja ett alternativ och bekräfta ett meddelande.</p>
④	START/STOP	<p>Välj för att starta eller stoppa tiduret.</p>
⑤	LAP/RESET	<p>Välj för att markera ett nytt varv. Håll nedtryckt om du vill spara din aktivitet och nollställa tiduret.</p>
⑥	MODE	<p>Välj för att visa timern och menyn. Kartsidan och kompassidan visas också om de är aktiva. Välj när du vill avsluta en meny eller stänga en sida. Dina inställningar har sparats. Håll nedtryckt för att växla sportlägen.</p>

Ikoner

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

	GPS-enheten är på.
	GPS-enhet avstängd.
	Timern igång.
	Flera sportaktiviteter pågår.
	Batteriladdningsnivå.

	Batteriet laddar.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Foot Pod är aktiv.
	Cykelsensorn är aktiv.
	Kraftsensorn är aktiv.
	Träningsredskap är aktivt.
	Löpning är aktiv.
	Cykelsport är aktiv.
	Simning (öppet vatten eller simbassäng) är aktiv.
	Annan sport är aktiv.

Låsa knapparna

Du kan låsa knapparna på din Forerunner. Detta sänker risken för att du av misstag ska trycka på en knapp när du tar på eller av dig enheten.

- 1 Välj **MODE** och **▲** samtidigt för att låsa tangenterna.
- 2 Välj **MODE** och **▲** samtidigt för att låsa upp tangenterna.

Om den barometriska höjdmätaren

OBS! Den barometriska höjdmätaren fungerar inte i simläge.

Din Forerunner beräknar höjden med hjälp av den barometriska höjdmätaren. Den barometriska höjdmätaren är känslig för väderförändringar och trycksatta områden, t.ex. flygplanskabiner och bilar. Om den barometriska höjdmätaren börjar rapportera falska avläsningar pga omgivningsförhållanden använder Forerunner-enheten GPS-höjddata.

Du kan anpassa dina datafält till att inkludera höjd ([sidan 36](#)).

Kalibrera barometrisk höjdmätare

Du kan kalibrera den barometriska höjdmätaren manuellt med hjälp av en sparad plats.

- 1 Gå till en plats med en känd höjd.
- 2 Välj **MODE > GPS > Spara plats**.
- 3 Ange höjden i fältet **Höjd**.
- 4 Välj **OK**.

Forerunner-enheten kalibrerar automatiskt den barometrisk höjdmätaren om du befinner dig inom 50 meter av en sparad plats med höjddata. I annat fall kalibrerar Forerunner-enheten den barometrisk höjdmätaren med GPS-höjddata.

Träna med Forerunner-enheten

Det här avsnittet beskriver funktionerna och inställningarna för träning i din enhet. Många av aktiviteterna har instruktioner för löpläge, men de flesta av träningsfunktionerna kan användas i alla sportlägen.

- Byta sport ([sidan 7](#))
- Grunderna i löpning ([sidan 7](#))
- Multisportpass ([sidan 8](#))
- Varningar ([sidan 9](#))
- Auto Lap® ([sidan 10](#))
- Auto Pause® ([sidan 12](#))
- Auto Scroll ([sidan 12](#))
- Virtual Partner® ([sidan 12](#))
- Virtual Racer™ ([sidan 13](#))
- Intervallpass ([sidan 14](#))

- Egna pass ([sidan 15](#))
- Träning inomhus ([sidan 18](#))
- Cykelalternativ ([sidan 18](#))
- Nedräkningstimer ([sidan 21](#))

Byta sport

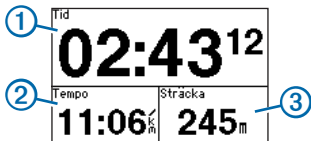
- Håll ned **MODE**.
- Använd **Auto Multisport** ([sidan 8](#)).

Grunderna i löpning

Ut och springa

Innan du kan spela in historik måste du lokalisera satellitsignaler ([sidan 4](#)) eller para ihop din Forerunner med en Foot Pod ([sidan 24](#)).

- 1 Välj **START** för att starta timern [1](#).



Historiken registreras bara när tiduret är igång. Ditt tempo [2](#) och din sträcka [3](#) visas på timersidan.

Datafälten som visas är standardfälten. Du kan anpassa datafält ([sidan 36](#)).

- 2 När du är klar med löprundan väljer du **STOP**.

Spara löpdata

- 1 Håll **RESET** nedtryckt om du vill spara löpningen och nollställa timern.
- 2 Överför sparade aktiviteter till datorn ([sidan 30](#)).

Multisportpass

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportpass. När du skapar ett multisportpass kan du växla mellan sportlägen och hela tiden se den totala tiden och distansen för alla sporterna. Du kan till exempel växla från läget cykling till löpning och se den totala tiden/distansen för cykling och löpning genom hela passet.

Forerunner-enheten lagrar multisportpass i historiken med data om total tid, distans, genomsnittspuls (tillvalet pulsmätare behövs) och kalorier för alla sporter i passet. Även specifika detaljer för varje sport tas med.

Du kan använda multisportpass manuellt, eller så kan du ställa in multisportpass för lopp och andra händelser i förväg.

Skapa ett manuellt multisportpass

- 1 Starta ett pass i valfri sport.
- 2 När du är redo att växla sportläge håller du ned **MODE**.
- 3 Välj ett annat sportläge.
Timern återställs automatiskt för den nya delen av träningspasset.
- 4 Visa multisporttimern med ▲ eller ▼ .

Skapa ett Auto Multisportpass

Om du deltar i ett triathlon kan du använda **Auto Multisport** för att snabbt byta sportläge. Du kan även anpassa sportsegmenten.

- 1 Välj **MODE > Träning > Auto Multisport**.

- Om det behövs väljer du **Ta med övergång** för att registrera övergångstiden separat från sportsegmenten.
- Välj **Starta multisport > START**.



Den totala tiden ① och den totala sträckan ② visas på den första sidan i träningsideloopen. Du kan använda ▲ och ▼ för att visa ytterligare träningsidor för varje sportsegment.

- Välj **LAP** när du slutför ett segment eller en övergång.

Stoppa Auto Multisport

- Välj **MODE > Träning > Stoppa Multisport**.
- Välj **STOP** och håll ned **RESET**.

Varningar

OBS! Varningar fungerar inte under intervallpass eller egna motionspass.

Du kan använda varningsfunktioner om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori-, puls-, takt- och kraftmål.

OBS! Information om hur du aktiverar ljudsignaler för meddelanden finns på [sidan 34](#).

Ställa in varningar för Tid, Distans och Kalorier

OBS! Kalorivarningar är inte tillgängliga i simläge.

- Välj **MODE > Träning > Löpningsvarningar**.
- Välj **Tidsvarning, Distansvarning** eller **Kalorivarning**.
- Välj **På**.
- Välj **Varna vid** och ange en tid, distans eller kalorivärde.

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

Ställa in avancerade varningar

Om du har ett tillbehör för pulsmätare, Foot Pod eller GSC™ 10 eller kraftmätare, kan du ställa in avancerade varningar för puls, kadens och kraft.

OBS! Avancerade varningar är inte tillgängliga i simläge.

1 Välj **MODE > Träning > Löpningsvarningar**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Pulsvarning** för att ange lägsta respektive högsta puls i slag per minut (bpm).

OBS! Mer information om puls zoner finns på sidan [sidan 23](#).

- Välj **Takt** för att ange de lägsta och högsta taktvärdena i steg per minut (spm) eller trampans varvtal per minut (rpm).
- Välj **Kraftlarm** för att ange lägsta respektive högsta kraftvärde i watt.

OBS! Mer information om puls zoner finns på [sidan 27](#).

3 Ställ in parametrarna för dina varningar.

Varje gång du överstiger eller faller under den angivna pulsen eller takten, avger enheten en signal eller vibrerar 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.

OBS! Gångvarningar är bara tillgängliga i löpningsläge.

1 Välj **MODE > Träning > Löpningsvarningar**.

2 Välj **Löpnings-/gångvarning > På**.

3 Välj **Löpningsvarning** och ange en tid.

4 Välj **Gångvarning** och ange en tid.

Varje gång du når ett varningsvärde avger enheten en signal eller vibrerar och ett meddelande visas. Varningarna för löpning/gång upprepas tills du stoppar tiduret.

Auto Lap

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

Standardinställningar

Sportläge	Standarddistans
Löpning	1 mile eller 1 kilometer
Cykel	5 miles eller 5 kilometer
Simning - Öppet vatten	0,25 mile eller 0,5 kilometer
Övrigt	1 mile eller 1 kilometer

Markera varv enligt distans

Med 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 **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Auto Lap.**
- 2 Välj **Utlösare för Auto Lap > Efter distans.**
- 3 Välj **Varv vid** och ange en distans.

Markera varv enligt 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 **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Auto Lap.**
- 2 Välj **Utlösare för Auto Lap > Efter position > Varv på.**
 - 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**.

OB! Under ett varv ([sidan 16](#)), använder du alternativet **Efter position** om du vill markera varv på alla varvpositioner som markerats på sträckan.

Pausa löpningen automatiskt

Använd Auto Pause för att pausa timern 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.

OBS! Auto Pause fungerar inte under intervall- eller egna pass eller i simläge.

- 1 Välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > 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 **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Auto Scroll.**
- 2 Välj **Sakta, Medel eller Snabbt.**

Löpa med en Virtual Partner

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

OBS! Virtual Partner är inte tillgänglig i simläge.

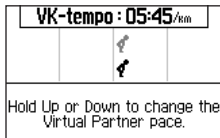
- 1 Välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Virtual Partner.**
- 2 Välj **Virtual Partner > På.**

Ändra tempot för Virtual Partner

Om du ändrar tempo för Virtual Partner innan du startar timern sparas de ändringarna. Ändringar som du utför i Virtual Partner-tempo efter att timern har startats genomförs endast för de

n aktuella sessionen och sparas inte när timern nollställs. Om du ändrar Virtual Partner under en aktivitet, använder Virtual Partner det nya tempot från din plats.

- 1 Välj **MODE** för att visa träningsidan.
- 2 Använd ▲ eller ▼ för att visa Virtual Partner-sidan.



- 3 Håll ned ▲ eller ▼ för att öka eller minska Virtual Partner-takten.

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 14). 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.

OBS! Virtual Racer är inte tillgänglig i samläge.

Löpa med en Virtual Racer

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

- 1 Välj **MODE** > **Träning** > **Virtual Racer**.
- 2 Välj **Ny** och sedan en aktivitet.
- 3 Välj loppet.
- 4 Välj **Genomför lopp**.

Redigera ett virtuellt lopp

- 1 Välj **MODE** > **Träning** > **Virtual Racer**.
- 2 Välj loppet.
- 3 Välj **Redigera lopp** för att ändra namnet och visa statistik från den föregående aktiviteten.

Ta bort ett virtuellt lopp

- 1 Välj **MODE** > **Träning** > **Virtual Racer**.
- 2 Välj loppet.
- 3 Välj **Ta bort lopp** > **Ja**.

Tävla mot en aktivitet på webben

Du måste ha ett Garmin Connect™-konto och para ihop din Forerunner med datorn med hjälp av USB ANT Stick™ (sidan 30).

- 1 Gå till www.garminconnect.com och sök efter en aktivitet.
- 2 Klicka på **Skicka till enhet** och vänta på att ANT Agent™ skickar aktiviteten.
- 3 Välj **MODE > Träning > Virtual Racer**.
- 4 Välj loppet.
- 5 Välj **Genomför lopp > START**.

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.

OBS! Intervallpass är inte tillgängliga i simläge.

Skapa och genomföra ett intervallpass

- 1 Välj **MODE > Träning > Pass > Intervall**.
- 2 Välj **Typ** och sedan **Tid** eller **Distans**.
- 3 Ange en sträcka eller ett tidsintervallvärde.
- 4 Välj **Vilotyp** och sedan **Tid** eller **Distans**.
- 5 Välj en sträcka eller ett tidsvärde för vilointervallet.
- 6 Välj **Mer** för fler alternativ.
- 7 Välj **Repetitioner** och ange antalet repetitioner.
- 8 Välj, vid behov, **Uppvärmning** för att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass.
- 9 Välj, vid behov, **Nedvarning** för att lägga till en öppen nedvarning till ditt pass.
- 10 Välj **Genomför pass > START**.
Om intervallpasset har en uppvärmning måste du välja **LAP** för att påbörja första intervallet.
- 11 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Avbryta ett träningspass

- Välj **LAP** när som helst för att avsluta ett intervall eller ett träningspass.
- Välj **STOP** när som helst för att stoppa tiduret.
- Om intervallpasset har en nedvarning 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 30](#)) 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.

OBS! Egna pass är inte tillgängliga i simläge.

Skapa ett eget träningspass

- 1 Välj **MODE > Träning > Pass > Egna > Ny**.
- 2 Ange ett namn på passet i det översta fältet.
- 3 Välj **1. Öppna Inget mål > Ändra 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 **Öppna** kan du avsluta steget under passet genom att trycka på **LAP**.
- 5 Under **Varaktighet** anger du 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 Om det behövs väljer du en målzon eller ett eget intervall.

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

8 När du är klar med stegdetaljerna trycker du på **MODE**.

9 Slutför en åtgärd:

- Om du vill lägga till ett ytterligare steg väljer du **<Lägg till nytt steg>** och upprepar steg 4-8.
- Om du vill märka ett steg som ett vilosteg markerar du steget och väljer **Märk som vilosteg**.

Vilosteg noteras i träningshistoriken.

Upprepa steg

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.

4 Välj **MODE** för att fortsätta.

Påbörja ett Eget pass

1 Välj **MODE > Träning > Pass > Egna**.

2 Välj passet.

3 Välj **Genomför pass > START**.

Ta bort ett Eget pass

1 Välj **MODE > Träning > Pass > Egna**.

2 Välj passet.

3 Välj **Ta bort pass > Ja**.

Banor

Ett annat sätt att använda Forerunner på för anpassad träning är att följa banor utifrån inspelade aktiviteter. Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara en cykelvänlig rutt till jobbet. Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kommer du att tävla mot en Virtual Partner som försöker klara av banan på under 30 minuter.

Du kan skapa en bana från din egen aktivitet eller skicka en bana från Garmin Connect till din enhet.

OBS! Banor är inte tillgängliga i simläge.

Skapa banor med din Forerunner

- 1 Välj **MODE > Träning > Banor > Ny**.
- 2 På sidan Historik väljer du en post som du vill basera banan på.
- 3 Välj **MODE** för att avsluta.

Redigera en bana

- 1 Välj **MODE > Träning > Banor**.
- 2 Välj banan.
- 3 Välj **Redigera bana** för att ändra namnet och visa statistik från den föregående aktiviteten.

Påbörja en bana

- 1 Välj **MODE > Träning > Banor**.
- 2 Välj banan.
- 3 Välj **Kör bana > START**.
Historiken registreras även om du inte är på banan.

Följa en bana på webben

Du måste ha ett Garmin Connect-konto och para ihop din Forerunner med datorn med hjälp av USB ANT Stick ([sidan 30](#)).

- 1 Gå till www.garminconnect.com och sök efter en aktivitet.
- 2 Klicka på **Skicka till enhet** och vänta på att ANT Agent skickar aktiviteten.
- 3 Välj **MODE > Träning > Banor**.
- 4 Välj banan.
- 5 Välj **Kör bana > START**.

Tips för Träna med banor

- Om du tagit med en uppvärmning väljer du **START** för att påbörja banan och uppvärmningen som vanligt.
- Undvik banan när du värmer upp. När du är redo att börja vänder du dig mot banan.

När du vänder in på själva banan, visas ett meddelande.

OBS! När du väljer **START** startar Virtual Partner banan och väntar inte på att du slutför uppvärmningen.

- Välj **MODE** för att via bankartan eller använd kompassen för att hitta tillbaka till banan.

Ändra banans hastighet

- 1 Välj **MODE** > **Träning** > **Banor**.
- 2 Välj banan.
- 3 Välj **Kör bana**.
- 4 Använd ▲ eller ▼ för att visa Virtual Partner-sidan.
- 5 Håll ned ▲ eller ▼ för att justera procentandelen av tiden för att slutföra banan.
Om du till exempel vill förbättra bantiden med 20 % anger du en banhastighet på 120 %. Du tävlar mot Virtual Partner om att slutföra en 30-minuters bana på 24 minuter.

Avbryta en bana

Välj **MODE** > **Träning** > **Banor** > **Avbryta bana**.

Ta bort en bana

- 1 Välj **MODE** > **Träning** > **Banor**.
- 2 Välj banan.
- 3 Välj **Ta bort bana** > **Ja**.

Träna inomhus

Om Forerunner inte kan lokalisera satelliter visas en fråga om du är inomhus. Du kan stänga av GPS-enheten manuellt när du tränar inomhus.

När Forerunner-enheten försöker lokalisera satelliter, väljer du **ENTER** > **Ja**.

TIPS: Mer information om GPS-inställningar finns på [sidan 33](#).

Cykelalternativ

- Mer information om GSC 10 finns på [sidan 26](#).
- Mer information om kraftmätaren finns på [sidan 26](#).

Spara dina cykelprofiler

Du kan anpassa upp till fem cykelprofiler.

- 1 I cykelläge väljer du **MODE** > **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Cyklar**.

- 2 Välj upp till fem cyklar och välj sedan **Klar**.
- 3 Välj **Cykel 1 > Cykeldetaljer**.
- 4 Ange ett namn för cykelprofilen, cykelns vikt och trippmätarens värde.
- 5 Om du använder hastighets-, takt- eller kraftsensor välj **Hjulstorlek**.
 - Välj **Auto** för att beräkna din hjulstorlek med hjälp av GPS-distansen.
 - Välj **Anpassad** för att ange hjulstorleken. För en tabell med storlekar och omkretsar, se [sidan 45](#).
- 6 Håll ned **MODE** för att byta cyklar.
- 7 Upprepa steg 1–5 för fler cyklar.

Simfunktioner

NOTERA

Forerunner-klockan är avsedd för ytsimning. Dykning med Forerunner-enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

Simma i öppet vatten

Du kan använda din Forerunner vid simning i öppet vatten. Du kan lagra simdata, inklusive sträcka, tempo och antal simtag.

OBS! Forerunner-enheten kan inte lagra pulldata när du simmar.

- 1 Håll **MODE** nedtryckt.
- 2 Välj **Simning > Simning - Öppet vatten**.
- 3 Om det behövs väljer du **MODE > Inställningar > Öppna vatteninställningar > Datafält** för att anpassa träningsssidorna för simning.

En komplett lista med tillgängliga datafält finns på [sidan 36](#).
- 4 Välj **START**.
- 5 När du är klar med simningen väljer du **STOP**.
- 6 Håll **RESET** nedtryckt om du vill spara löpningen och nollställa timern.

Simma i en simbassäng

Du kan lagra simdata, inklusive distans, tempo, antal och typ av simtag (endast simning i bassäng).

OBS! Forerunner-enheten kan inte lagra pulldata när du simmar.

- 1 Håll **MODE** nedtryckt.
- 2 Välj **Simning > Simning i simbassäng**.

- 3** Välj simbassängslängd eller ange en anpassad längd.
- 4** Om det behövs väljer du **MODE > Inställningar > Simbassängsinställningar > Datafält** för att anpassa träningsidorna för simning.

En komplett lista med tillgängliga datafält finns på [sidan 36](#).

- 5** Välj **START**.
- 6** Om du vill stanna för att vila väljer du **LAP** och sedan **LAP** igen när du fortsätter simma.
- Då skapas ett vilointervall som är åtskilt från simningsintervallet.
- 7** När du är klar med simningen väljer du **STOP**.
- 8** Håll **RESET** nedtryckt om du vill spara löpningen och nollställa timern.

Typer av simtag

Identifiering av typ av simtag är bara tillgänglig i läget för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd.

Fritt	Frisim
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjäril

Blandad

Mer än en typ av simtag i ett intervall

Simterminologi

- En *längd* är en sträcka i simbassängen.
- Ett *intervall* i simning är som ett varv i löpning. Du kan dela in simningen i simintervall och vilointervall.
- Ett *simtag* räknas varje gång den arm som har Forerunner-klockan på sig slutför en hel cykel.
- Din *swolf*-poäng är summan av tiden för en längd och antalet simtag för längden. Exempel: 30 sekunder plus 15 simtag ger *swolf*-poängen 45. *Swolf* är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.
- Ditt *simeffektivitets index* är summan av tiden plus antalet simtag som behövs för att simma 25 meter. Det gör att du kan jämföra din *simeffektivitet* med simning i en annan bassäng eller ett träningspass på öppet vatten. Ju lägre *simeffektivitetsindex* desto bättre.

Simtips

Forerunner-enheten kan inte registrera simtag eller längder under övningssimtag eller sparkset. Garmin rekommenderar att du registrerar övningar som separata simintervall med **LAP**-knappen.

På liknande sätt använder du **LAP**-knappen för att registrera vilointervaller separat. Detta förbättrar noggrannheten i dina simdata. Om du inte använder **LAP**-knappen för vilointervall eller stoppar timern, kan Forerunner-enheten ta 7-8 sekunder på sig att visa data för den senast slutförda längden.

Använda nedräkningstimern

Du kan använda nedräkningstimern och automatiskt starta Forerunner-timern efter en angiven tid.

Exempel: du kan använda en 30-sekunders nedräkning innan du påbörjar en tidtagen sprintsträcka. Du kan också ställa in en 5-minuters nedräkning innan ett båtlopp startas. Under nedräkningen registreras ingen historik.

OBS! Nedräkningstimern är bara tillgänglig i läget för "Övriga" sporter.

1 Håll ned **MODE > Övriga**.

- 2** Välj **MODE > Inställningar > Övriga inställningar > Nedräkningstimer**.
- 3** Välj **Nedräkningstimer > På**.
- 4** Ange nedräkningstiden.
- 5** Välj **START** för att starta nedräkningstimern.
Du hör 5 pipsignaler innan timern startas automatiskt.

ANT+-sensorer

Forerunner är kompatibel med följande tillbehör för ANT+.




- Pulsmätare (sidan 22)
- Foot Pod (sidan 24)
- Cykelsensorer (sidan 26)
- Kraftmätare (sidan 26)
- Vågar (sidan 27)
- Träningstrustning (sidan 28)


Besök <http://buy.garmin.com> för mer information om hur du köper extra tillbehör.

Para ihop ANT+-sensorer

Du bör starta pulsmätaren eller installera sensorn innan du kan para ihop dem. Se Snabbstartshandbok eller tillbehörets instruktioner.

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 din Forerunner.
- Flytta Forerunner-enheten inom 3 m för ANT+-sensorn.
- Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+-sensorer under ihoppningen.
- Om  är av, välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Puls > ANT+ HR > Ja > Starta om skanning.**
- Om  är av, välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Fotdyna > Ja > Starta om skanning.**
- Om  är av, välj **MODE > Inställningar > Cykelinställningar > cykelnamn > ANT+ fart/takt > Ja > Starta om skanning.**

- Om  är av, välj **MODE > Inställningar > Cykelinställningar > cykelnamn > ANT+ Kraft > Ja > Starta om skanning.**
- Om du ändå inte kan para ihop tillbehöret byter du tillbehörets batteri (se [sidan 44](#) eller tillbehörets instruktioner).

När tillbehöret har parats ihop visas ett meddelande och tillbehörsikonen ([sidan 5](#)) syns på skärmen.

Pulsmätare

OBS! Forerunner-enheten kan inte lagra pulsdata när du simmar.

Sätta på pulsmätaren

Obs! Om du saknar pulsmätare kan du hoppa över den här uppgiften.

Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

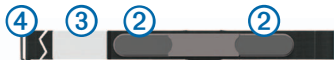
1 Anslut pulsmätarmodulen **1** vid remmen.



- 2 Fukta elektroderna ② på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.

OBS! Vissa pulsmätare har en kontaktplatta

- ③. Fukta kontaktplattan.



- 3 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok ④ i öglan.
Garmin-logotypen ska vara rättvänd.
- 4 Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

TIPS! Om pulsdata är fel eller inte visas kan du behöva dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.

När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data.

När pulsmätaren är ihopparad visas ett meddelande och ♥ visas konstant på skärmen.

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 **MODE > Inställning > Löpningsinställningar > Puls > Pulszoner**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Upprepa för varje sportläge.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och konditionsnivå. En pulszon 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 puls zoner 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 inom vissa puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina puls zoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([sidan 49](#)) till att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maximala puls 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 49](#))
- Pulsdatafält ([sidan 36](#))
- Felsöka puls ([sidan 48](#))

Foot Pod

Din Forerunner är kompatibel med Foot poden. Du kan använda foot poden för att skicka data till din Forerunner när du tränar inomhus, när GPS-signalen är svag eller när du förlorar satellitsignaler. Foot poden är satt i viloläge och klar att skicka data så snart som du installerar eller börjar röra på dig. Du måste para ihop foot poden med din Forerunner ([sidan 22](#)).

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 foot podens data används för att beräkna takten i stället för att använda GPS.

- 1 Välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Foot Pod > Ja.**
- 2 Välj **Hastighetskälla > Foot Pod.**

Om kalibrering av Foot Pod

Det är inte nödvändigt att kalibrera foot poden men det kan förbättra noggrannheten. Du kan justera kalibreringen på tre sätt: sträcka, GPS och manuellt.

Kalibrera din Foot Pod efter sträcka

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

- 1 Välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Foot Pod > Kalibrera > Distans**
- 2 Välj en distans.
- 3 Välj **Fortsätt > START** för att börja registreringen.
- 4 Spring eller gå sträckan.
- 5 Välj **STOP**.

Kalibrera din Foot Pod efter GPS

Du måste ha GPS-signaler för att kalibrera foot poden med GPS.

- 1 Välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Foot Pod > Kalibrera > GPS**.
- 2 Välj **Fortsätt > START** för att börja registreringen.
- 3 Spring eller gå ca 1 000 m.

Forerunner-enheten meddelar dig att du har färdats tillräckligt långt.

Kalibrera din Foot Pod manuellt

Om din foot pods avstånd verkar vara något för högt eller lågt när du springer kan du justera kalibreringsfaktorn manuellt.

- 1 Välj **MODE > Inställningar > Löpningsinställningar > Foot Pod > Kalibreringsfaktor**.
- 2 Justera kalibreringsfaktorn.
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Cykelsensorer

Din Forerunner är kompatibel med GSC 10 – hastighets- och taktensorn för cyklar. En lista med ANT+-sensorer från tredje part som är kompatibla med Forerunner finns på www.garmin.com/intosports.

Träna med en cykelsensor

Innan du börjar träna måste du ha valt cykelsportläge och ha parat ihop GSC 10 med din Forerunner.

- 1 Välj **MODE** > **Inställningar** > **Cykellinställningar** > *cykelnamn* > **ANT+fart/takt**.
- 2 Välj **Ja** i fältet **Cykelsensorer närvarande**.
- 3 Om det behövs väljer du **Mer** för att välja sensortypen.

Om 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.

Information om taktvarningar finns på [sidan 9](#).

Takten i medeltal

Inställningen för att beräkna medeltalet utan att ta med nollvärden är tillgänglig om du tränar med en taktensorn (tillval). Standardinställningen är att ta med nollvärden som uppstår när du inte trampar.

För att aktivera eller avaktivera funktionen som beräknar medeltal utan att ta med nollvärden, välj **MODE** > **Inställningar** > **Cykellinställningar** > **Datamedel** > **Takt**.

Kraftmätare

En lista med ANT+-sensorer från tredje part som är kompatibla med Forerunner finns på www.garmin.com/intosports.

Kalibrera din kraftmätare

Innan du kan kalibrera din kraftmätare måste den vara korrekt installerad och datainspelning pågå. Du måste vara i cykelsportläge.

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

- 1 Välj **MODE** > Inställningar > **Cykelinställningar** > *cykelnamn* > **ANT+Kraft**.
- 2 Välj **Ja** i fältet **Kraftmätare närvarande**.
- 3 Välj **Kalibrera**.
- 4 Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills meddelandet visas.

Ange dina kraftzoner

Innan du kan konfigurera kraftzoner måste du ha valt cykelsportläge.

Du kan ange sju anpassade kraftzoner (1 = lägsta, 7 = högsta). Om du känner till ditt FTP-värde ("functional threshold power"), kan du ange det och låta Forerunner-enheten beräkna dina kraftzoner automatiskt.

- 1 Välj **MODE** > Inställningar > **Cykelinställningar** > *cykelnamn* > **Kraftzoner**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.
 - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.

Kraften i medeltal

Inställningen för att beräkna medeltalet utan att ta med nollvärdet är tillgänglig om du tränar med en kraftsensor (tillval). Standardinställningen är att ta med nollvärdet som uppstår när du inte trampar.

För att aktivera eller avaktivera funktionen som beräknar medeltal utan att ta med nollvärdet, välj **MODE** > **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Datamedel** > **Kraft**.

Dataregistrering

När en kraftmätare från tredje part ([sidan 26](#)) är ansluten till enheten registrerar Forerunner-enheten punkter varje sekund. Inspelning av punkter varje sekund använder mer av det tillgängliga minnet på Forerunner-enheten men skapar istället en väldigt exakt bild av din tur.

Vågar

Använda vågen

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

- 1 Välj **MODE** > Inställningar > **System** > **Våg** > **ANT+**.

2 Välj **Ja** i fältet **Aktiverad**.

3 Välj **i**.

Ett meddelande visas när vägen hittats.

4 Ställ dig på vägen.

OBS! Om du använder en kropps-konstitutionsväg, tar du av dig skor och strumpor för att säkerställa att alla kropps-konstitutionsparametrar läses av och registreras.

5 Stig ner från vägen.

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

Avläsningar för vikt, kropps-fett och kroppens vätskenivå visas på enheten. Ytterligare vägavläsningar lagras på enheten och alla värden skickas automatiskt till datorn när du överför historiken ([sidan 30](#)).

Om Elitidrottare

Inställningen Elitidrottare påverkar vissa vägberäkningar. En elitidrottare är en person som har tränat intensivt i många år (med undantag för perioder med mindre skador) och har en vilopuls på 60 slag/min. eller lägre.

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.

Para ihop med träningsutrustning

1 Välj **MODE > Inställningar > System > Träningsutrustning**.

2 Välj **Ja** i fältet **Aktiverad**.

3 Välj **MODE** för att visa timsidan.

Om **i** blinkar betyder det att det går bra att para ihop nu.

4 Placera Forerunner-enheten nära ANT+ Link Here-logotypen.

Ett meddelande visas. **i** lyser med fast sken när enheten har parats ihop med utrustningen.

- 5 Starta timern på träningsutrustningen om du vill påbörja ditt träningspass.

Timern på Forerunner-enheten startar automatiskt.

Om du upplever problem med ihoppningen återställer du Forerunner-enheten och träningsutrustningen och försöker sedan igen.

Historik

Forerunner-enheten lagrar data baserat på typ av aktivitet, de tillbehör som används och dina träningsinställningar. När Forerunner-enhetens minne är fullt skrivs de äldsta data över. Ett varningsmeddelande visas på Forerunner-enheten innan data raderas.

OBS! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat timern.

Beräknat minne	Aktivitetsbeskrivning
220 timmar	Smart inspelning utan ANT+™-tillbehör
160 timmar	Smart inspelning med ANT+-tillbehör
48 timmar	Inspejning varje sekund utan ANT+-tillbehör

42 timmar	Inspejning varje sekund med ANT+-tillbehör
-----------	--

Visa historik

Historiken visar datum, klockslag, distans, aktivitetstid, kalorier och maximalt tempo eller hastighet. Simningsaktiviteter visar också data för simtag och effektivitet. Historiken kan även visa puls-, takt- och kraftdata om du använder pulsmätare, Foot Pod, taktsensor eller kraftmätare (tillbehör).

- 1 Välj **MODE > Historik > Aktiviteter**.
- 2 Använd ▲ och ▼ för att visa dina sparade aktiviteter.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Visa mer** om du vill se genomsnitt- och maxvärden.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa karta** om du vill visa aktiviteten på en karta.
 - Välj **Visa sträckor** om du vill visa delar av en flersportsaktivitet.
 - Välj **Visa varv** om du vill visa varvinformation.

- Välj **Visa intervall** för att visa intervalldetaljer.

6 Välj ▲ eller ▼ om du vill bläddra bland varv.

Visa historiktotaler per sport

1 Välj **MODE** > **Historik** > **Totaler**.

2 Välj en sport.

Visa hur mycket minne som använts

Välj **MODE** > **Historik** > **Minnesdetaljer**.

Ta bort historik

1 Välj **MODE** > **Historik** > **Ta bort** > **Enskilda aktiviteter**.

2 Använd ▲ och ▼ för att välja en aktivitet.

3 Välj **Ta bort** aktivitet.

Ta bort gamla aktiviteter

1 Välj **MODE** > **Historik** > **Ta bort** > **Gamla aktiviteter**.

2 Välj **Ja** för att ta bort aktiviteter som är äldre än en månad.

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.

Skicka alla dina Forerunner-data

Som standard skickar Forerunner-enheten bara nya aktiviteter till datorn. Du kan skicka alla dina sparade aktiviteter till datorn.

Välj **MODE > Historik > Överför alla**.

Förhindra dataöverföring

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

Välj **MODE > Inställningar > System > Dataöverföring > Aktiverad > Nej**.

Träningsmål

Du kan skapa träningsmål i Garmin Connect och skicka dem till din Forerunner.

Skicka Träningsmål till din Forerunner

Du måste ha ett Garmin Connect-konto och para ihop din Forerunner med datorn med hjälp av USB ANT Stick (sidan 30).

- 1 Gå till www.garminconnect.com och skapa ett träningsmål.

- 2 Klicka på **Skicka till enhet** och vänta på att ANT Agent skickar träningsmålet.
- 3 Välj **MODE > Historik > Mål**.

Navigering

Med GPS-navigeringsfunktionen på Forerunner-enheten kan du se din sträcka på en karta, spara platser som du vill komma ihåg och hitta rätt väg hem.

Lägga till kartsidan

Innan du kan använda navigeringsfunktionerna bör du konfigurera Forerunner-enheten så att kartan visas.

- 1 Välj **MODE > Inställningar > System > Karta**.
- 2 Välj **Ja** i fältet **Visa karta**.

Visa spåret under en löpning

- 1 Välj **MODE** tills kartan visas.
- 2 Välj **START**.

När du startar timern och börjar röra på dig, visas en streckad linje på kartan som anger exakt hur du rört dig. Denna streckade linje kallas för spår.

- 3 Välj ▲ eller ▼ för att zooma in eller ut på kartan.

Kartfunktioner



①	Pekar mot norr
②	Din aktuella position
③	Zoomskala

Ange position

En plats är en positionspunkt som du lagrar i minnet. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats. Platsen visas på kartan med ett namn och en symbol. Du kan söka efter, visa och gå till platser när som helst.

- 1 Gå till den plats som du vill markera.
- 2 Välj **MODE** > **GPS** > **Spara plats**.
- 3 Ange ett namn i det översta fältet.

- 4 Välj **OK**.

Markera en plats med koordinater

- 1 Välj **MODE** > **GPS** > **Spara plats**.
- 2 Ange koordinaterna i fältet **Position**.
- 3 Välj **OK**.

Navigera till en plats

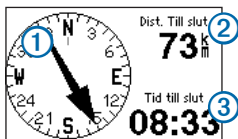
- 1 Välj **MODE** > **GPS** > **Gå till plats**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Gå till**.

När du navigerar till en plats läggs kartan och kompassen till automatiskt i sidloopen.

- 4 Välj **START**.
- 5 Välj **MODE** för att visa kartan.
- 6 Följ linjen på kartan till den valda platsen.

Kompassfunktioner

På kompassidan pekar pilen ① mot platsen. På kompassidan visas även avståndet ② och tiden ③ till platsen.



Redigera eller ta bort en plats

- 1 Välj **MODE > GPS > Gå till plats.**
- 2 Välj en plats.
- 3 Redigera informationen eller välj **Ta bort.**

Återvända till start

Innan du kan navigera till startplatsen måste du träna med GPS och starta timern.

Du kan när som helst under löpundan återvända till din startposition.

Under löpningen väljer du **MODE > GPS > Tillbaka till start.**

OBS! Om du använder inspelning av varje sekund ([sidan 34](#)), kan det ta flera sekunder att fastställa din startplats.

Kartan visas. En linje visas på kartan från den aktuella platsen till startpunkten.

Avbryta navigering

Välj **MODE > GPS > Avbryt navigering.**

Visa GPS-information

- 1 Välj **MODE > GPS > Satelliter.**
Satellitstyrkeinformationen visas. De svarta markeringarna visar styrkan på varje satellitsignal som tas emot (numret på satelliten visas under markeringen).
- 2 Visa satellitsidan med ▲ eller ▼ .
På satellitsidan visas information om de GPS-signaler som Forerunner-enheten tar emot för tillfället.

Gå till www.garmin.com/aboutGPS för mer information om GPS.

Anpassa enheten

Du kan anpassa dina inställningar för varje sport.

1 Om det behövs håller du **MODE** nedtryckt för att byta sport.

2 Välj **MODE > Inställningar**.

3 Välj en inställning som passar din aktiva sport.

Om du t.ex. ställt in Forerunner-enheten på cykel, väljer du **Cykelinställningar**.

4 Anpassa dina inställningar.

Inställningarna sparas för den aktiva sporten.

Systeminställningar

Systeminställningarna gäller för alla sportlägen.

Välj **MODE > Inställningar > System**.

- **Språk** – anger enhetens språk. Att textspråket ändras innebär inte att språket i data som användaren lagt in, t.ex. bannamn, ändras.
- **Toner och vibration** – ställer in enheten på att använda ljudsignaler för knappnedtryckningar och ljudsignaler eller vibration för meddelanden.

- **Skärm** – [sidan 35](#)
- **Karta** – [sidan 35](#)
- **Tid** – ställer in tidsformatet och tidszoner. **OBS!** Varje gång du söker efter satelliter hittar enheten automatiskt din tidszon och klockslaget.
- **Enheter** – Ställer in mättenheterna för distans, höjd, vikt och höjd, takt och hastighet och positionsformat. **OBS!** Vid simning i bassäng, ändras distans och fart automatiskt till att matcha bassänglängdens enheter. Enheter för andra sportlägen ändras inte.
- **Våg ANT+** – [sidan 27](#)
- **Träningsutrustning** – [sidan 28](#)
- **Datainspelning** – anger hur enheten spelar in aktivitetsdata.
 - **Smart registrering** – 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.

Dataöverföring – sidan 30

Första uppstartskonfigurationen – gör att du kan köra konfigurationsguiden nästa gång du slår på enheten.

Justera skärmen

- 1 Välj **MODE > Inställningar > System > Skärm**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in hur länge bakgrundsbelysningen lyser väljer du **Tidsgräns för belysning**.
Använd en kort tidsgräns om du vill spara på batterierna.
 - Om du vill ställa in skärmens kontrast väljer du **Kontrast**.

Kartinställningar

Välj **MODE > Inställningar > System > Karta**.

- **Orientering**
 - **Norr upp** – visa kartan med norr uppåt på skärmen.
 - **Kurs upp** – visar kartan med färdriktningen uppåt på skärmen.

- **Användarplatser** – visar platser på kartan.
- **Visa karta** – visar kartan som en del av **MODE**-sidloopen.

Användarprofiler

Ställa in din användarprofil

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

- 1 Välj **MODE > Inställningar > Användarprofil**.
- 2 Ändra inställningarna.

Om kalorier

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

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet, vilket talar om för dig på vilket sätt aktiviteten har

förbättrat din kondition. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation, puls, varaktighet, och aktivitetens intensitet.

Det är viktigt att du känner till att värdena för träningsseffekt (1,0–5,0) kan verka vara onormalt höga under de första få 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	Förorsakar tillfällig överbelastning med 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.

Datafält

Du kan anpassa datafälten på upp till fyra träningsidor för varje sport. Datafälten som du anpassar sparas för den aktiva sporten. Vissa datafält är inte tillgängliga eftersom de är specifika för ett sportläge.

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

Datafält	Beskrivning
Effekt – NP**	Normalized Power™ (NP) för den aktuella aktiviteten.
Effekt – NP senaste varvet**	Genomsnittlig NP (Normalized Power) för det senast slutförda varvet.

Datafält	Beskrivning
Effekt – NP-varv**	Genomsnittlig NP (Normalized Power) för det aktuella varvet.
Effekt – senaste varvet**	Kraftens genomsnittliga uteffekt under det senast slutförda varvet.
Effekt – TSS**	Training Stress Score™ (TSS) för den aktuella aktiviteten.
Effekt – watt/kg**	Kraftens genomsnittliga uteffekt i watt per kilogram.
Effektivitet – intervall	Simningens effektivitetsindex under det aktuella intervallet.
Effektivitet – medel	Simningens medeleffektivitetsindex under den aktuella aktiviteten (sidan 20).
Effektivitet – senaste intervallet	Simningens effektivitetsindex under det senast slutförda intervallet.
Effektivitet – senaste längden	Simningens medeleffektivitetsindex under den senast slutförda bassänglängden.

Datafält	Beskrivning
Effektzon**	Aktuellt intervall för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.
GPS-noggrannhet*	Felmarginal för din exakta plats. Exempel: Din GPS-plats är exakt till inom +/- 3,6 m (+/- 12 fot).
Hastighet – max.*	Topphastighet som erhöles under den aktuella aktiviteten.
Hastighet – medeltal*	Medelhastighet för aktiviteten.
Hastighet – nautisk	Aktuell hastighet i knop.
Hastighet – senaste varv**	Medelhastighet under det senast slutförda varvet.
Hastighet – varv*	Medelhastighet under det aktuella varvet.
Hastighet – vertikal*	Hastigheten uppför eller nedför i meter/fot per timme.
Hastighet – VS 30 s*	Glidande medeltal per trettio sekunder för vertikal fart.
Hastighet*	Aktuell hastighet.
Höjd*	Höjd över eller under havet.

Datafält	Beskrivning
Kadens – medeltal**	Medelkadens för den aktuella aktivitetens varaktighet.
Kadens – senaste varvet**	Medelkadens under det senaste slutförda varvet.
Kadens – varv**	Medelkadens under det aktuella varvet.
Kadens**	För löpning mäts kadens i steg per minut (spm). För cykling mäts kadens i trampningar per minut (rpm).
Kalorier	Mängden kalorier som förbränts.
Kalorier – fett	Mängden kalorier från fett som förbränts. Kräver en New Leaf®-bedömning.
Klocka	Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Kraft – % FTP**	Aktuell uteffekt som procentandel av FTP (functional threshold power).
Kraft – 10 sek-medel**	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.

Datafält	Beskrivning
Kraft – 3 sek-medel**	Uteffektens rörliga medeltal per tre sekunder.
Kraft – 30 sek-medel**	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Kraft – balans	Aktuell kraftbalans vänster/höger.
Kraft – balans – 10-sek-medel**	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
Kraft – balans – 30-sek-medel**	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
Kraft – balans – 3-sek-medel**	Rörligt medeltal per tre sekunder för vänster/höger kraftbalans.
Kraft – balans – Medel**	Genomsnittlig kraftbalans vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Kraft – IF**	Intensity Factor™ (IF) för den aktuella aktiviteten.
Kraft – kilojoule**	Total (ackumulerad) uteffekt i kilojoule.
Kraft – max.**	Toppeffekt som erhölls under den senaste aktiviteten.

Datafält	Beskrivning
Kraft – max. varvet**	Toppeffekt som erhöills under det aktuella varvet.
Kraft – medeltal**	Medeluteffekt för den aktuella cykelturens varaktighet.
Kraft – varv**	Medeluteffekt under det aktuella varvet.
Kraft**	Aktuell uteffekt i watt.
Lutning	Beräkning av stigning under cykelturen. Exempel: Om du för varje 3 meter (10 fot) du stiger (höjd) färdas en sträcka på 60 meter (200 fot), är din lutning 5 %.
Längder	Antal slutförda bassänglängder.
Längder – intervall	Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
Längder – senaste intervall	Antal bassänglängder under det senast slutförda intervallet.
Medelpuls % Max.**	Medelprocentvärde för maxpulsens för aktiviteten.

Datafält	Beskrivning
Medelpuls %HRR**	Medelprocentandel av pulsreservens (maxpuls minus vilopuls) för aktiviteten.
Medelpuls**	Medelpulsvärde för den aktuella aktivitetens varaktighet.
Puls – % HRR**	Procentandel av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Puls – % Max**	Procentandel av maxpuls.
Puls – senaste varv**	Medelpuls under det senast slutförda varvet.
Puls – varv % HRR**	Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för varvet.
Puls – varv % Max.**	Medelprocentandel av den maximala pulsen för varvet.
Puls – varv**	Medelpuls för det aktuella varvet.
Puls**	Hjärtslag per minut (bpm).
Pulsdiagram**	Linjediagram som visar din aktuella pulszon (1 till 5).

Datafält	Beskrivning
Pulszon**	Aktuellt intervall för puls (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil, maximala puls och vilopuls.
Riktning	Riktningen som du rör dig i.
Simtag	Antal simtag under den aktuella aktivitetens varaktighet.
Simtag – intervall	Antal simtag under det aktuella intervallet.
Simtag – medel	Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktivitetens varaktighet.
Simtag – senaste intervallet	Antal simtag under det senast slutförda intervallet.
Simtag – senaste längden	Antal simtag under den senast slutförda bassänglängden.
Simtag/längd – senaste intervallet	Antal simtag i snitt per bassänglängd för det senast slutförda intervallet.
Simtagshastighet	Antal simtag per minut i snitt (spm) för en simaktivitet. Detta motsvarar kadens vid löpning och cykling.

Datafält	Beskrivning
Simtagshastighet – intervall	Simtagshastighet under det aktuella intervallet.
Simtagshastighet – senaste intervallet	Simtagshastighet under det senast slutförda intervallet.
Simtagshastighet – senaste längden	Simtagshastighet under den senast slutförda bassänglängden.
Simtagslängd – intervall*	Medelsimtagslängd under det aktuella intervallet.
Simtagslängd – medel*	Tillryggalagd medelsträcka i ett simtag.
Simtagslängd – senaste intervallet	Medelsimtagslängd under det senast slutförda intervallet.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Sport	Symbol för det aktuella sportläget.
Steg – senaste varv**	Antal steg under det senast slutförda varvet.
Steg – varv*	Antal steg under det aktuella varvet.

Datafält	Beskrivning
Steg*	Antal steg under den aktuella aktivitetens varaktighet.
Sträcka – intervall*	Tillryggalagd sträcka under det aktuella simintervallet.
Sträcka – nautiskt*	Tillryggalagd sträcka i sjömil eller nautiska kilometer.
Sträcka – senaste intervallet*	Tillryggalagd sträcka under det senaste slutförda simintervallet.
Sträcka – senaste varvet*	Tillryggalagd sträcka under det senaste slutförda varvet.
Sträcka – varv*	Tillryggalagd sträcka under det aktuella varvet.
Sträcka*	Tillryggalagd sträcka under den aktuella aktiviteten.
Swolf – intervall	Swolf-poäng under det aktuella intervallet.
Swolf – medel	Din swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (sidan 20). Snittpoängen för hela aktiviteten.
Swolf – senaste intervallet	Swolf-poäng under det senaste slutförda intervallet.

Datafält	Beskrivning
Swolf – senaste längden	Swolf-poäng av simtag under den senaste slutförda bassänglängden.
Tempo	Aktuellt tempo.
Tempo – intervall	Medeltempo under det aktuella simintervallet.
Tempo – medel	Medeltempo för den aktuella aktivitetens varaktighet.
Tempo – senaste intervall	Medeltempo under det senaste slutförda simintervallet.
Tempo – senaste längd	Medeltempo under den senaste slutförda bassänglängden.
Tempo – senaste varv	Medeltempo under det senaste slutförda varvet.
Tempo – varv	Medeltempo under det aktuella varvet.
Tid	Stoppurstid.
Tid – förfluten	Total registrerad 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 den förflutna tiden 35 minuter.

Enhetsinformation

Sköta om dina enheter

OBS!

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

Använd inte ett vasst föremål när du rengör enheten.

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

Rengöra enheten

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

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.

Datafält	Beskrivning
Tid – intervall	Hur lång tid som förflutit under det aktuella simintervallet.
Tid – medel varv	Genomsnittlig tid för att slutföra varven hittills.
Tid – senaste intervallet	Tid under det senast slutförda simintervallet.
Tid – senaste varvet	Tid under det senast slutförda varvet.
Tid – varv	Tid för det aktuella varvet.
Total stigning	Total stigningshöjning för den aktuella aktiviteten.
Totalt nedstigning	Total höjdförlust för den aktuella aktiviteten.
Tränings effekt (TE)**	Aktuell påverkan (1,0 till 5,0) på din kondition (sidan 35).
Typ av simtag	Typ av simtag som fastställts under det aktuella intervallet (sidan 20).
Typ av simtag – senaste intervallet	Typ av simtag som fastställdes under det senast slutförda intervallet.
Typ av simtag – senaste längden	Typ av simtag under den senast slutförda bassänglängden.
Varv	Antal fullbordade varv.

- 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 tortkumlaren.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.



Specifikationer

Specifikationer för Forerunner

Batterityp	620 mAh prismatisk, litiumjonbatteri
------------	--------------------------------------

Batteriets livslängd	Den faktiska batterilivslängden beror på användningen av GPS, bakgrundsbelysning och ANT+-enheter. Med fulladdat batteri kan Forerunner-enheten användas i upp till 20 timmar med GPS aktiverat.
Vattentålighet	Vattentålighet: 50 m (164 fot)
Temperaturintervall	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation

Pulsmätare - Specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 volt som kan bytas av användaren (sidan 44)
Batteriets livslängd	Cirka 4,5 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Vattentålighet	30 m (98,4 ft) Den här produkten sänder inte pulsdata till GPS-enheten när du simmar.
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
-----------------------------	---

USB ANT Stick – Specifikationer

Strömförsörjning	USB
Drifttemperatur	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Radiofrekvens/ protokoll	2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation
Sändningsområde	Cirka 5 m (16,4 ft)

Batteri för pulsmätare



Använd inte vassa föremål när du tar bort de utbytbara batterierna.

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna. Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Mer information finns på www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Byt pulsmätarens batteri

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



- 3 Vänta i 30 sekunder.
- 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
OBS! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringpackningen.

- 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri måste du para ihop det med enheten igen ([sidan 22](#)).

Bilagor

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.

Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däck. Information om hur du anger cykelprofil finns på [sidan 18](#).

Hjulstorlek	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1 020
14 x 1,75	1 055
16 x 1,5	1 185
16 x 1,75	1 195
18 x 1,5	1 340
18 x 1,75	1 350
20 x 1,75	1 515
20 x 1-3/8	1 615
22 x 1-3/8	1 770
22 x 1-1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 tubdäck	1 785
24 x 1-1/8	1 795
24 x 1-1/4	1 905
24 x 1,75	1 890
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1(59)	1 913

Hjulstorlek	L (mm)
26 x 1(65)	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1-1/8	1 970
26 x 1-3/8	2 068
26 x 1-1/2	2 100
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 x 1-1/8	2 155
27 x 1-1/4	2 161
27 x 1-3/8	2 169
650 x 35A	2 090
650 x 38A	2 125
650 x 38B	2 105
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080

Hjulstorlek	L (mm)
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Felsökning

Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect

Du måste ha ett Garmin Connect-konto och para ihop din Forerunner med datorn med hjälp av USB ANT Stick ([sidan 30](#)).

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

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmins webbplats.

- 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.

Forerunner Felsökning

Problem	Lösning
Var finns informationen om programversion?	Välj MODE > Inställningar > Om Forerunner för att visa viktig programvaruinformation och enhetens ID.
Knapparna reagerar inte. Hur återställer jag enheten?	<ol style="list-style-type: none">1 Håll ⓘ nedtryckt tills skärmen blir tom.2 Håll ⓘ 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 MODE och slå på enheten.3 Välj Ja.
Hur återställer jag enheten till de ursprungliga fabriksinställningarna?	<ol style="list-style-type: none">1 Håll ned MODE och ENTER och håll sedan ned ⓘ.2 Släpp ⓘ och släpp sedan MODE och ENTER.
Min enhet hittar inga satellitsignaler.	<ol style="list-style-type: none">1 Ta med enheten ut ur parkeringsgarage och undan från höga byggnader och träd.2 Stå eller sitt still 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.
Hur snabbt kan jag byta sport?	Håll ned MODE .
Hur kan jag få en New Leaf-bedömning?	Gå till www.newleaffitness.com . Vissa gym och vårdcentraler erbjuder en bedömning.

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).

Problem	Lösning
Jag har bytt batteri i mitt tillbehör.	Du måste para ihop sensorn med Forerunner igen (sidan 22).
Vector™ data är inkonsekventa.	Om du vill förbättra tillförlitligheten för kraftdata kan du prova att bära enheten på den andra handleden eller på andra sidan av handleden, eller använda snabbfästessatsen (tillval).
Pulsdata är oexakta eller oregelbundna.	<ul style="list-style-type: none"> • Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen. • Värm upp i 5–10 minuter. • Fukta elektroderna och kontaktplattorna. Använd vatten, saliv eller elektroddgel. • Tvätta remmen efter var sjunde användning (sidan 42). • 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 högspänningsledningar, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter.

Pulszonsberäkningar

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 %	Mättlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, 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

Index

A

- anpassa
 - datafält 36
 - inställningar 34
- ANT+
 - cykelsensorer 26
 - foot pod 24
 - ihoppning 22
 - kraftmätare 26
 - träningsredskap 28
 - USB ANT Stick 30
 - våg 27
- användarprofil 35
- återställa enheten 47
- Auto Lap 11–12
- Auto Pause 12
- Auto Scroll 12

B

- bakgrundsbelysning 4, 5, 35
- banor 16–18
- barometrisk höjdmätare 6
- batteri 3, 43
 - pulsmätare 44

C

- cykelsensorer 26

D

- däckstorlek 45
- datafält 36
- distans
 - datafält 36
 - ljudsignaler 9

E

- effektivitetsindex 20
- elitidrottare 28

F

- felsökning 46, 47
 - ANT+-tillbehör 48
- foot pod 24, 25–26

G

- gångraster 10
- Garmin Connect 30, 46
- GPS 4, 18, 33
 - navigering 31
 - noggrannhet 37
- grad 37
- GSC 10 26

H

- hastighet 24, 37
- historik 29
 - saknas 47
 - visa 47
- hjulstorlekar 45

höjd

- barometrisk höjdmätare 6
- datafält 37

I

- ikoner 5
- inomhusträning 18
- inställningar 34
- intervallpass 14
- intervall, simning 20

K

- kalibrera
 - barometrisk höjdmätare 6
 - foot pod 25–26
- kalori
 - datafält 38
 - förbrukning 35
 - varningar 9
- karta 31, 35
- knappar 5
 - läsa 6
 - ljud 34
- kompass 33
- koordinater 32
- korrosion 3
- kraft
 - datafält 38
 - datamedel 27
 - meter 26
 - zoner 27

L

ladda 3
ljud
knappar 34
ljuds signaler 9–10

M

mål 31
mättenheter 34
medeltal utan nollvärden 26, 27
minne i timmar 29
multisport 8

N

navigera
tillbaka till start 33
nedräkningstimer 21
New Leaf 38, 47

O

överför data 31

P

para ihop ANT+-sensorer 22
para ihop med dator 30
pass
egna 15
intervall 14
multisport 8
positioner 32, 35

profil 35

Puls

datafält 39–40
ljuds signaler 9
zoner 23–24
puls mätare 43
batteri 44
felsökning 48
ihoppning 22
rengöra 42

R

registrera din enhet 44
rengöra 42
rensa användardata 47

S

säkerhet 3
satellitssignaler 47
simning 19
simsätt 20
smärt inspelning 27, 33, 34
söka satellitssignaler 47
spår 31
spara aktiviteter 8
sparkset 21
specifikationer 43
sportlägen
ändra 7
språk 34
swolf-poäng 20

T

takt
datafält 41
ljuds signaler 9
sensorer 26
träning 26
tempo 41
tid
datafält 41
ljuds signaler 9
zoner 34
tidur 7
nedräkning 21
tillbaka till start 33
Training Effect 35, 42
träningsredskap 28
träningssimtag 21
triathlonträning 8
U
uppdatera programvaran 46
USB ANT Stick 30, 43
V
våg 5, 27
vattentålighet 19, 43
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

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.)

