

GARMIN®

Forerunner® 910XT

lynstartvejledning



November 2012

190-01371-56_0B

Trykt i Taiwan

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

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

Om batteriet

⚠ ADVARSEL

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

Sådan kommer du i gang

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

- 1 Oplad Forerunner (side 2).
- 2 Tænd Forerunner (side 3).
- 3 Tag pulssensoren på (valgfrit) (side 5).
- 4 Løb en tur (side 5).

- 5 Gem løbeturen (side 6).
- 6 Læs brugervejledningen (side 10).

Opladning af Forerunner

BEMÆRK

Du kan forebygge korrosion ved at tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.

- 1 Sæt USB-stikket fra opladerklemmen i AC-adapteren.
- 2 Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.
- 3 Indstil opladerklemmen efter kontakterne bag på Forerunner.
- 4 Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af Forerunner.



5 Oplad Forerunner helt.

Et fuldt opladet batteri holder op til 20 timer, alt afhængigt af anvendelsen.

Tænd Forerunner

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

- 1 Hold **1** nede for at tænde for din Forerunner.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Gå udendørs i et åbent område.
- 4 Vent, mens Forerunner søger efter satellitter.

Det kan tage 30–60 sekunder at finde satellitsignaler.

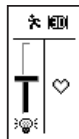
Klokkeslæt og dato indstilles automatisk.

Taster



1	1	Hold nede for at tænde og slukke for enheden. Vælg for at justere baggrundslys. Vælg for at få vist statusikoner (side 4). Vælg for at søge efter en kompatibel vægt.
2	▲ ▼	Vælg for at rulle gennem menuer og indstillinger. Hold nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne. Vælg for at rulle gennem træningssiderne under en træning.

③	ENTER	Vælg for at tænde for baggrundsbelysningen. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
④	START/STOP	Vælg for at starte og stoppe timeren.
⑤	LAP/RESET	Vælg for at angive en ny omgang. Hold nede for at gemme din aktivitet og nulstille timeren.
⑥	MODE	Vælg for at få vist timeren og menuen. Kortet og kompasset vises også, hvis de er aktive. Vælg for at forlade en menu eller en side. Dine indstillinger gemmes. Hold nede for at skifte sportstilstand.



I dette vindue kan der også vises flere statusikoner.







Ikoner

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

	GPS er tændt.
	GPS er slukket.
	Timeren kører.
	Flere sportsaktiviteter er i gang.
	Batteriniveau.
	Batteriet oplades.
	Pulsmåler er aktiv.
	Fodsensor er aktiv.
	Cykelsensor er aktiv.
	Energisensor er aktiv.

Brug af baggrundslys

- Vælg **ENTER** for at tænde baggrundslyset.
TIP: Du kan tænde baggrundslyset ved at dobbelttrykke på enhedens skærm. Denne funktion findes kun i "Løb" og "Andre" sportstilstande.
- Brug **▲** og **▼** for at justere niveauet for baggrundsbelysningen

	Fitnessudstyret er aktiveret.
	Løbesport er aktiv.
	Cykelsport er aktiv.
 	Svømmesport (hav eller pool) er aktiv.
	Anden sport er aktiv.

Påsætning af pulsmåleren

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

BEMÆRK: Forerunner kan ikke optage pulsmålerdata, når du svømmer.

Pulsmåleren 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 elektroder ② bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.

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



- 3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen ④ på remmen.

Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

- 4 Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.

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

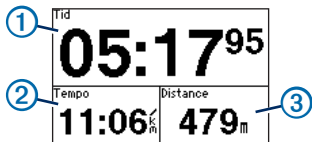
Efter du har monteret pulsmåleren, står den på standby og er klar til at sende data.

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 3) eller parre din Forerunner med en fodsensor (ekstraudstyr).

- 1 Vælg **START** for at starte timeren ①.



Historik registreres kun, når timeren er aktiveret. Tempo ② og distance ③ vises på timersiden.

De viste datafelter er standard. Du kan brugerdefinere datafelterne (side 10).

- 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.
- Overfør gemte aktiviteter til din computer (side 9).

Enhedsfunktioner og -oplysninger

- Historik (side 6)
- Indendørs brug (side 7)
- Cykeltilstand (side 7)
- Svømmefunktioner (side 8)
- Triathlon-træning (side 9)

- Garmin Connect™ (side 9)
- Tilpasning (side 10)
- Fejlsøgning (side 10)
- Vedligeholdelse og rengøring (side 11)

Historik

Din Forerunner gemmer træningsdata baseret på typen af aktivitet, hvilket tilhører du har brugt, samt dine træningsindstillinger. Når hukommelsen i Forerunner er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet. Der vises en advarsel på Forerunner, før data slettes.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausetillet.

Beregnet hukommelse	Aktivitetsbeskrivelse
220 timer	Smart optagelse uden ANT+™-tilbehør
160 timer	Smart optagelse med ANT+-tilbehør
48 timer	Optagelse hvert sekund uden ANT+-tilbehør
42 timer	Optagelse hvert sekund med ANT+-tilbehør

Sådan vises historik

Historikken viser dato, klokkeslæt, distance, aktivitetstid, kalorier, samt gennemsnit og maksimum for tempo eller fart. Svømmeaktiviteter viser også data for tag og effektivitet. Historikken kan også vise puls, kadence og energidata, hvis du bruger pulsmåleren, fodsensor, kadencesensor eller energimåler (ekstraudstyr).

- 1 Vælg **MODE > Historik > Aktiviteter**.
- 2 Brug **▲** og **▼** til at få vist dine gemte aktiviteter.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Se flere** til at få vist gennemsnit og maks.
- 5 Vælg en indstilling:
 - Vælg **Vis kort** for at få vist aktiviteten på et kort.
 - Vælg **Se etaper** for at få vist dele af en multisport-aktivitet.
 - Vælg **Se omgange** for at få vist omgangsdetaljer.
- 6 Vælg **▲** eller **▼** for at rulle gennem omgange.

Sletning af historik

- 1 Vælg **MODE > Historik > Aktiviteter > Slet > Individuelle aktiviteter**.
- 2 Brug **▲** og **▼** til at vælge en aktivitet.
- 3 Vælg **Slet aktivitet**.

Træning indendørs

Hvis Forerunner ikke kan finde satellitter, vises der en meddelelse, som spørger, om du er indendørs. Du kan slå GPS fra manuelt, når du træner indendørs.

Vælg **ENTER > Ja**, mens Forerunner prøver at finde satellitter.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om træning indendørs og GPS-indstillinger i brugervejledningen.

Cykling med din Forerunner

- 1 Hold **MODE** nede.
- 2 Vælg **Cykel > START**.
- 3 Vælg **STOP**, når du er færdig med din cykeltur
- 4 Hold **RESET** nede for at gemme din cykeltur og nulstille timeren.

Svømning med din Forerunner

Du kan optage dine svømmedata, herunder distance, hastighed, antal tag og type tag (kun svømning i pool).

BEMÆRK: Forerunner kan ikke optage pulsdatab, når du svømmer.

- 1 Hold **MODE** nede.
- 2 Vælg **Svøm > Svømning i pool**.
- 3 Vælg pool længden, eller indtast en længde.

- 4 Vælg evt. **MODE > Indstillinger > Indstillinger for svømning i pool > Datafelter** for at tilpasse svømmetræningssiderne.

Se brugervejledningen for at få en komplet liste over tilgængelige datafelter.

- 5 Vælg **START**.
- 6 Hvis du stopper for at holde en pause, skal du vælge **LAP**, og **LAP** igen, når du genoptager svømning.
Derved opretter du et hvileinterval, der er adskilt fra dit svømmeinterval.
- 7 Vælg **STOP**, når du er færdig med din svømmetur
- 8 Hold **RESET** nede for at gemme dine data og nulstille timeren.

Svømmeteknologi

BEMÆRK: Du kan få flere oplysninger om svømning i åbent vand og svømmedatafelter i brugervejledningen.

- En *længde* er én tur fra den ene ende til den anden i poolen.
- Et *interval* i svømning svarer til en omgang i løb. Du kan opdele din svømning i svømmeintervaller og hvileintervaller.
- Et *tag* tælles, hver gang din arm med Forerunner gennemfører en hel cyklus.
- Din *swolf-score* er summen af den tid, der bruges på en længde og antallet af tag til samme længde. F.eks. 30 sekunder plus 15 tag er lig med en *swolf-score* på 45. *Swolf* er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.
- Dit *svømme-effektivitets-indeks* er summen af tiden og antallet af tag, du bruger på at svømme 25 meter. Det kan du bruge til at sammenligne din svømmeeffektivitet med en anden pool, eller når du svømmer i åbent vand. Jo lavere svømmeeffektivitetsindeks, jo bedre.

Typer af tag

Fri	Crawl
Ryg	Rygtag
Bryst	Brysttag
Fly	Butterfly
Blandet	Mere end en type tag i et interval

Triathlon-træning

Hvis du deltager i en triathlon, kan du bruge **Automatisk multisport** til hurtigt at skifte mellem hver sportssegment.

- 1 Vælg **MODE > Træning > Automatisk multisport**.
- 2 Vælg evt. **Medtag skift** til at optage skiftetiden separat fra hver sportssegment.
- 3 Vælg **Start multisport > START**.



Din samlede tid ① og samlede distance ② vises på første side i træningssideløkken. Du

kan bruge ▲ og ▼ til at få vist yderligere træningssider for hver sportssegment.

- 4 Vælg **LAP**, når du har fuldført en segment eller et skift.

Med Garmin Connect

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

- 1 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Afsendelse af historik til din computer

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

Tilpasning af din enhed

Du kan tilpasse dine indstillinger for hver sport. Hver indstilling er defineret i brugervejledningen (side 10).

- 1 Hold evt. **MODE** nede for at ændre sport.
- 2 Vælg **MODE > Indstillinger**.
- 3 Vælg en indstilling baseret på din aktive sport.
Hvis Forerunner f.eks. er indstillet til cykel, skal du vælge **Cykelindstillinger**
- 4 Tilpas dine indstillinger.
Indstillingerne gemmes for den aktive sport.

Om datafelter

Du kan tilpasse datafelter på op til fire træningssider for hver sport. Se i brugervejledningen, hvor der vises en komplet liste over tilgængelige datafelter (side 10). De datafelter, du tilpasser, gemmes for den aktive sport.

Fejlsøgning



Sådan finder du brugervejledningen

Du kan også hente den nyeste brugervejledning fra internettet.

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports.
- 2 Vælg dit produkt.
- 3 Klik på **Manuals**.

Nulstilling af enheden

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

- 1 Hold  nede, indtil skærmen bliver tom.
- 2 Hold  nede, indtil skærmen tændes.

Opdatering af softwaren med Garmin Connect

Før du kan opdatere softwaren til enheden, skal du parre USB ANT Stick med din computer (side 9).

- 1 Slut USB ANT Stick til computeren.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.

Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere softwaren.

- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Sørg for, at enheden er inden for computerens rækkevidde (3 m) under opdateringsprocessen.

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

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Brug ikke en skarp genstand til rengøring af enheden.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

Tag remmen af modulet, før det rengøres.

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

Gå til www.garmin.com/HRMcare for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.



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, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR,
Storbritannien

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

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

