

GARMIN®

Forerunner® 910XT

hurtigstartveiledning



November 2012

190-01371-58_0B

Trykt i Taiwan

Innledning

⚠ ADVARSEL

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

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

Om batteriet

⚠ ADVARSEL

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

Komme i gang

Når du bruker Forerunner-enheten for første gang, må du gjøre følgende.

1. Lad Forerunner-enheten (side 2).
2. Slå på Forerunner-enheten (side 3).
3. Sett på pulsmåleren (valgfritt tilbehør) (side 5).
4. Ta en løpetur (side 5).

5. Lagre løpeturen (side 6).
6. Les brukerveiledningen (side 10).

Lade Forerunner-enheten

MERKNAD

Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du tørke godt av kontaktene og området rundt før du lader enheten.

1. Plugg USB-kontakten på ladeklemmekabelen inn i vekselstrømadapteren.
2. Koble vekselstrømadapteren til en vanlig veggkontakt.
3. Juster ladeklemmestolpene i forhold til kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten.
4. Klem laderen på plass over Forerunner-enheten.



5. Lad Forerunner-enheten helt opp.

Et fulladet batteri varer i opptil 20 timer, avhengig av bruk.

Slå på Forerunner-enheten

Første gang du bruker Forerunner-enheten, blir du bedt om å velge systeminnstillingene og angi brukerprofilinformasjon.

1. Hold nede **1** for å slå på Forerunner-enheten.
2. Følg instruksjonene på skjermen.
3. Gå utendørs til et åpent område.
4. Vent mens Forerunner-enheten søker etter satellitter.

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Klokkeslett og dato angis automatisk.

Taster



1	1	Hold nede for å slå enheten av og på. Velg for å justere bakgrunnslyset. Velg for å vise statusikoner (side 4). Velg for å søke etter en kompatibel vekt.
2	▲ ▼	Velg for å bla gjennom menyer og innstillinger. Hold nede for å bla raskt gjennom innstillingene. Velg for å bla gjennom treningssidene under en treningsøkt.

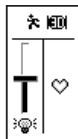
③	ENTER	Velg for å slå på bakgrunnsbelysningen. Velg for å velge et alternativ og for å bekrefte en melding.
④	START/STOP	Velg for å starte og stoppe tidtakeren.
⑤	LAP/RESET	Velg for å markere en ny runde. Hold nede for å lagre aktiviteten og nullstille tidtakeren.
⑥	MODE	Velg for å vise tidtakeren og menyen. Kartet og kompasset vises også hvis de er aktive. Velg for å gå ut av en meny eller side. Innstillingene dine lagres. Hold nede for å bytte sportsmodus.

Bruke bakgrunnsbelysningen

1. Velg **ENTER** for å slå på bakgrunnslyset.

TIPS: Du kan dobbeltrykke på skjermen på enheten for å slå på bakgrunnslyset. Denne funksjonen er bare tilgjengelig i sportsmodiene Løping og Annet.

2. Bruk ▲ og ▼ til å justere bakgrunnsbelysningsnivået.









Dette vinduet viser også flere statusikoner.

Ikoner

Et lysende ikon betyr at funksjonen er aktiv. Et blinkende ikon betyr at enheten søker.

	GPS er slått på.
	GPS er slått av.
	Tidtakeren går.
	Multisport-aktivitet pågår.
	Batteriladenivå.
	Batteriet lades.
	Pulsmåleren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Sykkelsensoren er aktiv.
	Kraftsensoren er aktiv.

	Treningsutstyret er aktivt.
	Sporten løping er aktiv.
	Sporten sykling er aktiv.
 	Sporten svømming (åpent vann eller basseng) er aktiv.
	En annen sport er aktiv.

Sette på pulsmåleren

MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

MERK: Forerunner-enheten kan ikke registrere pulldata under svømming.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Koble pulsmålermodulen **1** til stroppen.



2. Fukt elektrodene **2** på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.

MERK: Enkelte pulsmålere har en kontaktlapp **3**. Fukt kontaktlappen.



3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen **4** til løkken.
4. Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

TIPS: Hvis pulsdatabene er nøyaktige eller ikke vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter.

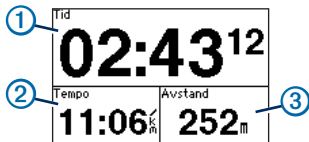
Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende data.

Du får en melding når pulsmåleren er parett, og  vises kontinuerlig på skjermen.

Ta en løpetur

Før du kan registrere historikk, må du lokalisere satellittsignaler ([side 3](#)) eller pare Forerunner-enheten med en fotsensor (valgfritt tilbehør).

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



Historikk registreres bare når tidtakeren går. Tempoet ② og avstanden ③ vises på tidtakersiden.

Datafeltene som vises, er stilt inn som standard. Du kan tilpasse datafeltene (side 10).

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

Lagre løpeturen

- Hold nede **RESET** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.
- Overfør lagrede aktiviteter til datamaskinen (side 9).

Enhetens funksjoner og informasjon

- Historikk (side 6)
- Inndørs bruk (side 7)
- Sykkelmodus (side 7)

- Svømmefunksjoner (side 8)
- Triatlon trening (side 9)
- Garmin Connect™ (side 9)
- Tilpasning (side 10)
- Feilsøking (side 10)
- Vedlikehold og rengjøring (side 11)

Historikk

Forerunner-enheten lagrer informasjon basert på aktivitetstypen, tilbehøret som ble brukt, og treningsinnstillingene. Når Forerunner-enhetens minne er fullt, blir de eldste dataene overskrevet. Det vises en varselmelding på Forerunner-enheten før data blir slettet.

MERK: Det blir ikke registrert historikk når tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

Anslått minne	Aktivitetsbeskrivelse
220 timer	Smart registrering uten ANT+™-tilbehør
160 timer	Smart registrering med ANT+tilbehør
48 timer	Registrering hvert sekund uten ANT+tilbehør
42 timer	Registrering hvert sekund med ANT+tilbehør

Vise historikk

Historikken viser dato, klokkeslett, avstand, aktivitetstid, kalorier og gjennomsnittlig og maksimalt tempo eller hastighet. Svømmeaktiviteter viser også data om svømmetak og effektivitet. Historikken kan også vise puls, pedalfrekvens og kraftdata hvis du bruker pulsmåler, fotsensor, pedalfrekvenssensor eller kraftmåler (valgfritt tilbehør).

1. Velg **MODE > Historikk > Aktiviteter**.
2. Bruk ▲ og ▼ til å vise de lagrede aktivitetene.
3. Velg en aktivitet.
4. Velg **Vis mer** for å vise gjennomsnitt og maksimum.
5. Velg et alternativ:
 - Velg **Vis kart** for å vise aktiviteten på et kart.
 - Velg **Vis etapper** for å vise deler av en multisport-aktivitet.
 - Velg **Vis runder** for å vise rundedetaljer.
6. Velg ▲ eller ▼ for å bla gjennom runder.

Slette historikk

1. Velg **MODE > Historikk > Aktiviteter > Slett > Individuelle aktiviteter**.
2. Bruk ▲ og ▼ til å velge en aktivitet.
3. Velg **Slett aktivitet**.

Trene innendørs

Hvis Forerunner-enheten ikke finner satellitter, vises det en melding som spør om du er innendørs. Du kan også slå av GPS-funksjonen manuelt når du trener innendørs.

Mens Forerunner-enheten prøver å finne satellitter, velger du **ENTER > Ja**.

TIPS: Se brukerveiledningen hvis du vil ha mer informasjon om trening innendørs og GPS-innstillinger.

Sykle med Forerunner-enheten

1. Hold nede **MODE**.
2. Velg **Sykkel > START**.
3. Når du er ferdig med turen, velger du **STOP**.
4. Hold nede **RESET** for å lagre turen og nullstille tidtakeren.

Svømme med Forerunner-enheten

Du kan registrere data for svømmingen, inkludert avstand, tempo, antall tak og type tak (bare svømming i basseng).

MERK: Forerunner-enheten kan ikke registrere pulsdata under svømming.

1. Hold nede **MODE**.
2. Velg **Svømming > Svømming i basseng**.
3. Velg bassenglengde, eller angi en egendefinert lengde.
4. Velg eventuelt **MODE > Innstillinger > Innstillinger for svømming i basseng > Datafelter** for å tilpasse svømmetreningssidene.

Du finner en fullstendig liste med tilgjengelige datafelter i brukerveiledningen.

5. Velg **START**.
6. Hvis du stopper for å hvile, velger du **LAP**, og velger **LAP** på nytt når du fortsetter å svømme.
Dette oppretter et hvileintervall som er separat fra svømmeintervallet.
7. Når du er ferdig med svømmingen, velger du **STOP**.

8. Hold nede **RESET** for å lagre dataene og nullstille tidtakeren.

Svømmeterminologi

MERK: Du finner mer informasjon om svømming i åpent vann og datafelter for svømming i brukerveiledningen.

- En *lengde* er én tur over bassenget.
- Et *intervall* i svømming tilsvarer en runde i løping. Du kan dele opp svømmingen i svømmeintervaller og hvileintervaller.
- Det telles ett *tak* hver gang armen du bærer Forerunner-enheten på, gjennomfører en komplett runde.
- *swolf*-poengene er summen av tiden for én lengde pluss antall svømmetak for den lengden. For eksempel: 30 sekunder pluss 15 tak gir en *swolf*-poengsum på 45. *Swolf* er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.
- Svømmingens *effektivitetsindeks* er summen av tiden pluss antall svømmetak det tar å svømme 25 meter. Dette gjør det mulig å sammenligne svømmeeffektiviteten med et annet basseng eller en treningsøkt i åpent vann. Jo lavere svømmeeffektivitetsindeks, desto bedre er det.

Typer tak

Fristil	Fristil
Rygg	Rygg
Bryst	Bryst
Butterfly	Butterfly
Blandet	Mer enn én type svømmetak i et intervall

Triatlontraining

Hvis du deltar i en triathlon, kan du bruke **Automatisk multisport** for å få en rask overgang til hvert sportssegment.

1. Velg **MODE > Trening > Automatisk multisport**.
2. Velg eventuelt **Inkluder overgang** for å registrere overgangstid separat fra sportssegmentene.
3. Velg **Start multisport > START**.



Total hendelsestid ① og total hendelsesavstand ② vises på første side

i treningsidesløyfen. Du kan bruke ▲ og ▼ til å vise flere treningssider for hvert sportssegment.

4. Velg **LAP** når du fullfører et segment eller en overgang.

Ved hjelp av Garmin Connect

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

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

Sende historikk til datamaskinen

1. Koble USB ANT Stick til en USB-port på datamaskinen.

USB ANT Stick-driverne installerer Garmin ANT Agent automatisk. Du kan laste ned USB ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. USB ANT Stick-driverne installerer Garmin ANT Agent automatisk. Du kan laste ned USB ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.

2. Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden (3 m) til datamaskinen.
3. Velg **Ja**.

4. Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse enheten

Du kan tilpasse innstillingene for hver sport. Hver innstilling er definert i brukerveiledningen (side 10).

1. Hold om nødvendig nede **MODE** for å bytte sport.
2. Velg **MODE > Innstillinger**.
3. Velg en innstilling basert på den aktive sporten.
Hvis Forerunner-enheten for eksempel er satt til sykling, velger du **Sykkelinstillinger**.
4. Tilpass innstillingene.
Innstillingene lagres for den aktive sporten.

Om datafelter

Du kan tilpasse datafelter på opptil fire treningssider for hver sport. Du finner en fullstendig liste med tilgjengelige datafelter i brukerveiledningen (side 10). Datafeltene du tilpasser, lagres for den aktive sporten.

Feilsøking



Hente brukerveiledningen

Du kan hente den nyeste brukerveiledningen på Internett.

1. Gå til www.garmin.com/intosports.
2. Velg produktet ditt.
3. Klikk på **Brukerveiledninger**.

Nullstille enheten

Hvis tastene eller skjermen ikke lenger reagerer, må du kanskje nullstille enheten.

1. Hold nede  til skjermen blir tom.
2. Hold nede  til skjermen slår seg på.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect

Før du kan oppdatere programvaren på enheten, må du pare USB ANT Stick med datamaskinen (side 9).

1. Koble USB ANT Stick til datamaskinen.
2. Gå til www.garminconnect.com.
Hvis ny programvare er tilgjengelig, gir Garmin Connect deg beskjed om å oppdatere programvaren.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

4. Hold enheten innenfor rekkevidden (3 m) til datamaskinen under oppdateringsprosessen.

Registrere enheten

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag:

- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om produktet på Garmins webområde.

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

Ta vare på enheten

MERKNAD

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

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Ta vare på pulsmåleren

MERKNAD

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

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

Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på www.garmin.com/HRMcare.



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
Storbritannia

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

Garmin®, Garmin-logoen og Forerunner® er varemerker for Garmin Ltd. eller dets datterselskaper, registrert i USA og andre land. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™ og USB ANT Stick™ er varemerker for Garmin Ltd. eller dets datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

