

GARMIN®

Forerunner® 910XT

snabbstartshandbok



Introduktion

⚠ VARNING

Rådgör 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.

Batteriinformation

⚠ VARNING

Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri. 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 2](#)).
- 2 Slå på Forerunner-enheten ([sidan 3](#)).
- 3 Slå på pulsmätaren (tillval) ([sidan 5](#)).
- 4 Bege dig ut och spring ([sidan 5](#)).

- 5 Spara löpdata ([sidan 6](#)).
- 6 Läs användarhandboken ([sidan 10](#)).

Ladda Forerunner-enheten

MEDELLANDE

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 nätadaptern.
- 2 Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
- 3 Passa in laddningsfästets hållare med kontakterna på Forerunner-enhetens baksida.
- 4 Kläm fast laddaren ordentligt över Forerunner-enhetens framsida.



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 **1** 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

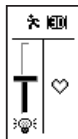


1	1	Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Välj för att justera belysningen. Välj om du vill visa statusikonerna (sidan 4). Välj för att söka efter en kompatibel väg.
2	▲ ▼	Välj om du vill bläddra mellan menyer och inställningar. Håll ned om du vill bläddra igenom inställningarna snabbt. Välj om du vill bläddra genom träningsssidorna under ett träningspass.

③	ENTER	Välj för att slå på bakgrundsbelysningen. Välj om du vill välja ett alternativ och bekräfta ett meddelande.
④	START/STOP	Välj för att starta eller stoppa tiduret.
⑤	LAP/RESET	Välj för att markera ett nytt varv. Håll nedtryckt om du vill spara din aktivitet och nollställa tiduret.
⑥	MODE	Välj för att visa timern och meny. 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.

Använda bakgrundsbelysningen

- 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".
- Använd **▲** och **▼** till att justera belysningsnivån.









I det här fönstret visas också flera statusikoner.

Ikoner

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

	GPS-enheten är på.
	GPS-enheten är avstängd.
	Timern igång.
	Flera sportaktiviteter pågår.
	Batteriladdningsnivå.
	Batteriet laddar.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Fotenheten är aktiv.
	Cykelsensorn är aktiv.
	Kraftsensorn är aktiv.

	Träningsredskap är aktivt.
	Löpning är aktivt.
	Cykelsport är aktivt.
 	Simning (öppet vatten eller simbassäng) är aktivt.
	Annan sport är aktivt.

Sätta på pulsmätaren

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

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

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 elektroden **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 ha den högra sidan uppåt.
- 4 Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.
TIPS! Om pulldata är fel eller inte visas kan du behöva dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.

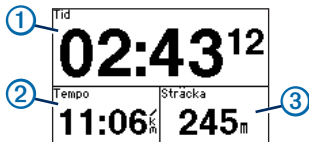
När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data.

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

Ut och springa

Innan du kan spela in historik måste du lokalisera satellitsignaler ([sidan 3](#)) eller para ihop din Forerunner med en fotenhet (tillval).

- 1 Välj **START** för att starta timern **1**.



Historiken registreras bara när tiduret är igång. Tempo ② och sträcka ③ visas på tigersidan.

Datafälten som visas är standardfälten. Du kan anpassa datafält ([sidan 10](#)).

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

Spara löpdata

- Håll **RESET** nedtryckt om du vill spara löpningen och nollställa tiduret.
- Överför sparade aktiviteter till datorn ([sidan 9](#)).

Enhetsfunktioner och information

- Historik ([sidan 6](#))
- Inomhusanvändning ([sidan 7](#))
- Cykelläge ([sidan 7](#))
- Simfunktioner ([sidan 8](#))

- Triathlonträning ([sidan 9](#))
- Garmin Connect™ ([sidan 9](#))
- Anpassning ([sidan 10](#))
- Felsökning ([sidan 10](#))
- Skötsel och rengöring ([sidan 11](#))

Historik

Forerunner-enheten lagrar data baserat på typ av aktivitet, de tillhör som används och dina träningsinställningar. När Forerunnerminnet är fullt skrivs dina 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, fotenhet, 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.
- 6 Välj ▲ eller ▼ om du vill bläddra bland varv.

Ta bort historik

- 1 Välj **MODE > Historik > Aktiviteter > Ta bort > Enskilda aktiviteter**.
- 2 Använd ▲ och ▼ om du vill välja en aktivitet.
- 3 Välj **Ta bort aktivitet**.

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 träning inomhus och GPS-inställningar finns i användarhandboken.

Cykla med Forerunner-enheten

- 1 Håll **MODE** nedtryckt.
- 2 Välj **Cykel > START**.
- 3 När du är klar med cykelrundan väljer du **STOP**.
- 4 Håll **RESET** nedtryckt om du vill spara cyklingen och nollställa timern.

Simma med Forerunner-enheten

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

Obs! Forerunner-enheten kan inte lagra pulsdata 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 i användarhandboken.
- 5 Välj **START**.
- 6 Om du vill stanna för att vila väljer du **LAP** och väljer **LAP** igen när du återupptar simningen.
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.

Simterminologi

OBS! Mer information om simning i öppet vatten och simdatafält finns i användarhandboken.

- 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 bär Forerunner slutför ett helt varv.
- Din *swolf-poäng* är summan av tiden för en längd och antal simtag för den längden. Till exempel 30 sekunder plus 15 simtag ger swolf-poängen 45. Swolf är ett mått på simaktivitet och som i golf är ett lägre resultat bättre.
- Ditt sim *effektivitets index* är summan av tiden och 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. Ett lägre simeffektivitetsindex är bättre.

Typer av simtag

Kostnadsfritt	Frisim
Tillbaka	Ryggsim
Bröst	Bröstsim
Fjärlil	Fjärlil
Blandat	Mer än en simtagstyp i ett intervall

Triathlonträning

Om du deltar i ett triathlon kan du använda **Auto-multisport** för att snabbt byta sportläge.

- 1 Välj **MODE > Träning > Auto Multisport**.
- 2 Om det behövs väljer du **Ta med övergång** för att registrera övergångstiden separat från sportsegmenten.
- 3 Välj **Starta multisport > START**.

①	Multitid	03:25⁶⁵	
②	Multidistans	Sport	
	245_m		

Den totala tiden ① och den totala sträckan ② visas på den första sidan i

träningssideloopen. Du kan använda ▲ och ▼ för att visa ytterligare träningsidor för varje sportsegment.

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

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) från datorn.
- 3 Välj **Ja**.

- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa enheten

Du kan anpassa dina inställningar för varje sport. Varje inställning definieras i användarhandboken ([sidan 10](#)).

- 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.

T.ex. om Forerunner-enheten har angetts till cykel väljer du **Cykelinställningar**

- 4 Anpassa dina inställningar.

Inställningarna sparas för den aktiva sporten.

Om datafält

Du kan anpassa datafälten på upp till fyra träningssidor för varje sport. En fullständig lista med tillgängliga datafält finns i användarhandboken ([sidan 10](#)). Datafälten som du anpassar sparas för den aktiva sporten.

Felsökning

Hämta användarhandboken

Du kan hämta den senaste användarhandboken från webbplatsen.

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports.
- 2 Välj din produkt.
- 3 Klicka på **Handböcker**.

Återställa enheten

Om knapparna eller skärmen inte svarar kan du behöva återställa enheten.

- 1 Håll  nedtryckt tills skärmen blir tom.
- 2 Håll  tills skärmens slås på.

Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetsprogramvaran måste du para ihop USB ANT Stick med datorn ([sidan 9](#)).

- 1 Anslut USB ANT Stick till din dator.
- 2 Gå till www.garminconnect.com.

Om det finns ny programvara tillgänglig uppmanar Garmin Connect dig att uppdatera programvaran.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Se till att enheten är inom räckhåll (3 m) för datorn under uppdateringsprocessen.

Registrera enheten

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan idag:

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

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.

Sköta enheten

MEDELANDE

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.

Sköta pulsmätaren

MEDELANDE

Du måste lossa modulen innan du rengör remmen.

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

Tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.



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.)

Garmin®, Garmin-logotypen och Forerunner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, och är registrerade i USA och i andra länder. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, and USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

