

# FORERUNNER<sup>®</sup> 210

GPS-AKTIVERET SPORTSUR



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. Medmindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri, må denne vejledning hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk lagringsmedie til visning og udskrivning af én kopi af vejledningen og eventuelle opdateringer heraf, forudsat at den elektroniske eller udskrevne kopi af vejledningen indeholder hele denne meddelelse om ophavsret og med den betingelse, at enhver uautoriseret erhvervsmæssig distribution af vejledningen og eventuelle ændringer heraf er strengt forbudt.

Oplysningerne i denne vejledning kan ændres uden varsel. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet uden at være forpligtet til at varsle

sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Besøg Garmins hjemmeside ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for at få aktuelle opdateringer og yderligere oplysninger vedrørende brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

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

Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller uregistrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>2</b>	Overførsel af historik til din computer .....	13
Opsætning af enheden .....	2	Datahåndtering .....	13
Registrering af din enhed .....	2	<b>Urindstillinger</b> .....	<b>14</b>
Taster .....	2	Indstilling af alarm.....	14
Ikoner.....	3	Indstilling af din brugerprofil.....	14
<b>Træning</b> .....	<b>4</b>	Redigering af dine systemindstillinger .....	15
At løbe en tur .....	4	<b>Appendiks</b> .....	<b>16</b>
Sådan gemmes din løbetur .....	4	Specifikationer .....	16
Visning af tempo eller fart .....	4	Om batteriet.....	18
Brug af Auto Lap.....	4	Batterier til pulsmåler og fodsensor .....	19
Intervaltræning.....	5	Vedligeholdelse af enheden .....	21
Parring af din ANT+-sensor .....	6	Fejlsøgning .....	22
Pulsmåler.....	8	<b>Indeks</b> .....	<b>24</b>
Fodsensor.....	10		
Brug af vægten .....	11		
Fitnessudstyr .....	11		
<b>Historik</b> .....	<b>12</b>		
Visning af løbetur.....	12		
Brug af Garmin Connect.....	12		

## 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.

## Opsætning af enheden

Når du bruger din Forerunner® første gang, skal du følge opsætningsvejledningen i *Forerunner 210 Lynstartvejledning*.

## Registrering af din enhed

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag.

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

## Taster

Hver tast har flere funktioner.









light	Tryk for at tænde for baggrundsbelysningen. Tryk for at søge efter en kompatibel vægt. Tryk og hold for at tænde og slukke for enheden.
start/stop	Tryk for at starte og stoppe timeren.
▲ ▼*	Tryk for at rulle gennem menuer og indstillinger.

<b>lap/ reset</b>	Tryk for at angive en ny omgang. Tryk og hold for at gemme din løbetur og nulstille timeren.
<b>page/ menu</b>	Tryk for at skifte mellem siderne Klokkelæt, Timer og Puls. Tryk, og hold for at åbne menuen.
<b>OK *</b>	Tryk for at vælge menufunktioner og bekræfte meddelelser.

\*OK, ▲ og ▼ vises med en menu eller en meddelelse.

## Ikoner

	Batteriniveau. Der findes oplysninger om batterilevetid på <a href="#">side 18</a> .
	GPS er tændt og modtager signaler.
	Fitnessudstyret er aktiveret.
	Pulsmåler er aktiv.
	Fodsensor er aktiv.
	Alarmen er tændt.

## Træning

### At løbe en tur

Før du kan registrere historik, skal du finde satellitsignaler eller parre din Forerunner med en fodsensor.

1. Tryk på **start** på siden Timer for at starte timeren ①.

Historik registreres kun, når timeren er aktiveret. Din distance ② og tempo eller fart ③ vises på siden Timer.



2. 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.

### Visning af tempo eller fart

1. Tryk på og hold **menu**.
2. Vælg **Opsætning > Format**.
3. Vælg **Tempo** eller **Fart**.
4. Vælg **Aktuel**, **Gennemsnit** eller **Omgang** for den type af tempo- eller fartdata, du ønsker at få vist på siden Timer.

### Brug af Auto Lap

Du kan bruge Auto Lap® til automatisk at markere en omgang ved en bestemt distance.

1. Tryk på og hold **menu**.
2. Vælg **Auto Lap**.
3. Indtast distancen, og tryk på **OK**.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Din brugerdefinerede intervaltræning gemmes, indtil du opretter en anden intervaltræning.

### Oprettelse af en intervaltræning

1. Tryk på og hold **menu**.
2. Vælg **Intervaller > Indstil**.
3. Vælg **Distance** eller **Tid**.
4. Indtast en distance eller et tidsinterval, og tryk på **OK**.  
**TIP:** Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at indstille værdien til “Åben”.
5. Vælg **Distance** eller **Tid** for hvileintervallet.
6. Indtast en distance eller et tidsrum for hvileintervallet, og tryk på **OK**.
7. Vælg antallet af gentagelser.
8. Vælg om nødvendigt **Ja** for at tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til din træning.

9. Vælg om nødvendigt **Ja** for at tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til din træning.
10. Vælg **Intervaller > Til**.

### Start en intervaltræning

1. Tryk på **start** for at begynde din intervaltræning.  
Hvis der hører en opvarmning til din intervaltræning, skal du trykke på **lap** for at begynde på det første interval.
2. Følg vejledningen på skærmen.  
Når alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

### Stop en intervaltræning



- Du kan til enhver tid trykke på **lap** for at stoppe et interval før tid.
- Du kan til enhver tid trykke på **stop** for at stoppe timeren.
- Hvis der hører en nedkøling til din intervaltræning, skal du trykke på **lap** for at afslutte intervaltræningen.

## Parring af din ANT+-sensor



Hvis din Forerunner ikke viser data fra pulsmåler eller fodsensor, skal du muligvis parre tilbehøret med din Forerunner. Parring er tilslutning af ANT+™ trådløse sensorer, f.eks. tilslutning af din fodsensor til en Forerunner. Når du har parret første gang, genkender din Forerunner automatisk din fodsensor, hver gang den aktiveres.



Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere fodsensoren. Du kan få flere oplysninger i de instruktioner, der fulgte med dit tilbehør, eller i *Forerunner 210 Lynstartvejledning*.

- Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af tilbehøret. Hold dig 10 m fra andre ANT+-sensorer under parring.

- Hvis  er slået fra, skal du trykke på og holde **menu** nede og vælge **Pulsmåler > Til**.
- Hvis  blinker på timer-siden, skal du trykke på **page** for at få vist siden Puls.

Forerunner søger efter dit pulssignal i 30 sekunder.

- Hvis  er slået fra, skal du trykke på og holde **menu** nede og vælge **Fodsensor > Til**.
- Hvis  blinker, skal du kontrollere, at din fodsensor er installeret korrekt og gå rundt for at aktivere fodsensoren.
- Hvis du stadig ikke kan parre tilbehøret, skal du udskifte batteriet i tilbehøret [side 19–20](#).

Når tilbehøret er blevet parret, vises en meddelelse, og  eller  vises uden mellemrum på skærmen.



## ANT+-sensor Fejlfinding

Problem	Løsning
Jeg har en ANT+-sensor fra tredjepart.	Kontroller, at den er kompatibel med Forerunner ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Jeg kan ikke parre fodsensoren.	GPS skal deaktiveres. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gå indenfor.</li> <li>2. Mens Forerunner forsøger at finde satellitter, skal du trykke på <b>page</b>.</li> <li>3. Vælg <b>Ja</b>.</li> </ol>
Data for puls er unøjagtige eller sporadiske.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørg for, at pulsmåleren sidder tæt mod kroppen.</li> <li>• Varm op i 5–10 minutter.</li> <li>• Fugt elektroderne og kontaktområdet igen. Brug vand, spyt eller elektrodegel.</li> <li>• Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange (<a href="#">side 21</a>).</li> <li>• Placer elektroderne på ryggen i stedet for brystet.</li> <li>• Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.</li> <li>• Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4-GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulsmåler. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4-GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.</li> </ul>

## Pulsmåler

### Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut.

De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

### Konditionsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper:

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-/karsystemets kapacitet og styrke.

- Kendskab til dine pulszoner kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([side 9](#)) til at fastsætte den pulszone, der bedst passer til dine konditionsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls.

### Indstilling af dine pulszoner

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Pulsmåler > Indstil zoner**.
3. Indtast din maksimale puls, og tryk på **OK**.
4. Indtast den laveste pulsgrænse for hver pulszone, og tryk på **OK**.

## Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50–60%	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60–70%	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70–80%	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80–90%	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90–100%	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

### Pulsalarmer

Før du indstiller en pulsalarm, er det en god ide at tilpasse dine puls zoner ([side 8](#)).

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Pulsalarmer**.
3. Indtast den højeste alarmværdi.  
Du kan vælge en zone eller indtaste en brugertilpasset værdi.
4. Tryk på **OK**.
5. Indtast den laveste alarmværdi.  
Du kan vælge en zone eller indtaste en brugertilpasset værdi.
6. Tryk på **OK**.

Alarmen lyder, når din puls er over eller under det indstillede område.

### Fodsensor

Din Forerunner er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge din fodsensor til at sende data til din Forerunner, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt, eller du mister satellitsignalerne. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren). Du skal parre din fodsensor med din Forerunner ([side 6](#)).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din Forerunner. Så er der cirka fem timers batterilevetid tilbage.

## Kalibrering af din fodsensor

Hvis du synes, fodsensordistancen er lidt for lang eller lidt for kort, når du løber, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt. Kalibreringsformlen er den faktiske distance (brug en standardomgang)/ registreret distance  $\times$  aktuell kalibreringsfaktor = ny kalibreringsfaktor. For eksempel,  $1600 \text{ m}/1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$ .

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Fodsensor > Kalibrer**.
3. Tilpas kalibreringsfaktoren, og tryk på **OK**.

## Brug af vægten

Hvis du har en ANT+ kompatibel vægt, kan Forerunner læse data fra vægten.

1. Tryk på **light**.  
Der vises en meddelelse, når vægten findes.
2. Stå på vægten.

**BEMÆRK:** Hvis du bruger en vægt, der måler kropssammensætning, skal du tage sko og sokker af for at sikre, at alle kropssammensætningsparametre læses og registreres.

3. Når din vægt vises, skal du træde ned fra vægten.

**TIP:** Hvis der opstår en fejl, skal du træde ned af vægten og prøve igen.

## Fitnessudstyr

ANT+-teknologi forbinder automatisk din Forerunner og din pulsmåler med fitnessudstyr, så du kan se din puls på træningsudstyrets display. Hold øje med logoet ANT+ Link Here på kompatibelt fitnessudstyr.





Gå til [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) for flere instruktioner om tilslutning.

## Historik





Forerunner kan gemme ca. 180 timers løbehistorik ved almindelig brug. Når hukommelsen i Forerunner er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

### Visning af løbetur

Løbehistorik viser dato, klokkeslæt, distance, løbetid, kalorier og gennemsnitligt tempo eller fart. Løbehistorikken kan også indeholde data om gennemsnitlig puls, hvis du bruger pulsmåleren.

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Historik**.
3. Brug  og  til at rulle gennem dine gemte løbeture.
4. Tryk på **OK** for at se omgangsinformation.

### Sletning af løbeture

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Historik**.
3. Brug  og  til at vælge en løbetur.
4. Tryk på og hold  og  samtidigt.
5. Tryk på **OK**.
6. Hvis du vil slette alle løbeture, skal du vælge **Ja**.
7. Tryk på **OK**.

### Brug af Garmin Connect

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

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

## Overførsel af historik til din computer

1. Slut USB-kablet til en USB-port på computeren.
2. Indstil alle fire kontakter bag på Forerunner efter de fire punkter på opladerclip'en (side 19).
3. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
4. Følg vejledningen, der fulgte med softwaren.

## Datahåndtering

Forerunner er en USB-lagerenhed. Hvis du ikke ønsker at administrere dine Forerunner-filer på denne måde, kan du springe dette afsnit over.

**BEMÆRK:** Forerunner er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og ældre versioner.

## Sletning af historikfiler

### **BEMÆRK**



Hukommelsen i din Forerunner indeholder vigtige systemfiler og mapper, som IKKE må slettes.

1. Slut Forerunner til din computer med USB-kablet (side 13).

Din Forerunner vises som et flytbart drev under Denne computer på Windows-computere og som en monteret disk på Mac-computere.

2. Åbn mappen eller diskenheden "Garmin".
3. Åbn mappen eller diskenheden "Aktiviteter".
4. Vælg filerne.
5. Tryk på **Delete**-tasten på tastaturet.

### Frakobling af USB-kablet

1. Afslutte en handling:
  - Hvis din computer er Windows-baseret, skal du klikke på ikonet  i proceslinjen.
  - På Mac-computere skal du trække diskikonet til papirkurven .
2. Kobl Forerunner fra computeren.

## Urindstillinger

### Indstilling af alarm

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Alarm > Indstil**.
3. Indtast alarmtidspunktet.
4. Vælg **Alarm > Til**.

### Indstilling af din brugerprofil

Forerunner anvender de oplysninger, som du indtaster om dig selv, til at beregne nøjagtige løbedata. Du kan ændre følgende oplysninger i brugerprofilen: køn, alder, højde og sportsmand hele livet.

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Brugerprofil**.
3. Rediger indstillingerne.



### Om Sportsmand hele livet

En sportsmand hele livet er en person, der har trænet intensivt i mange år (med undtagelse af mindre skader) og har en hvilepuls på 60 slag pr. minut (bpm) eller mindre. Indstillingen sportsmand for livet påvirker forskellige vægtskalaberegninger.

### Om kalorier

Kalorieforbrug og pulsanalyseteknologi udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Redigering af dine systemindstillinger

Du kan ændre klokkeslæt, tidsformat, toner, sprog, enheder og tempo- eller hastighedsformat ([side 4](#)).

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Opsætning**.
3. Rediger indstillingerne.

### Manuel indstilling af tid

Uret indstilles som standard automatisk, når Forerunner lokaliserer satellitter.

1. Tryk på og hold **menu** nede.
2. Vælg **Opsætning > Tid > Manuel**.
3. Indtast tiden, og tryk på **OK**.

# Appendiks

## Specifikationer

### BEMÆRK

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

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

Specifikationer for Forerunner	
Batteri	200 mAh genopladeligt, litiumion, knapcellebatteri
Batterilevetid	Se <a href="#">side 18</a> .
Driftstemperaturområde	Fra -4°F til 140°F (fra -20°C til 60°C)
Temperaturområde for batteriopladning	Fra 41°F til 104°F (fra 5°C til 40°C)
Radiofrekvens/ protokol	2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Kompatibelt tilbehør	Trådløs ANT+-teknologi på denne Forerunner fungerer kun med pulsmåler og fodsensor.

Specifikationer for pulsmåler	
Vandtæt	98,4 fod (30 m) Dette produkt kan ikke sende pulldata til din GPS-enhed under svømning.
Batteri	Udskifteligt CR2032, 3 volt, (side 19).
Batterilevetid	Ca. 4,5 år (1 time pr. dag)
Driftstemperatur	Fra 23°F til 122°F (fra -5°C til 50°C) <b>BEMÆRK:</b> I koldt vejr skal du bære passende tøj, så pulsmålerens temperatur holdes i nærheden af din kropstemperatur.
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

Specifikationer for fodsensor	
Vandtæt	32,9 fod (10 m)
Batteri	Udskifteligt CR2032, 3 volt, (side 19).
Batterilevetid	Ca. 400 timers brugstid
Driftstemperatur	Fra 14°F til 140°F (fra -10°C til 60°C)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

## Om batteriet

### ADVARSEL

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

### Batterilevetid på Forerunner

Batterilevetid*	Forerunner-forbrug
1 uge	Du træner 45 minutter om dagen med GPS. Forerunner er i strømsparetilstand resten af tiden.
Op til 3 uger	Du bruger Forerunner i strømsparetilstand hele tiden.
Op til 8 timer	Du træner med GPS hele tiden.

\*Den faktiske batterilevetid for et fuldt opladet batteri afhænger af, hvor længe du bruger GPS, baggrundsbelysningen og strømsparetilstanden. Udsættes

enheden for ekstremt kolde temperaturer reduceres batteriets levetid.

### Strømbesparelse

Efter nogen tids inaktivitet skifter Forerunner til strømsparetilstand. Forerunner viser tid og dato, men tilslutter ikke din ANT+ tilbehør eller bruger GPS. Du kan trykke på **page** for at gå ud af strømsparetilstanden.

### Opladning af Forerunner

#### **BEMÆRK**

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

Forerunner kan ikke oplades, når batteriet er uden for temperaturområdet 41°F–104°F (5°C–40°C).

1. Slut USB-enden af kablet til AC-adapteren.

2. Sæt AC-adapter i en almindelig stikkontakt.
3. Indstil alle fire kontakter bag på Forerunner efter de fire punkter på opladerclip'en ①.



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



4. Oplad Forerunner helt.

Når Forerunner er helt opladet, vises et udfyldt batteriikon på skærmen (▣▣▣▣).

## Batterier til pulsmåler og fodsensor

### ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterier, der kan udskiftes af brugeren. Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne. Perchloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## Udskiftning af pulsmålerens batteri

1. Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på modules bagside.
2. Fjern dækslet og batteriet.



3. Vent 30 sekunder.
4. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningssringen.

5. Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den parres med enheden igen.

## Udskiftning af fodsensorens batteri

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af enheden.
2. Drej dækslet i retning mod uret, indtil det er løst nok til at kunne fjernes.
3. Fjern dækslet og batteriet.
4. Vent 30 sekunder.
5. Placer det nye batteri i dækslet med den positive side mod indersiden af dækslet.
6. Sæt dækslet på igen ved at sætte prikkerne ud for hinanden og rotere dækslet med uret.

Når du har udskiftet batteriet i fodsensoren, skal den parres med enheden igen.

## 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.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

### Rengøring af enheden

1. Brug en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
2. Tør enheden af.



### 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](http://www.garmin.com/HRMcare) for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange. Rengøringsmetoden bestemmes af de symboler, der står på remmen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.



## Fejlsøgning

Problem	Løsning
Tasterne reagerer ikke. Hvordan nulstiller jeg enheden?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tryk på og hold <b>light</b>, indtil skærmen bliver tom.</li> <li>2. Tryk på og hold <b>light</b> , indtil skærmen tændes.</li> </ol>
Min enhed modtager ikke satellitsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bring enheden ud af garager og væk fra høje bygninger og træer.</li> <li>2. Stå stille i flere minutter.</li> </ol>
Hvordan ved jeg, at min enhed er i USB-lagerenhedstilstand?	Der vises et nyt flytbart diskdrev under Denne computer på Windows-computere eller en monteret disk på Mac-computere.
Jeg kan ikke se nogen flytbare drev i listen over drev.	Hvis du har flere netværksdrev på din computer, kan Windows have problemer med at tildele drevbogstaver til dine Garmin-drev. Se hjælpen til dit operativsystem for at få oplyst, hvordan du tilknytter drevene.
Nogle af mine data findes ikke i historikken.	Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet. Du bør regelmæssigt overføre data til din computer for at undgå tab af data.



## Opdatering af softwaren

1. Vælg en funktion:

- Brug WebUpdater. Gå til [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
- Brug Garmin Connect. Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

2. Følg vejledningen på skærmen.

## Flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmins websted.

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå til [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

## Kontakt Garmins produktsupport

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

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

# Indeks

- A**  
alarm 14  
ANT+  
    fejlfinding 7  
    fitnessudstyr 11  
    fodsensor 10  
    parring 6  
    pulsmåler 8  
    vægt 11  
Auto Lap 4
- B**  
batteri  
    fodsensor 20  
    Forerunner 18  
    opladning 18  
    pulsmåler 20  
    strømbesparelse 18  
brugerprofil 14
- E**  
enheder 15
- F**  
fart 4  
fejlfinding  
    ANT+-tilbehør 7  
    Forerunner 22  
fitnessudstyr 11  
fodsensor  
    batteri 20  
    kalibrering 11  
    parring 6
- G**  
Garmin Connect 12  
Garmins produktsupport 23  
gemme din løbetur 4
- H**  
historik 22  
overføre 13
- slette 12–13  
vise 12
- I**  
ikoner 3  
indstillinger for tid 15  
intervaltræning 5
- K**  
kalorier 15
- L**  
lager 13–14, 22  
lokalisering af  
    satellitsignaler 22
- N**  
nulstilling af enheden 22
- O**  
opbevare enheden 21  
opdatering af softwaren 23  
opladning 18

oplysninger om  
vedligeholdelse 21  
overførsel af historik 13

**P**

produktsupport 23  
pulsalarmer 10  
pulsmåler  
batteri 20  
parring 6  
rengøring 21  
pulszoner 8–9

**R**

registrering af din enhed 2  
rengøring af enheden 21

**S**

satellitsignaler 22  
sletning af historik 12–13  
software 23  
specifikationer 16–17  
sprog 15  
strømbesparselse 18  
systemindstillinger 15

**T**

taster 2  
tempo 4  
toner 15

**U**

USB-lagerkort 13–14, 22

**V**

vægt 11  
vandtæt 16–17  
vise historik 12

Hvis du vil have de nyeste gratis softwareopdateringer (bortset fra kortdata) i hele dit Garmin-produkts levetid, skal du besøge Garmins hjemmeside på adressen [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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.)