



Forerunner® 910XT

brukerveiledning



© 2011-2014 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene kan ikke denne brukerveiledningen kopieres, verken helt eller delvis, uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™, Vector™ og Virtual Racer™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® er et registrert varemerke for Angeion Corporation. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Innholdsfortegnelse

Innledning	3	Svømmefunksjoner.....	19
Komme i gang	3	Bruke nedteilingstidakeren	21
Lade Forerunner-enheten.....	3	ANT+-sensorer	21
Slå på Forerunner-enheten	4	Pare ANT+-sensorene	22
Bruke bakgrunnslyset.....	4	Pulsmåler.....	22
Taster.....	5	Fotsensor.....	24
Ikoner.....	5	Sykkelsensorer	26
Om den barometriske høydemåleren	6	Kraftmålere	26
Trene med Forerunner-enheten	7	Vekt.....	27
Endre sportsgren	7	Treningsutstyr.....	28
Grunnleggende om løping	7	Historikk	29
Multisport-treningsøker	8	Vise historikk	29
Varsler	9	Slette historikk	30
Auto Lap	10	Bruke Garmin Connect	30
Sette løpeturen på pause automatisk.....	12	Mål.....	31
Bruke Bla automatisk.....	12	Navigasjon	31
Løpe med Virtual Partner	12	Legge til kartsiden	31
Virtual Racer.....	13	Merke posisjonen	32
Intervalltreningsøker	14	Navigere til en posisjon	32
Egendefinerte treningsøker	15	Redigere eller slette en posisjon	33
Løyper	16	Navigere tilbake til start	33
Trene innendørs	18	Stoppe navigering.....	33
Alternativer for sykling	18	Vise GPS-informasjon	33

Tilpasse enheten	34
Systeminnstillinger	34
Brukerprofiler	35
Datafelter	36
Informasjon om enheten	42
Ta vare på enhetene	42
Spesifikasjoner	43
Batteriet til pulsmåleren	44
Tillegg	44
Registrere enheten	44
Hjulstørrelse og -omkrets	45
Feilsøking	46
Indeks	50

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.

Komme i gang

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

- 1 Lad Forerunner-enheten ([side 3](#)).
- 2 Slå på Forerunner-enheten ([side 4](#)).
- 3 Sett på pulsmåleren (valgfritt tilbehør) ([side 22](#)).
- 4 Ta en løpetur ([side 7](#)).
- 5 Lagre løpeturen ([side 8](#)).

Lade Forerunner-enheten

ADVARSEL

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

MERKNAD

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

- 1 Koble USB-kontakten på ladeklemmekabelen til 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.

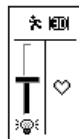


Bruke bakgrunnslyset

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

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

- 2 Velg **1**, og bruk **▲** og **▼** for å justere lysstyrkenivået.



Dette vinduet viser også flere statusikoner.

- 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 5). 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 bakgrunnslyset. 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.

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.

Låse tastene

Du kan låse tastene på Forerunner-enheten. Dette reduserer faren for at en tast trykkes ved et uhell når du tar enheten av og på.

- 1 Velg **MODE** og **▲** samtidig for å låse tastene.
- 2 Velg **MODE** og **▲** samtidig for å låse opp tastene.

Om den barometriske høydemåleren

MERK: Den barometriske høydemåleren fungerer ikke i svømmemodus.

Forerunner-enheten beregner høyde ved hjelp av den barometriske høydemåleren. Den barometriske høydemåleren er følsom for værhendelser og trykkområder som flykabiner og biler. Hvis den barometriske høydemåleren begynner å gi feilaktive målinger på grunn av miljøforhold, bruker Forerunner-enheten GPS-høydedata.

Du kan tilpasse datafeltene til å inkludere høyde ([side 36](#)).

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt ved hjelp av en lagret posisjon.

- 1 Gå til en posisjon med en kjent høyde.
- 2 Velg **MODE > GPS > Lagre posisjon**.
- 3 Angi høyden i feltet **Høyde**.
- 4 Velg **OK**.

Forerunner-enheten kalibrerer den barometriske høydemåleren automatisk hvis du er innenfor 50 meter fra en lagret posisjon med høydedata. Ellers kalibrerer Forerunner-enheten den barometriske høydemåleren ved hjelp av GPS-høydedata.

Trene med Forerunner-enheten

Denne delen beskriver treningsfunksjoner og innstillinger for enheten. Mange av oppgavene har instruksjoner for løpemodus, men de fleste av treningsfunksjonene kan brukes i alle sportsmodiene.

- Endre sportsgren (side 7)
- Grunnleggende om løping (side 7)
- Treningsøkter med multisport (side 8)
- Varsler (side 9)
- Auto Lap® (side 10)
- Auto Pause® (side 12)
- Bla automatisk (side 12)
- Virtual Partner® (side 12)
- Virtual Racer™ (side 13)
- Intervalltreningsøkt (side 14)

- Egendefinerte treningsøkter (side 15)
- Trene innendørs (side 18)
- Alternativer for sykling (side 18)
- Nedtellingstidtaker (side 21)

Endre sportsgren

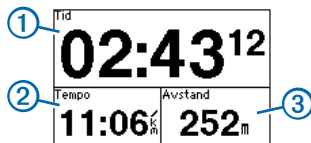
- Hold nede **MODE**.
- Bruk **Automatisk multisport** (side 8).

Grunnleggende om løping

Ta en løpetur

Du må lokalisere satellittsignaler (side 4) eller pare Forerunner-enheten med en fotsensor (valgfritt tilbehør) (side 24) før du kan registrere historikk.

- 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 36).

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

Lagre løpeturen

- 1 Hold nede **RESET** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.
- 2 Overfør lagrede aktiviteter til datamaskinen (side 30).

Multisport-treningsøkter

Personer som driver med triatlon, duatlon eller andre multisportkonkurranser, kan ha nytte av multisport-treningsøktene. Når du setter opp en multisport-treningsøkt, kan du bytte mellom sportsmoduser og likevel vise totaltid og avstand for alle sportsgrenene. Du kan for eksempel skifte fra sykkelmodus til løpmodus og vise den totale tiden og avstanden for sykling og løping i løpet av treningsøkten.

Forerunner-enheten lagrer multisport-treningsøkter i historikken og tar med totaltid, avstand, snittpuls (krever pulsmåler) og kalorier for alle sportsgrenene i treningsøkten.

Enheten tar også med bestemte detaljer om hver sportsgren.

Du kan bruke multisport-treningsøkter manuelt, eller du kan forhåndsinnstille multisport-treningsøkter for løp og andre konkurranser.

Opprette en manuell multisport-treningsøkt

- 1 Start en treningsøkt for en valgfri sport.
- 2 Hold nede **MODE** når du er klar til å bytte sportsmodus.
- 3 Velg en annen sportsmodus.
Tidtakeren nullstilles automatisk for hver nye etappe i treningsøkten.
- 4 Bruk **▲** eller **▼** for å vise tidtakeren for multisport.

Opprette en automatisk multisport-treningsøkt

Hvis du deltar i en triatlon, kan du bruke **Automatisk multisport** for å få en rask overgang til hvert sportssegment. Du kan også tilpasse sportssegmentene.

- 1 Velg **MODE > Trening > Automatisk multisport**.

- Velg eventuelt **Inkluder overgang** for å registrere overgangstid separat fra sportssegmentene.
- Velg **Start multisport > START**.



Total hendelsestid ① og total hendelsesavstand ② vises på første side i treningssidesløyfen. Du kan bruke ▲ og ▼ til å vise flere treningssider for hvert sportssegment.

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

Stoppe automatisk multisport

- Velg **MODE > Trening > Stopp Multisport**.
- Velg **STOP**, og hold nede **RESET**.

Varsler

MERK: Varsler fungerer ikke under intervalltrening eller egendefinerte treningsøker.

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand, kalori, puls, pedalfrekvens og kraft.

MERK: Hvis du vil slå på varseltoner og vibrasjon, kan du se [side 34](#).

Angi varsler for tid, avstand og kalorier

MERK: Kalorivarsler er ikke tilgjengelig i svømmemodus.

- Velg **MODE > Trening > Løpevarsler**.
- Velg **Tidsvarsel**, **Avstandsvarsel** eller **Kalorivarsel**.
- Velg **På**.
- Velg **Varsel på**, og angi en verdi for tid, avstand eller kalorier.

Hver gang du når verdien for varslings, piper eller vibrerer enheten og viser en melding.

Konfigurere avanserte varsler

Hvis du har tilleggsutstyr som en pulsmåler, fotsensor, GSC™ 10-enhet eller kraftmåler, kan du konfigurere avanserte varsler for puls, pedalfrekvens og kraft.

MERK: Avanserte varsler er ikke tilgjengelig i svømmemodus.

1 Velg **MODE > Trening > Løpevarsler**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Pulsvarsel** for å angi nedre og øvre pulsverdier i slag per minutt (bpm).

MERK: Du finner mer informasjon om pulssoner på [side 23](#).

- Velg **Pedalfrekvens** for å angi nedre og øvre pedalfrekvensverdi i trinn per minutt (tpm) eller omdreininger av pedalarmen per minutt (o/min).
- Velg **Kraftvarsel** for å angi minimal og maksimal kraft målt i watt.

MERK: Du finner mer informasjon om kraftsoner på [side 27](#).

3 Angi parametrene for varslene.

Hver gang du overstiger eller faller under den spesifiserte verdien for puls eller pedalfrekvens, piper eller vibrerer enheten og viser en melding.

Konfigurere varsler for gåpauser

Enkelte løpeprogrammer bruker tidsinnstilte gåpauser med jevne mellomrom. Under en lang løpetur kan det for eksempel hende at programmet ber deg løpe i fire minutter, gå i ett minutt og deretter gjenta dette. Auto Lap fungerer riktig mens du bruker løpe-/gåvarsler.

MERK: Gåvarsler er bare tilgjengelige i løpemodus.

1 Velg **MODE > Trening > Løpevarsler**.

2 Velg **Løpe-/gåvarsel > På**.

3 Velg **Løpevarsel**, og angi en tid.

4 Velg **Gåvarsel**, og angi en tid.

Hver gang du når verdien for varslings, piper eller vibrerer enheten og viser en melding. Løpe-/gåvarslene gjentas til du stopper tidtakeren.

Auto Lap

MERK: Auto Lap fungerer ikke under egendefinerte treningsøkter, intervalltreningsøkter eller bassengsvømmemodus.

Standardinnstillinger

Sportsmodus	Standardavstand
Løping	1 mile eller 1 kilometer
SYKKEL	5 miles eller 5 kilometer
Svømming i åpent vann	0,25 mile eller 0,5 kilometer
Annet	1 mile eller 1 kilometer

Merke runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap til automatisk å merke runden ved en bestemt avstand. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av løpeturen.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Auto Lap**.
- 2 Velg **Auto Lap-utløser > Etter avstand**.
- 3 Velg **Runde på**, og angi en avstand.

Merke runder etter posisjon

Du kan bruke Auto Lap til automatisk å merke runden ved en bestemt posisjon. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av løpet (for eksempel en lang bakke eller når du trener sprint).

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Auto Lap**.
- 2 Velg **Auto Lap-utløser > Etter posisjon > Runde på**.
 - Velg **Bare rundetrykk** for å utløse rundetelleren hver gang du velger **LAP**, og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - Velg **Start og Lap** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du velger **START**, og hvor som helst i løpet av løpeturen der du velger **LAP**.
 - Velg **Marker og Lap** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før løpeturen (bruk **Marker posisjon**), og hvor som helst under løpeturen der du velger **LAP**.

MERK: Når du følger en løype ([side 16](#)), kan du bruke **Etter posisjon** til å markere runder ved alle rundeposisjonene som er avmerket i løypen.

Sette løpeturen på pause automatisk

Du kan bruke Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis løpeturen omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

MERK: Pausetiden lagres ikke i historikken.

MERK: Auto Pause fungerer ikke under egendefinerte treningsøkter, intervalltreningsøkter eller svømmemodus.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Auto Pause**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, velger du **Når stoppet**.
 - Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi, velger du **Tilpasset hastighet**.

Bruke Bla automatisk

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Bla automatisk**.
- 2 Velg **Sakte, Middels eller Rask**.

Løpe med Virtual Partner

Virtual Partner er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine.

MERK: Virtual Partner er ikke tilgjengelig i svømmemodus.

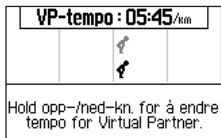
- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Virtual Partner**.
- 2 Velg **Virtual Partner > På**.

Angi tempo for Virtual Partner

Hvis du foretar endringer i tempoet til Virtual Partner før du starter tidtakeren, blir disse endringene lagret. Endringer som gjøres i tempoet til Virtual Partner etter at tidtakeren er startet, gjelder kun for den aktive økten,

og lagres ikke når tidstakeren blir tilbakestilt. Hvis du foretar endringer for Virtual Partner under en aktivitet, vil Virtual Partner bruke det nye tempoet fra denne posisjonen.

- 1 Velg **MODE** for å vise treningssiden.
- 2 Bruk ▲ eller ▼ for å vise Virtual Partner-siden.



- 3 Hold nede ▲ eller ▼ for å øke eller redusere tempoet til Virtual Partner.

Virtual Racer

Virtual Racer er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å oppnå bedre resultater. Du kan konkurrere mot din egen aktivitet eller mot en aktivitet overført fra datamaskinen ([side 14](#)). Du kan for eksempel trene på å løpe den faktiske konkurranseruten og lagre den i Forerunner-enheten. På konkurransedagen kan du løpe mot treningsturen. Virtual Racer presser deg til å

slå ditt tidligere tempo, inkludert bakker der du kanskje løper saktere, og sluttspurten mot mållinjen.

MERK: Virtual Racer er ikke tilgjengelig i svømmemodus.

Løp med Virtual Racer

Før du kan opprette en konkurranse, må du ha lagret minst én aktivitet.

- 1 Velg **MODE > Trening > Virtual Racer**.
- 2 Velg **Nytt**, og velg en aktivitet.
- 3 Velg konkurransen.
- 4 Velg **Utfør løp**.

Redigere et virtuelt løp

- 1 Velg **MODE > Trening > Virtual Racer**.
- 2 Velg konkurransen.
- 3 Velg **Rediger løp** for å endre navnet og vise statistikk fra forrige aktivitet.

Slette et virtuelt løp

- 1 Velg **MODE > Trening > Virtual Racer**.
- 2 Velg konkurransen.
- 3 Velg **Slett løp > Ja**.

Kjempe mot en aktivitet fra Internett

Du må ha en Garmin Connect™-konto, og du må pare Forerunner-enheten med datamaskinen ved hjelp av USB ANT Stick™ (side 30).

- 1 Gå til www.garminconnect.com, og finn en aktivitet.
- 2 Klikk på **Send til enhet**, og vent på at ANT Agent™ sender aktiviteten.
- 3 Velg **MODE > Trening > Virtual Racer**.
- 4 Velg løpet.
- 5 Velg **Utfør løp > START**.

Intervalltreningsøker

Du kan opprette intervalltreningsøker basert på avstand eller tid. Den egendefinerte intervalltreningsøkten lagres til du oppretter en ny intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller til å spore treningsøker når du løper en kjent avstand, men ønsker å holde oversikt over hvor mange intervaller du har gjennomført.

MERK: Intervalltreningsøker er ikke tilgjengelig i svømmemodus.

Opprette og utføre en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **MODE > Trening > Treningsøker > Intervall**.
- 2 Velg **Type**, og velg **Tid** eller **Avstand**.
- 3 Angi en verdi for avstands- eller tidsintervall.
- 4 Velg **Hviletype**, og velg **Tid** eller **Avstand**.
- 5 Angi en verdi for avstand eller tid for hvileintervallet.
- 6 Velg **Mer** for å få flere alternativer.
- 7 Velg **Repetisjoner**, og angi antall repetisjoner.
- 8 Velg eventuelt **Oppvarming** for å legge til en åpen oppvarming i treningsøkten.
- 9 Velg eventuelt **Avkjøling** for å legge til en åpen avkjøling i treningsøkten.
- 10 Velg **Utfør treningsøkt > START**.
Hvis det er en oppvarming med i intervalltreningsøkten, må du velge **LAP** for å starte det første intervallet.
- 11 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Stoppe en treningsøkt

- Du kan når som helst velge **LAP** for å avslutte et intervall eller et trinn i treningsøkten.
- Du kan når som helst velge **STOP** for å stoppe tidtakeren.
- Hvis det er en avkjøling med i intervalltreningsøkten, må du velge **LAP** for å avslutte intervalltreningsøkten.

Egendefinerte treningsøkter

Egendefinerte treningsøkter kan inneholde mål for hvert trinn i treningsøkten og forskjellige avstander, tider og kalorier. Du kan opprette egendefinerte treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect ([side 30](#)) og deretter overføre dem til Forerunner-enheten. Du kan imidlertid også opprette og lagre en egendefinert treningsøkt direkte på Forerunner-enheten.

Du kan også planlegge egendefinerte treningsøkter med Garmin Connect. Du kan planlegge treningsøkter på forhånd og lagre dem på Forerunner-enheten.

MERK: Egendefinerte treningsøkter er ikke tilgjengelig i svømmemodus.

Opprette en egendefinert treningsøkt

- 1 Velg **MODE > Trening > Treningsøkter > Egendefinert > Nytt**.
- 2 Angi et navn på treningsøkten i det øverste feltet.
- 3 Velg **1. Åpen Ingen mål > Rediger trinn**.
- 4 Velg **Varighet** for å angi hvordan trinnet skal måles.

Du kan for eksempel velge **Avstand** for å avslutte trinnet etter en angitt avstand.

Hvis du velger **Åpen**, kan du avslutte trinnet under treningsøkten ved å velge **LAP**.
- 5 Angi en verdi under **Varighet**.
- 6 Velg **Mål** for å angi målet under trinnet.

Du kan for eksempel velge **Puls** hvis du vil opprettholde jevn puls under trinnet.
- 7 Du kan eventuelt velge en målsone eller angi et egendefinert område.

Du kan for eksempel velge en pulssone. Hver gang du overstiger eller faller under den spesifiserte verdien for puls, piper enheten og viser en melding.

- 8 Velg **MODE** når du er ferdig med trinndetaljene.
- 9 Fullfør en handling:
- Hvis du vil legge til et nytt trinn, velger du **<Legg til trinn>** og gjentar trinn 4-8.
 - Hvis du vil merke et trinn som et hviletrinn, velger du trinnet og deretter **Merk som hviletrinn**.
- Hviletrinn tas med i treningshistorikken.

Gjenta trinn

Før du kan gjenta et trinn i en treningsøkt, må du opprette en treningsøkt med minst ett trinn.

- 1 Velg **<Legg til trinn>** > **Varighet**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Repeteer** for å gjenta et trinn én eller flere ganger.
Du kan for eksempel gjenta et 1 km-trinn fire ganger.
 - Velg **Repeteer til** for å gjenta et trinn i et bestemt tidsrom.
Du kan for eksempel gjenta et 5-minuttstrinn i 30 minutter eller til du når pulssone 5.

- 3 Velg **Tilbake til trinn**, og velg et trinn du vil gjenta.
- 4 Velg **MODE** for å fortsette.

Starte en egendefinert treningsøkt

- 1 Velg **MODE > Trening > Treningsøker > Egendefinert**.
- 2 Velg treningsøkten.
- 3 Velg **Utfør treningsøkt > START**.

Slette en egendefinert treningsøkt

- 1 Velg **MODE > Trening > Treningsøker > Egendefinert**.
- 2 Velg treningsøkten.
- 3 Velg **Slett treningsøkt > Ja**.

Løyper

Du kan også bruke Forerunner-enheten til egendefinert trening ved å følge løyper basert på en tidligere registrert aktivitet. Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre en sykkelvennlig vei til jobben. Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål.

Hvis den opprinnelige løypen for eksempel ble fullført på 30 minutter, kan du trene mot en Virtual Partner og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Du kan opprette en løype fra egen aktivitet, eller du kan sende en løype fra Garmin Connect til enheten.

MERK: Løyper er ikke tilgjengelig i svømmemodus.

Opprette løyper med Forerunner-enheten

- 1 Velg **MODE > Trening > Løyper > Nytt**.
- 2 Fra historikksiden velger du en oppføring du vil basere løypen på.
- 3 Velg **MODE** for å avslutte.

Redigere en løype

- 1 Velg **MODE > Trening > Løyper**.
- 2 Velg løypen.
- 3 Velg **Rediger løype** for å endre navnet og vise statistikk fra forrige aktivitet.

Starte en løype

- 1 Velg **MODE > Trening > Løyper**.
- 2 Velg løypen.
- 3 Velg **Utfør løype > START**.

Det registreres historikk selv om du ikke er i løypen.

Følge en løype fra Internett

Du må ha en Garmin Connect-konto, og du må pare Forerunner-enheten med datamaskinen ved hjelp av USB ANT Stick (side 30).

- 1 Gå til www.garminconnect.com, og finn en aktivitet.
- 2 Klikk på **Send til enhet**, og vent på at ANT Agent sender aktiviteten.
- 3 Velg **MODE > Trening > Løyper**.
- 4 Velg løypen.
- 5 Velg **Utfør løype > START**.

Tips for trening med løyper

- Hvis du tar med oppvarming, velger du **START** for å begynne på løypen, og varmer deretter opp som vanlig.
- Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp. Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot løypen.

Når du befinner deg innenfor løypen, vises en melding.

MERK: Virtual Partner starter løypen med en gang du velger **START**. Den venter ikke til du er ferdig med å varme opp.

- Velg **MODE** for å vise løypekartet eller bruke kompasset til å finne veien tilbake til løypen.

Endre løypehastigheten

- 1 Velg **MODE > Trening > Løyper**.
- 2 Velg løypen.
- 3 Velg **Utfør løype**.
- 4 Bruk ▲ eller ▼ for å vise Virtual Partner-siden.
- 5 Hold nede ▲ eller ▼ for å justere tiden det skal ta å fullføre løypen, i prosent.

Hvis du for eksempel vil forbedre løypetiden med 20 %, angir du en løypehastighet på 120 %. Du kjemper da mot Virtual Partner for å avslutte en 30-minutters løype på 24 minutter.

Stoppe en løype

Velg **MODE > Trening > Løyper > Stopp løype**.

Slette en løype

- 1 Velg **MODE > Trening > Løyper**.
- 2 Velg løypen.
- 3 Velg **Slett løype > Ja**.

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: Du finner mer informasjon om GPS-innstillinger på [side 33](#).

Alternativer for sykling

- Du finner mer informasjon om GSC 10-enheten på [side 26](#).
- Du finner mer informasjon om kraftmålere på [side 26](#).

Lagre sykkelprofilene

Du kan tilpasse opptil fem sykkelprofiler.

- 1 I sykkelmodus velger du **MODE > Innstillinger > Sykkelinnstillinger > Sykler**.

- 2 Velg opptil fem sykler, og velg **Ferdig**.
- 3 Velg **Sykel 1 > Sykkeldetaljer**.
- 4 Angi et navn på sykkelprofilen, sykkelens vekt og kilometertellerens verdi.
- 5 Hvis du bruker en hastighets- og pedalfrekvenssensor eller kraftsensor, velger du **Hjulstørrelse**.
 - Velg **Auto** for å beregne hjulstørrelsen ved hjelp av GPS-distanse.
 - Velg **Egendefinert** for å angi hjulstørrelsen. Du finner en tabell over hjulstørrelser og omkretser på [side 45](#).
- 6 Hold nede **MODE** for å bytte sykler.
- 7 Gjenta trinn 1-5 for flere sykler.

Svømmefunksjoner

MERKNAD

Forerunner-enheten er beregnet på overflatesvømming. Hvis du dykker med Forerunner-enheten, kan produktet bli skadet, og garantien ugyldig.

Svømming i åpent vann

Du kan bruke Forerunner-enheten til svømming i åpent vann. Du kan registrere

svømmedata, inkludert avstand, tempo og antall svømmetak.

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

- 1 Hold nede **MODE**.
- 2 Velg **Svømming > Svømming i åpent vann**.
- 3 Velg eventuelt **MODE > Innstillinger > Innstillinger for åpent vann > Datafelt** for å tilpasse svømmetreningssidene.
Du finner en fullstendig liste over tilgjengelige datafelt på [side 36](#).
- 4 Velg **START**.
- 5 Når du er ferdig med svømmingen, velger du **STOP**.
- 6 Hold nede **RESET** for å lagre dataene og nullstille tidtakeren.

Svømme i et basseng

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

MERK: Forerunner-enheten kan ikke registrere pulldata 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 over tilgjengelige datafelter på [side 36](#).

- 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.

Typen tak

Identifisering av type tak er bare tilgjengelig i modus for svømming i basseng. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde.

Fristil	Fristil
Rygg	Ryggsvømming
Bryst	Brystsvømming

Butterfly	Butterfly
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall

Svømmeterminologi

- 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 er en lav poengsum bedre.
- 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.

Svømmetips

Forerunner-enheten kan ikke registrere tak eller lengder under øvelsestak eller spark. Garmin anbefaler at du registrerer øvelser som en separat svømmeintervall ved hjelp av **LAP**-tasten.

Bruk også **LAP**-tasten til å registrere hvileintervaller separat. Dette forbedrer nøyaktigheten til svømmedataene. Hvis du ikke bruker **LAP**-tasten for hvileintervaller eller stopper tidtakeren, kan det ta Forerunner-enheten 7-8 sekunder å vise data for forrige fullførte lengde.

Bruke nedtellingstidtakeren

Du kan bruke nedtellingstidtakeren til å starte Forerunner-enheten automatisk etter en angitt tidsperiode.

Du kan for eksempel bruke en nedtelling på 30 sekunder før du starter en sprint på tid. Du kan også angi en nedtelling på 5 minutter før du starter en kapproing. Historikk registreres ikke under nedtellingen.

MERK: Nedtellingstidtakeren er bare tilgjengelig i sportsmodusen Annet.

1 Hold nede **MODE > Annet**.

2 Velg **MODE > Innstillinger > Andre innstillinger > Nedtellingstidtaker**.

3 Velg **Nedtellingstidtaker > På**.

4 Angi nedtellingstid.

5 Velg **START** for å starte nedtellingstidtakeren.

Du vil høre 5 pip før tidtakeren starter automatisk.

ANT+-sensorer

Forerunner-enheten er kompatibel med disse ANT+-tilbehørene.

- Pulsmåler ([side 22](#))
- Fotsensor ([side 24](#))
- Sykkelsensorer ([side 26](#))
- Kraftmålere ([side 26](#))
- Vekt ([side 27](#))
- Treningsutstyr ([side 28](#))

Hvis du vil ha informasjon om kjøp av ekstra tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

Pare ANT+-sensorene

Før du kan pare, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren. Se hurtigstartveiledningen eller instruksjonene for tilbehøret.

Hvis Forerunner-enheten ikke viser data fra tilbehøret, kan det hende at du må pare tilbehøret med Forerunner-enheten. Paring innebærer at du oppretter en forbindelse mellom trådløse ANT+™-sensorer, for eksempel mellom fotsensoren og en Forerunner-enhet. Etter den første paringen gjenkjenner Forerunner-enheten fotsensoren hver gang den aktiveres.

- Kontroller at ANT+-sensoren er kompatibel med Forerunner-enheten.
- Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til ANT+-sensoren (3 m).
- Stå 10 meter unna andre ANT+-sensorer når du skal pare enhetene.
- Hvis  er deaktivert, velger du **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Puls > ANT+ puls > Ja > Start søk på nytt**.
- Hvis  er deaktivert, velger du **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Fotsensor > Ja > Start søk på nytt**.

- Hvis  er deaktivert, velger du **MODE > Innstillinger > Sykkelinnstillinger > sykkelnavn > ANT+ hastighet/pedalfrekvens > Ja > Start søk på nytt**.
- Hvis  er deaktivert, velger du **MODE > Innstillinger > Sykkelinnstillinger > sykkelnavn > ANT+ kraft > Ja > Start søk på nytt**.
- Hvis du fremdeles ikke kan pare tilbehøret, må du bytte batteri i tilbehøret (se [side 44](#) eller instruksjonene for tilbehøret).

Når tilbehøret er pare, vises det en melding, og ikonet for tilbehøret ([side 5](#)) vises kontinuerlig på skjermen.

Pulsmåler

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

Sette på pulsmåleren

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

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

- 1 Koble pulsmålermodulen  til stroppen.



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

MERK: Enkelte pulsmålere har en kontaktapp (3). Fukt kontaktappen.



- 3 Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen (4) til løkken. Garmin-logoen skal ha riktig side opp.

- 4 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

TIPS: Hvis pulldataene 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 på plass, og ♥ vises kontinuerlig på skjermen.

Stille inn pulssoner

Før du kan tilpasse pulssonene, må du aktivere pulsmåleren.

Forerunner-enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Still inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kalordata under aktiviteten.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Puls > Pulssoner**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Gjenta for hver sportsmodus.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssonene beregnes basert på prosentene av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiiovaskulære kapasiteten og styrken.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

Hvis du kjenner til den maksimale pulsen din, kan du bruke tabellen ([side 49](#)) til å finne ut hvilken pulssone som passer best til dine treningsmål.

Hvis du ikke kjenner til din maksimale puls, kan du bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett. Enkelte treningsentre tilbyr en test som måler maksimal puls.

Flere alternativer for puls

- Pulsvarsler ([side 9](#))
- Pulsoneberegninger ([side 49](#))

- Pulsdatafelter ([side 36](#))
- Feilsøking for puls ([side 48](#))

Fotsensor

Forerunner-enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å sende data til Forerunner-enheten når du trener innendørs, når du har et svakt GPS-signal, eller når du mister satellittsignaler. Fotsensoren er i standbymodus og klar til å sende data med en gang du installerer den eller begynner å bevege deg. Du må pare fotsensoren med Forerunner-enheten ([side 22](#)).

Når batterinivået er lavt, vises det en melding på Forerunner-enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Velg hastighetskilde

Hvis du har tenkt å trene utendørs, kan du angi at Forerunner-enheten skal bruke fotsensordata til å beregne tempo i stedet for å bruke GPS.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Fotsensor > Ja.**
- 2 Velg **Hastighetskilde > Fotsensor.**

Om fotsensorkalibrering

Det er valgfritt å kalibrere fotsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Du kan justere kalibreringen på tre måter: avstand, GPS og manuelt.

Kalibrere fotsensoren etter avstand

Fotsensoren bør kalibreres ved å bruke det indre feltet av et reguleringsspor for å få best mulig resultat. Et reguleringsspor (2 runder = 800 m) er mer nøyaktig enn en tredemølle.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Fotsensor > Kalibrere > Avstand**.
- 2 Velg en avstand.
- 3 Velg **Fortsett > START** for å begynne registreringen.
- 4 Løp eller gå avstanden.
- 5 Velg **STOP**.

Kalibrere fotsensoren etter GPS

Du må ha GPS-signaler for å kalibrere fotsensoren ved hjelp av GPS.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Fotsensor > Kalibrere > GPS**.
- 2 Velg **Fortsett > START** for å begynne registreringen.
- 3 Løp eller gå ca. 1000 m.

Forerunner-enheten gir deg beskjed om at du har beveget deg langt nok.

Kalibrere fotsensoren manuelt

Hvis fotsensoravstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Innstillinger for løp > Fotsensor > Kalibreringsfaktor**.
- 2 Juster kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for kort, øker du kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for lang, reduserer du kalibreringsfaktoren.

Sykkelsensorer

Forerunner-enheten er kompatibel med sykkelsensoren GSC 10 for hastighet og pedalfrekvens. Du finner en liste over ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører som er kompatible med Forerunner-enheten, på www.garmin.com/intosports.

Trene med en sykkelsensor

Før du begynner treningen, må du være i sportsmodusen for sykling, og du må pare GSC 10 med Forerunner-enheten.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Sykkelinnstillinger > sykkelnavn > ANT+ hastighet/pedalfrekvens**.
- 2 Velg **Ja** i feltet **Sykkelsensor er tilgjengelig**.
- 3 Velg eventuelt **Mer** for å velge type sensor.

Om GSC 10-enheten

Pedalfrekvensdata fra GSC 10-enheten registreres alltid. Hvis det ikke er noen parett GSC 10-enhet, brukes GPS-data til å beregne hastighet og avstand.

Pedalfrekvens er frekvensen på tråkkingen, og måles etter antall omdreininger på pedalarmen per minutt (o/min). Det er

to sensorer på GSC 10-enheten: én for pedalfrekvens og én for hastighet.

Du finner mer informasjon om pedalfrekvensvarsler på [side 9](#).

Ikke-null-gjennomsnitt for pedalfrekvensdata

Innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt er tilgjengelig hvis du trener med en valgfri pedalfrekvenssensor. Standardinnstillingen er å inkludere nullverdier som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

For å slå ikke-null-gjennomsnitt av eller på, velger du **MODE > Innstillinger > Sykkelinnstillinger > Datagjennomsnitt > Pedalfrekvens**.

Kraftmålere

Du finner en liste over ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører som er kompatible med Forerunner-enheten, på www.garmin.com/intosports.

Kalibrer kraftmåleren

Før du kan kalibrere kraftmåleren, må den installeres riktig og aktivt registrere data. Du må være i sykkelmodusen.

Hvis du vil ha kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for kraftmåleren din, kan du se produsentens instruksjoner.

- 1 Velg **MODE** > Innstillinger > **Sykelinnstillinger** > *sykelnavn* > **ANT+ kraft**.
- 2 Velg **Ja** i feltet **Har du kraftmåler?**.
- 3 Velg **Kalibrere**.
- 4 Sørg for å holde kraftmåleren i aktivitet ved å trå på pedalene til det vises en melding.

Stille inn kraftsoner

Du må være i sportsmodusen for sykling før du kan konfigurere kraftsoner.

Du kan angi sju egendefinerte kraftsoner (1=lavest, 7=høyst). Hvis du kjenner til FTP-verdien din (Functional Threshold Power), kan du angi den og tillate at Forerunner-enheten beregner kraftsonene dine automatisk.

- 1 Velg **MODE** > Innstillinger > **Sykelinnstillinger** > *sykelnavn* > **Kraftsoner**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.

Ikke-null-gjennomsnitt for kraftdata

Innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt er tilgjengelig hvis du trener med en valgfri kraftmåler. Standardinnstillingen er å inkludere nullverdier som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

Hvis du vil slå innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt av eller på, velger du **MODE** > **Innstillinger** > **Sykelinnstillinger** > **Datagjennomsnitt** > **Kraft**.

Dataregistrering

Når du parer en kraftmåler fra en tredjepartsleverandør ([side 26](#)), registrerer Forerunner-enheten punkter hvert sekund. Når punkter registreres hvert sekund, brukes mer av det tilgjengelige minnet på Forerunner-enheten, men du får en svært nøyaktig registrering av turen.

Vekt

Bruke vekten

Hvis du har en vekt som er kompatibel med ANT+, kan Forerunner-enheten lese data fra vekten.

- 1 Velg **MODE** > Innstillinger > **System** > **Vekt, ANT+**.

2 Velg **Ja** i feltet **Aktivert**.

3 Velg **①**.

Det vises en melding når vekten er funnet.

4 Stå på vekten.

MERK: Hvis du bruker en vekt for å måle kroppssammensetning, må du ta av sko og sokker slik at alle parametrene for kroppssammensetning blir lest og lagret.

5 Gå av vekten.

TIPS: Hvis det oppstår en feil, går du av vekten og prøver på nytt.

Data om vekt, kroppsfett og kroppsvæske vises på enheten. Flere vektdata lagres på enheten, og alle data sendes automatisk til datamaskinen når du overfører historikken (side 30).

Om permanente idrettsutøvere

Innstillingen for permanent idrettsutøver påvirker visse vektberegninger. En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Treningsutstyr

Med ANT+-teknologien kan Forerunner-enheten og pulsmåleren kobles til treningsutstyr slik at du kan vise dataene dine på utstyrskonsollen. Se etter logoen ANT+ Link Here (Koble til her) på kompatibelt treningsutstyr.



Gå til www.garmin.com/antplus hvis du trenger flere tilkoblingsinstruksjoner.

Pare med treningsutstyr

1 Velg **MODE > Innstillinger > System > Treningsutstyr**.

2 Velg **Ja** i feltet **Aktivert**.

3 Velg **MODE** for å vise tidtakersiden.

Symbolet “P” blinker for å vise at det er klart for paring.

4 Hold Forerunner-enheten nær ANT+ Link Here-logoen.

Det vises en melding. “P” vises kontinuerlig når enheten er paret med utstyret.

- 5 Start tidtakeren på treningsutstyret for å starte treningsøkten.

Tidtakeren på Forerunner-enheten starter automatisk.

Hvis du har problemer med å pare tilbehøret, nullstiller du Forerunner-enheten og treningsutstyret og prøver på nytt.

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 i tillegg 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.

- Velg **Vis intervaller** for å vise intervalldetaljer.

6 Velg ▲ eller ▼ for å bla gjennom runder.

Vise totalverdier for historikk etter sport

- 1 Velg **MODE > Historikk > Totalverdier**.
- 2 Velg en sport.

Vise mengden minne som brukes

Velg **MODE > Historikk > Minnedetaljer**.

Slette historikk

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

Slette gamle aktiviteter

- 1 Velg **MODE > Historikk > Slett > Gamle aktiviteter**.
- 2 Velg **Ja** for å slette aktiviteter som er eldre enn én måned.

Bruke 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. Gå til www.garminconnect.com/start.

- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).
- 3 Velg **Ja**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Sende alle Forerunner-data

Som standard sender Forerunner-enheten bare nye aktiviteter til datamaskinen. Du kan sende alle de lagrede aktivitetene til datamaskinen.

Velg **MODE > Historikk > Overfør alle**.

Forhindre dataoverføring

Du kan forhindre overføring av data til eller fra en hvilken som helst datamaskin, selv en parret datamaskin.

Velg **MODE > Innstillinger > System > Dataoverføring > Aktivert > Nei**.

Mål

Du kan opprette treningsmål i Garmin Connect og sende dem til Forerunner-enheten.

Sende mål til Forerunner-enheten

Du må ha en Garmin Connect-konto, og du må pare Forerunner-enheten med datamaskinen ved hjelp av USB ANT Stick (side 30).

- 1 Gå til www.garminconnect.com, og opprett et mål.

- 2 Klikk på **Send til enhet**, og vent på at ANT Agent sender målet.
- 3 Velg **MODE > Historikk > Mål**.

Navigasjon

Bruk GPS-navigasjonsfunksjonene på Forerunner-enheten for å vise banen på et kart, lagre posisjoner du vil huske, og finne veien hjem.

Legge til kartsiden

Før du bruker navigasjonsfunksjonene, bør du konfigurere Forerunner-enheten slik at den viser kartet.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > System > Kart**.
- 2 Velg **Ja** i feltet **Vis kart**.

Vise sporet under et løp

- 1 Velg **MODE** til kartet vises.
- 2 Velg **START**.

Når du starter tidtakeren og begynner å bevege deg, viser en prikkete linje på kartet nøyaktig hvor du har vært. Denne prikkete linjen kalles et spor.

- 3 Velg ▲ eller ▼ for å zoome inn eller ut på kartet.

Kartfunksjoner



①	Peker mot nord
②	Gjeldende posisjon
③	Zoomnivå

Merke posisjonen

En posisjon er et punkt som du vil lagre i minnet. Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere. Posisjonen vises på kartet med et navn og et symbol. Du kan når som helst finne, vise og gå til posisjoner.

- 1 Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
- 2 Velg **MODE > GPS > Lagre posisjon**.

- 3 Angi et navn i det øverste feltet.
- 4 Velg **OK**.

Merke en posisjon ved hjelp av koordinater

- 1 Velg **MODE > GPS > Lagre posisjon**.
- 2 Angi koordinatene i feltet **Posisjon**.
- 3 Velg **OK**.

Navigere til en posisjon

- 1 Velg **MODE > GPS > Gå til posisjon**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg **Gå til**.

Kartet og kompasset legges automatisk til sidesyklusen når du navigerer til en posisjon.

- 4 Velg **START**.
- 5 Velg **MODE** for å vise kartet.
- 6 Følg linjen på kartet til posisjonen.

Kompassfunksjoner

Pilen ① på kompasset peker mot posisjonen. Kompasset viser også avstand ② og tid ③ til posisjonen.



Redigere eller slette en posisjon

- 1 Velg **MODE > GPS > Gå til posisjon**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Rediger informasjonen, eller velg **Slett**.

Navigere tilbake til start

Før du kan navigere tilbake til startposisjonen, må du trene med GPS, og du må starte tidtakeren.

Du kan returnere til startpunktet når som helst i løpet av løpeturen.

Velg **MODE > GPS > Tilbake til start** mens du løper.

MERK: Hvis du bruker registrering hvert sekund (side 34), kan det ta flere sekunder å fastslå startposisjonen.

Kartet vises. Det vises en linje på kartet fra den gjeldende posisjonen til startposisjonen.

Stoppe navigering

Velg **MODE > GPS > Stopp navigering**.

Vise GPS-informasjon

- 1 Velg **MODE > GPS > Satellitter**.

Informasjonen om styrken på satellittsignalet vises. De svarte linjene representerer styrken til hvert satellittsignal som mottas, (nummeret på satellitten vises under hver linje).

- 2 Velg ▲ eller ▼ for å vise satellittsiden.

Satellittsiden viser informasjon om GPS-signalene som Forerunner-enheten mottar for øyeblikket.

Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

Tilpasse enheten

Du kan tilpasse innstillingene for hver sport.

- 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 sykkel, velger du **Sykelinnstillinger**.
- 4 Tilpass innstillingene.
Innstillingene lagres for den aktive sporten.

Systeminnstillinger

Systeminnstillingene gjelder for alle sportsmoduser.

Velg **MODE > Innstillinger > System**.

- **Språk** – stiller inn enhetens språk. Selv om du endrer tekstspråk, endres ikke språket i brukerangitte data, slik som løypenavn.
- **Toner og vibrasjon** – angir toner for tastetrykk og toner eller vibrasjon for meldinger.

- **Skjerm** – [side 35](#)
- **Kart** – [side 35](#)
- **Tid** – angir tidsformat og tidssoner.
MERK: Enheten registrerer tidssone og klokkeslett automatisk hver gang du lokaliserer satellitter.
- **Enheter** – angir måleenheter for avstand, stigning, vekt og høyde, tempo og hastighet samt posisjonsformat.
MERK: Når du svømmer i basseng, endres avstand og hastighet automatisk til å stemme med måleenhetene for bassenglengden. Måleenhetene for andre sportsmoduser forblir uendret.
- **Vekt, ANT+** – [side 27](#)
- **Treningsutstyr** – [side 28](#)
- **Dataregistrering** – kontrollerer hvordan enheten registrerer aktivitetsdata.
 - **Smart registrering** – registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, hastighet eller puls.
 - **Hvert sekund** – registrerer punkter hvert sekund. Dette alternativet oppretter en svært detaljert opptegning av aktiviteten, men den øker også i stor grad størrelsen på aktiviteten.

Dataoverføring – side 30

Første oppsett – gjør det mulig å kjøre konfigureringsveiviseren neste gang du slår på enheten.

Justere skjermen

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > System > Skjerm**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi hvor lenge bakgrunnslyset skal være på, velger du **Tidsavbrudd for bakgrunnslys**.
Bruk en kort bakgrunnslysinnstilling for å spare batteri.
 - Hvis du vil angi styrken på skjermkontrasten, velger du **Kontrast**.

Kartinnstillinger

Velg **MODE > Innstillinger > System > Kart**.

- **Orientering**
 - **Nord opp** – viser kartet med nord øverst på skjermen.
 - **Spor opp** – viser kartet med retningen du beveger deg i, øverst på skjermen.

- **Brukerposisjoner** – viser posisjoner på kartet.
- **Vis kart** – viser kartet som en del av **MODE**-sidesyklusen.

Brukerprofiler

Velg brukerprofilen din

Forerunner-enheten bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige data. Du kan endre følgende informasjon på brukerprofilen: kjønn, alder, vekt og høyde.

- 1 Velg **MODE > Innstillinger > Brukerprofil**.
- 2 Endre innstillingene.

Om kalorier

Kaloriforbruk- og pulsanalyseteknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på www.firstbeattechnologies.com.

Om Training Effect

Training Effect måler hvordan en aktivitet påvirker kondisjonen din. Training Effect samles opp under aktiviteten. Etter hvert som det er fremgang i aktiviteten, stiger verdien for Training Effect, slik at du får vite

hvordan aktiviteten har forbedret formen din. Training Effect fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din, pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten.

Det er viktig å vite at Training Effect-tallene dine (1,0–5,0) kan virke unormalt høye de første løpeturene. Det kan hende du må utføre flere aktiviteter før enheten lærer kondisjonen din.

Training Effect	Beskrivelse
1,0–1,9	Bidrar til nedtrappingen (korte aktiviteter). Forbedrer utholdenheten med lengre aktiviteter (mer enn 40 minutter).
2,0–2,9	Opprettholder kondisjonen.
3,0–3,9	Forbedrer kondisjonen din hvis det gjentas som del av det ukentlige treningsprogrammet.
4,0–4,9	Stor forbedring av kondisjonen ved 1–2 økter i uken med tilstrekkelig nedtrappingsstid.

5,0	Bidrar til midlertidig overbelastning med stor forbedring. Tren opp til dette nummeret, men vær forsiktig. Krever flere restitusjonsdager.
-----	--

Training Effect-teknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til www.firstbeattechnologies.com.

Datafelter

Du kan tilpasse datafelter på opptil fire treningssider for hver sport. Datafeltene du tilpasser, lagres for den aktive sporten. Noen datafelter er beregnet for én bestemt sportsmodus og er derfor ikke tilgjengelige.

Datafelter med *-symbolet viser engelske eller metriske enheter. Datafelter med **-symbolet krever en ANT+-sensor.

Datafelt	Beskrivelse
Avstand – intervall*	Tilbakelagt avstand under det gjeldende svømmeintervallet.

Datafelt	Beskrivelse
Avstand – nautisk*	Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske kilometer.
Avstand – runde*	Tilbakelagt avstand under gjeldende runde.
Avstand – siste intervall*	Tilbakelagt avstand under siste fullførte svømmeintervall.
Avstand – siste runde*	Tilbakelagt avstand under siste fullførte runde.
Avstand for tak – gjennomsnitt *	Gjennomsnittlig bevegelse etter ett tak.
Avstand for tak – intervall*	Gjennomsnittlig avstand for tak under gjeldende intervall.
Avstand for tak – siste intervall	Gjennomsnittlig avstand for tak under siste fullførte intervall.
Avstand*	Tilbakelagt avstand under den gjeldende aktiviteten.
Effektivitet – gjennomsnitt	Gjennomsnittlig svømmeeffektivitetsindeks under gjeldende aktivitet (side 20).
Effektivitet – intervall	Svømmeeffektivitetsindeks under gjeldende intervall.
Effektivitet – siste intervall	Svømmeeffektivitetsindeks under siste fullførte intervall.

Datafelt	Beskrivelse
Effektivitet – siste lengde	Gjennomsnittlig svømmeeffektivitetsindeks under siste fullførte bassenglengde.
GPS-nøyaktighet*	Feilmargin for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 12 fot.
Hastighet – gjennomsnitt *	Gjennomsnittlig hastighet for aktiviteten.
Hastighet – maksimal *	Den høyeste hastigheten som ble oppnådd under gjeldende aktivitet.
Hastighet – nautisk	Gjeldende hastighet i knop.
Hastighet – runde*	Gjennomsnittlig hastighet under gjeldende runde.
Hastighet – siste runde*	Gjennomsnittlig hastighet under siste fullførte runde.
Hastighet – vertikalt*	Hastighet på stigning eller fall målt i fot/meter per time.

Datafelt	Beskrivelse
Hastighet – VH – 30 s*	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vertikal hastighet.
Hastighet*	Gjeldende hastighet.
Høyde*	Høyde over eller under havnivå.
Kalorier	Totalt antall kalorier som er forbrent.
Kalorier – fett	Antall fettkalorier som er forbrent. Krever en New Leaf®-vurdering.
Klokkeslett	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillingene (format, tidssone og sommertid).
Kraft – %FTP **	Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).
Kraft – 10 s gjennomsnitt **	10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftforbruk.
Kraft – 3 s gjennomsnitt **	Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftforbruk.
Kraft – 30 s gjennomsnitt **	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftforbruk.

Datafelt	Beskrivelse
Kraft – Balanse	Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
Kraft – Balanse – 10 s gjennomsnitt **	10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
Kraft – Balanse – 3 s gjennomsnitt **	Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
Kraft – Balanse – 30 s gjennomsnitt **	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
Kraft – Balanse – gjennomsnitt **	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.
Kraft – gjennomsnitt **	Gjennomsnittlig kraftforbruk for hele den gjeldende turen.
Kraft – IF**	Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
Kraft – kilojoule**	Total (kumulativ) mengde av kraftforbruk i kilojoule.
Kraft – maksimal **	Den høyeste kraften som ble oppnådd under gjeldende aktivitet.

Datafelt	Beskrivelse
Kraft – maksimal runde**	Den høyeste kraften som ble oppnådd under gjeldende runde.
Kraft – NP runde**	Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.
Kraft – NP siste runde**	Gjennomsnittlig Normalized Power for forrige fullførte runde.
Kraft – NP**	Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.
Kraft – runde**	Gjennomsnittlig kraftforbruk under gjeldende runde.
Kraft – siste runde**	Gjennomsnittlig kraftforbruk under siste fullførte runde.
Kraft – TSS**	Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
Kraft – watt/kg**	Kraftforbruk i watt per kilo.
Kraft**	Gjeldende kraftforbruk i watt.
Kraftsone**	Gjeldende område for kraftforbruk (1–7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Lengder	Antall fullførte bassenglengder.

Datafelt	Beskrivelse
Lengder – intervall	Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende intervall.
Lengder – siste intervall	Antall bassenglengder under siste fullførte intervall.
Pedalfrekvens – gjennomsnitt **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens under hele den gjeldende aktiviteten.
Pedalfrekvens – runde**	Gjennomsnittlig pedalfrekvens under den gjeldende runden.
Pedalfrekvens – siste runde**	Gjennomsnittlig pedalfrekvens under siste fullførte runde.
Pedalfrekvens**	For løping måles pedalfrekvens i trinn per minutt (tpm). For sykling måles pedalfrekvens i omdreininger av pedalarmen per minutt (o/min).
Puls – %maksimum **	Prosent av maksimumspuls.
Puls – %pulsreserve**	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

Datafelt	Beskrivelse
Puls – gjennomsnitt %maksimal **	Gjennomsnittsprosent av maksimal puls for aktiviteten.
Puls – gjennomsnitt %pulsreserve**	Gjennomsnittsprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for aktiviteten.
Puls – gjennomsnitt **	Gjennomsnittlig puls under hele den gjeldende aktiviteten.
Puls – runde %maksimum **	Snittprosent av maksimal puls for runden.
Puls – runde %pulsreserve*	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for runden.
Puls – runde**	Gjennomsnittlig puls i den gjeldende runden.
Puls – siste runde**	Gjennomsnittlig puls under siste fullførte runde.
Puls**	Puls angitt i slag per minutt (bpm).
Pulsgraf**	Linjefraf som viser gjeldende pulssone (1–5).
Pulssone**	Gjeldende pulsområde (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen, maksimal puls og hvilepuls.

Datafelt	Beskrivelse
Retning	Retningen du beveger deg i.
Runder	Antall fullførte runder.
Skritt – runde*	Antall skritt under gjeldende runde.
Skritt – siste runde*	Antall skritt under siste fullførte runde.
Skritt*	Antall skritt under gjeldende aktivitet.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Soloppgang	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Sport	Symbol for gjeldende sportsmodus.
Stigning/helling	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel klatrer 10 fot (høyde) på 200 fot (avstand), er hellingen 5 %.
Swolf – gjennomsnitt	Swolf-poengene er summen av tiden for én lengde pluss antall svømmetak for lengden (side 20). Gjennomsnittssummen er for hele aktiviteten.

Datafelt	Beskrivelse
Swolf – intervall	Swolf-poengsum under gjeldende intervall.
Swolf – siste intervall	Swolf-poengsum under siste fullførte intervall.
Swolf – siste lengde	Swolf-poengsum under siste fullførte bassenglengde.
Tak	Antall tak under hele den gjeldende aktiviteten.
Tak – gjennomsnitt	Gjennomsnittlig antall tak per lengde under hele den gjeldende aktiviteten.
Tak – intervall	Antall tak under gjeldende intervall.
Tak – siste intervall	Antall tak under siste fullførte intervall.
Tak – siste lengde	Antall tak under siste fullførte bassenglengde.
Tak/lengde – siste intervall	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde for siste fullførte intervall.
Tempo	Gjeldende tempo.
Tempo – gjennomsnitt	Gjennomsnittlig tempo under hele den gjeldende aktiviteten.
Tempo – intervall	Gjennomsnittlig tempo under gjeldende svømmeintervall.

Datafelt	Beskrivelse
Tempo – runde	Gjennomsnittlig tempo under gjeldende runde.
Tempo – siste intervall	Gjennomsnittlig tempo under siste fullførte svømmeintervall.
Tempo – siste lengde	Gjennomsnittlig tempo under siste fullførte bassenglengde.
Tempo – siste runde	Gjennomsnittlig tempo under siste fullførte runde.
Tempo for tak	Gjennomsnittlig tak per minutt (tpm) for en svømmeaktivitet. Dette er omtrent det samme som pedalfrekvens for løping eller sykling.

Datafelt	Beskrivelse
Tempo for tak – intervall	Tempo for tak under gjeldende intervall.
Tempo for tak – siste intervall	Tempo for tak under siste fullførte intervall.
Tempo for tak – siste lengde	Tempo for tak under siste fullførte bassenglengde.
Tempo for tak – siste lengde	Tempo for tak under siste fullførte bassenglengde.
Tid	Stoppeklokketid.
Tid – gjennomsnitt Runde	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.
Tid – intervall	Tid under gjeldende svømmeintervall.
Tid – runde	Tid under gjeldende runde.
Tid – siste intervall	Tid under siste fullførte svømmeintervall.
Tid – siste runde	Tid brukt på forrige fullførte runde.
Tid som er gått	Den totale registrerte tiden. Hvis du for eksempel løper i 10 minutter og stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren igjen og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Datafelt	Beskrivelse
Total stigning	Total høydestigning for den gjeldende aktiviteten.
Totalt fall	Totalt høydetap for den gjeldende aktiviteten.
Training Effect (TE)**	Gjeldende påvirkning (1,0 til 5,0) på kondisjonen (side 35).
Type tak	Typen tak som ble fastslått under gjeldende intervall (side 20).
Type tak – siste intervall	Typen tak som ble fastslått under siste fullførte intervall.
Type tak – siste lengde	Typen tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

Informasjon om enheten

Ta vare på enhetene

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.

Rengjøre enheten

- 1 Bruk en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

Ta vare på pulsmåleren

MERKNAD

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

Opsamling 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.
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk. Metoden for rengjøring avhenger av symbolene som er trykt på stroppen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.



Spesifikasjoner

Spesifikasjoner for Forerunner

Batteritype	620 mAh prismatisk, lithiumionbatteri
Batterilevetid	Faktisk batterilevetid avhenger av bruk av GPS, bakgrunnslys og ANT+-enheter. Med et fulladet batteri kan Forerunner brukes i opptil 20 timer med GPS på.
Vanntetthet	Vanntett ned til 50 m (164 fot).
Driftstemperaturområde	Fra -20 °C til 60 °C (fra -4 °F til 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren (side 44)
Batterilevetid	Ca. 4,5 år (1 time per dag)

Vanntetthet	30 m (98,4 fot) Dette produktet overfører ikke pulsddata til GPS-enheten når du svømmer.
Driftstemperatur	Fra -5 °C til 50 °C (fra 23 °F til 122 °F) MERK: Bruk passende klær under kalde forhold, slik at du holder pulsmåleren nær kroppstemperaturen.
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Spesifikasjoner for USB ANT Stick

Strømkilde	USB
Driftstemperatur	Fra -10 °C til 50 °C (fra 14 °F til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll
Overføringsområde	Ca. 5 m (16,4 fot)

Batteriet til pulsmåleren



Ikke ta ut batterier med en skarp gjenstand.

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier. Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Skifte batteriet i pulsmåleren

- 1 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
- 2 Fjern dekslet, og ta ut batteriet.



- 3 Vent 30 sekunder.

- 4 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

- 5 Sett dekselet og de fire skruene på plass igjen.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du pare den med enheten på nytt ([side 22](#)).

Tillegg

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.

Hjulstørrelse og -omkrets

Størrelsen på hjulet er avmerket på begge sider av dekket. Hvis du vil endre sykkelprofilen din, kan du se [side 18](#).

Hjulstørrelse	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Hjulstørrelse	L (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Hjulstørrelse	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C rørformet	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Feilsøking

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect

Du må ha en Garmin Connect-konto, og du må pare Forerunner-enheten med datamaskinen ved hjelp av USB ANT Stick ([side 30](#)).

- 1 Gå til www.garminconnect.com.

Hvis ny programvare er tilgjengelig, gir Garmin Connect deg beskjed om å oppdatere programvaren.

- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Hold enheten innenfor rekkevidden (3 m) til datamaskinen under oppdateringsprosessen.

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.

Feilsøke Forerunner-enheten

Problem	Løsning
Hvor er informasjonen om programvareversjonen?	Velg MODE > Innstillinger > Om Forerunner for å vise viktig programvareinformasjon og enhets-IDen.
Knappene reagerer ikke. Hvordan nullstiller jeg enheten?	1 Hold nede  til skjermen blir tom. 2 Hold nede  til skjermen slår seg på. MERK: Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Problem	Løsning
Jeg vil slette alle brukerdataene fra enheten.	MERK: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke historikken. 1 Slå av enheten. 2 Slå på enheten mens du holder MODE nede. 3 Velg Ja .
Hvordan gjenoppretter jeg de opprinnelige fabrikkinnstillingene på enheten?	1 Hold nede MODE og ENTER , og hold deretter nede 1 . 2 Slipp 1 , og slipp deretter MODE og ENTER .
Enheten finner ikke satellittsignaler.	1 Ta med enheten ut av parkeringshus og bort fra høye bygninger og trær. 2 Hold enheten på samme sted i noen minutter.
Noen av dataene mine mangler i historikken.	Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet. Overfør data til datamaskinen regelmessig slik at data ikke går tapt.
Hvordan endrer jeg raskt sport?	Hold nede MODE .
Hvordan får jeg en New Leaf-vurdering?	Gå til www.newleaffitness.com . Enkelte treningsstudioer kan gi deg en vurdering.

Feilsøking av ANT+-sensor

Problem	Løsning
Jeg har en ANT+-sensor fra en tredjepartsleverandør.	Kontroller at den er kompatibel med Forerunner-enheten (www.garmin.com/intosports).
Jeg har skiftet batteri i tilbehøret.	Du må pare sensoren med Forerunner-enheten på nytt (side 22).
Vector™ dataene stemmer ikke overens.	Hvis du vil forbedre kraftdatatytelsen, kan du prøve å bruke enheten på den andre hånden eller på motsatt side av hånleddet. Du kan eventuelt bruke hurtigutløsersettet (tilleggsutstyr).

Problem	Løsning
Pulsdataene er unøyaktige eller uberegnelige.	- Pass på at du har pulsmåleren nært inntil kroppen. - Varm opp i 5–10 minutter. - Påfør fukt på elektrodene og kontaktflappen på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel. - Vask stroppen etter hver syvende bruk (side 42). - Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten. Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene. - Beveg deg vekk fra kilder til sterke elektromagnetiske felt og enkelte trådløse sensorer på 2,4 GHz, siden disse kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte høyspentledninger, elektriske motorer, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Pulssoneberegninger

Sone	% av maksimal puls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Indeks

A

ANT+

- fotsensor 24
- kraftmålere 26
- paring 22
- sykkelsensorer 26
- treningststyr 28
- USB ANT Stick 30
- vekt 27

Auto Lap 11–12

Auto Pause 12

avstand

- datafelter 36
- varsler 9

B

- bakgrunnslys 4, 5, 35
- barometrisk høydemåler 6
- batteri 3, 43

- pulsmåler 44

bla automatisk 12

brukerprofil 35

D

- datafelter 36
- datamaskinparing 30
- dataregistrering 27, 33, 34
- dekkstørrelse 45

E

effektivitetsindeks 20

F

- feilsøking 46, 47
 - ANT+-tilbehør 48
- fotsensor 24, 25–26

G

- Garmin Connect 30, 46
- GPS 4, 18, 33
 - navigasjon 31
 - nøyaktighet 37
- grad 38
- GSC 10 26
- gåpauser 10

H

- hastighet 24, 37
- historikk 29
 - mangler 47
 - vise 47
- hjulstørrelser 45
- høyde
 - barometrisk høydemåler 6
- datafelter 38

I

- ikke-null-gjennomsnitt 26, 27
- ikoner 5
- innendørstrening 18
- innstillinger 34
- intervaller, svømming 20
- intervalltreningsøker 14

K

- kalibrere
 - barometrisk høydemåler 6
 - fotsensor 25–26
- kalori
 - datafelter 38
 - forbruk 35
 - varsler 9
- kart 31, 35
- kompass 33
- koordinater 32
- korrosjon 3
- kraft
 - datafelter 38
 - datagjennomsnitt 27
 - meter 26
 - soner 27

L

- lade 3
- lagre aktiviteter 8
- lokalisere satellittsignaler 47

M

- minne i timer 29
- multisport 8
- mål 31
- måleenheter 34

N

navigere
 tilbake til start 33
nedtellingstidtager 21
nedtrappingstempo 40
New Leaf 38, 47
nullstille enheten 47

O

overføre data 31

P

pare ANT+-sensorer 22
pedalfrekvens
 datafelter 39
 sensorer 26
 trening 26
 varsler 9
permanent idrettsutøver 28
posisjoner 32, 35
profil 35
programvareoppdateringer 46
puls
 datafelter 39–40
 soner 23–24
 varsler 9
pulsmåler 43
 batteri 44
 feilsøking av 48
 paring 22
 rengjøre 42

R

registrere enheten 44
rengjøring 42
ruter 16–18

S

satellittsignaler 47
sikkerhet 3
slette brukerdata 47
smart registrering 34
spark 21
spesifikasjoner 43
spor 31
sportsmoduser
 endre 7
språk 34
svømming 19
sykkelsensorer 26

T

taster 5
 låse 6
 toner 34
tid
 datafelter 41
 soner 34
 varsler 9
tidtager 7
 nedtelling 21
tilbake til start 33

tilpasse
 datafelter 36
 innstillinger 34
toner
 taster 34
Training Effect 35, 42
treningsøker
 egendefinert 15
 intervalltrening 14
 multisport 8
treningsutstyr 28
triatlontrening 8
typer tak 20

U

USB ANT Stick 30, 43

V

vanntetthet 19, 43
varsler 9–10
vekt 5, 27
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13

Ø

øvelsestak 21



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 Storbritannia

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

