



FR[®] 70 brugervejledning



© 2011-2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til loven om ophavsret må denne brugervejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet i denne brugervejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at få aktuelle opdateringer og yderligere oplysninger om brug af dette produkt.

Garmin®, Garmin-logoet, Auto Lap® og Auto Pause® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT+™ og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd.

Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Introduktion

Tak, fordi du har købt Garmin® FR70-sportsuret.



Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

ADVARSEL: Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Produktregistrering

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.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din FR70. I USA skal du gå ind på 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.

I Europa skal du gå til www.garmin.com/support og klikke på **Contact Support** for at få support i det land, hvor du bor, eller kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501242.

Gratis Garmin-software

Gå til www.garminconnect.com for at få oplysninger om Garmin Connect™-webbaseret software. Brug denne software til at gemme og analysere dine træningsdata.

| | | | |
|------------------------------------|----------|--|-----------|
| Introduktion | 1 | Brug af vægten | 14 |
| Produktregistrering | 1 | Tidstilstand | 15 |
| Kontakt Garmin..... | 1 | Indstilling af Tid..... | 15 |
| Gratis Garmin-software | 1 | Strømsparer..... | 15 |
| Sådan kommer | | Indstil alarm | 16 |
| du i gang | 4 | Sådan bruges alarmen | 16 |
| Knapper | 4 | Indstilling af en anden tidszone | 16 |
| Ikoner..... | 5 | Træningstilstand | 17 |
| Baggrundsllys på FR70 | 5 | Tidsbestemt træning..... | 17 |
| Ændring af tilstand..... | 5 | Træningsalarmer | 17 |
| Tænd for din FR70 | 6 | Pulszoner..... | 18 |
| Parring af sensorer..... | 8 | Virtual Partner® | 21 |
| Løbe en tur | 9 | Intervaltræning..... | 22 |
| Download af gratis software | 9 | Tilslutning til fitnessudstyr..... | 23 |
| Afsendelse af træningsdata til din | | Historik | 25 |
| computer | 10 | Lagring af historik | 26 |
| Anvendelse af pulssensoren | 10 | Sådan vises historik..... | 26 |
| Anvendelse af fodsensoren | | Hukommelsesstyring | 26 |
| (valgfri)..... | 11 | Sletning af træningsoversigt..... | 26 |
| Brug af GSC™ 10 | 14 | | |

| | |
|---|-----------|
| Overførsel af data | 27 |
| Krav | 27 |
| Computerparring..... | 28 |
| Indstillinger | 29 |
| Løbeindstillinger | 30 |
| Cykelindstillinger..... | 31 |
| Datafelter | 32 |
| Indstillinger for datafelter | 32 |
| Appendiks | 34 |
| Valgfrit tilbehør..... | 34 |
| Batterioplysninger..... | 34 |
| Specifikationer | 37 |
| Fejlfinding | 41 |
| Softwarelicensaftale | 43 |
| Overensstemmel-seserklæring (DoC)..... | 43 |
| Indeks | 44 |

Sådan kommer du i gang

Sådan kommer du i gang

Knapper



1 LIGHT/

- Tryk for at tænde baggrundsbelysningen.
- Tryk og hold nede for at parre med din ANT+™-vægt (ekstraudstyr).

2 ▲/▼

- Tryk for at rulle gennem træningssiderne under en aktivitet.

- Tryk for at rulle gennem menuer og indstillinger.
- Tryk og hold nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.
- Tryk og hold nede for at justere farten for Virtual Partner på siden Virtual Partner. (Fodsensoren skal være parret for at se siden Virtual Partner (side 21).)

3 LAP/RESET

- Tryk for at oprette en ny omgang.
- I træningstilstand skal du trykke på den og holde den nede for at gemme din aktivitet.
- I historiktilstand skal du trykke på den og holde den nede for at slette en aktivitet.

4 START/STOP/ENTER





- I træningstilstand skal du trykke på den for at starte eller stoppe timeren.
- Tryk i menuilstand for at bekræfte og gå videre til den næste indstilling.
- Tryk i tidstilstand og hold nede for at indstille tid.

5 MODE

- Tryk for at ændre tilstand.
- Tryk for at forlade en menu eller en side. Dine indstillinger gemmes.
- Tryk og hold nede for at ændre sportstilstand.

Ikoner

| | |
|---|--|
|  | Tryk på ▲ for at se flere indstillinger eller mere historik. |
|  | Tryk på ▼ for at se flere indstillinger eller mere historik. |
|  | Cykelsensor aktiv. |
|  | Fodsensor aktiv. |

| | |
|---|---|
|  | Pulssensor aktiv. |
|  | Data overføres, eller enheden er tilsluttet ANT+-fitnessudstyr. |
|  | Timeren kører. |
|  | Alarm slået til. |

Baggrundslys på FR70

Tryk på **LIGHT**/ for at tænde baggrundsbelysningen. Standard for baggrundslysets timeout er 5 sekunder.

Tryk på **MODE** > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **BACKLIGHT** for at justere baggrundslysets timeout fra 1 til 20 sekunder.

Ændring af tilstand

Tryk på **MODE** for at ændre tilstand.
(Se billede på [side 6](#)).

Sådan kommer du i gang



Tænd for din FR70

Dit ur leveres med strømmen afbrudt for at spare på batteriet. Du kan finde flere batterioplysninger på [side 34](#).

Tryk på **MODE** for at tænde dit ur. Når du tænder for uret første gang og gennemfører guiden til opsætning, skal du indstille dit aktivitetsniveau og angive, om du har været sportsmand hele livet.

Brug diagrammet på [side 7](#) til at finde dit aktivitetsniveau.

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.

Tablet for aktivitetsniveau

| | Træning Beskrivelse | Træning Frekvens | Træningstid pr. uge |
|----|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 0 | Ingen motion | - | - |
| 1 | Lejlighedsvis, let motion | En gang hver 14. dag | Under 15 minutter |
| 2 | | | 15 til 30 minutter |
| 3 | | En gang om ugen | Ca. 30 minutter |
| 4 | Regelmæssig motion og træning | 2 til 3 gange om ugen | Ca. 45 minutter |
| 5 | | | 45 minutter til 1 time |
| 6 | | | 1 til 3 timer |
| 7 | | 3 til 5 gange om ugen | 3 til 7 timer |
| 8 | Daglig træning | Næsten daglig | 7 til 11 timer |
| 9 | | Daglig | 11 til 15 timer |
| 10 | | | Mere end 15 timer |

Tabellen for aktivitetsniveau er udformet af Firstbeat Technologies Ltd., og dele af den er baseret på Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

Sådan kommer du i gang

Parring af sensorer

ANT+™ Pulsmålersensor, der følger med dit ur, er allerede parret. Tryk på **MODE**, indtil træningstilstand vises.

Ikonet  vises på FR70-skærmen, når sensoren er parret.

Hvis du har købt en -sensor (med ANT+ trådløs teknologi) separat, skal du parre den med din FR70.




Når du har parret første gang, genkender din FR70 automatisk din sensor, hver gang den aktiveres. Denne proces gennemføres automatisk, når du tænder for FR70, og den tager kun få sekunder, når sensorerne er aktiveret og fungerer korrekt. Når parringen er gennemført, modtager din FR70 kun data fra din sensor, og du kan godt nærme dig andre sensorer.

Parring af yderligere tilbehør

1. Gå væk (10 m) fra andre sensorer, mens din FR70 prøver at oprette forbindelse til din sensor første gang. Flyt din sensor inden for rækkevidde (3 m) af FR70.
2. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
3. Vælg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > HEART RATE, FOOT POD** eller **BIKE SENSOR > ON**.



BEMÆRK: Ved parring af fodsensor skal du sørge for at vælge **RUN**.

4. Mens FR70 scanner for nye sensorer, blinker ikonerne ,  og . Ikonerne stopper med at blinke, når parringen er fuldført.



TIP: Tilbehøret skal afsende data for at kunne gennemføre parringsprocessen. Du skal have pulssensoren på dig, tage et skridt med din fodsensor på eller dreje pedalen på din cykel med GSC 10.

Efter en inaktiv periode går tilbehøret i dvaletilstand for at spare på batteriets levetid. Hvis tilbehørsikonerne ikke vises, før du genoptager din aktivitet, skal du genetablere forbindelsen med FR70.

Sådan genetablers forbindelsen

Sørg for, at tilbehøret er aktivt. Stop og genstart træningssessionen.

ELLER

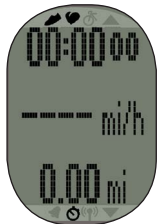
Tryk på **MODE**, gå ud af træningstilstand og ind i træningstilstand igen.

Vejledning i brug af pulssensoren findes på [side 10](#). Vejledning i brug af fodsensoren findes på [side 11](#).

Der findes oplysninger om køb af yderligere tilbehør på <http://buy.garmin.com>.

Løbe en tur

1. Tryk på **MODE** for at se træningssiden.
2. Tryk på **START** for at starte timeren.
3. Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **STOP**.
4. Hold **RESET** nede for at gemme din aktivitet og nulstille timeren.



Download af gratis software

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

Sådan kommer du i gang

Afsendelse af træningsdata til din computer

1. Slut USB ANT Stick™ til en ledig USB-port på computeren.
USB ANT Stick-driverne installeres automatisk Garmin ANT Agent. Du kan downloade USB ANT Agent, hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Bring din FR70 inden for rækkevidde (5 m) af din computer.



BEMÆRK: Hvis strømbesparende overførsel er aktiveret, skal din FR70 være i almindelig tilstand for at overføre data til din computer. Se [side 28](#).

3. Følg vejledningen på skærmen.

Anvendelse af pulssensoren

ADVARSEL

Pulssensoren kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel til afhjælpning af friktion på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden.

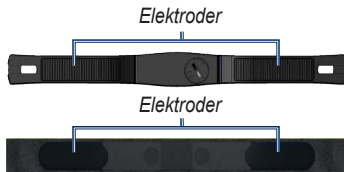
Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.



BEMÆRK: Din enhed indeholder muligvis enten en sensor med hård rem eller en sensor med blød rem.

Pulssensoren står på standby og er klar til at sende data. Pulssensoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

1. Fastgør den ene ende af remmen til pulssensoren.
2. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side.



BEMÆRK: Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

4. Bring FR70 inden for rækkevidde (3 m) af tilbehøret. Tryk på **MODE**, indtil du kommer til træningssiden.



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

Anvendelse af fodsensoren (valgfri)

Fodsensoren er i standby og klar til at sende data, lige så snart du installerer eller flytter den.



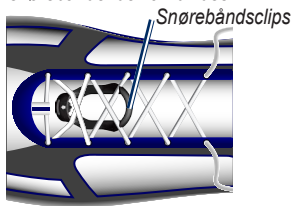
TIP: Før parring skal du tage 4-5 skridt for at aktivere fodsensoren.

Montering af fodsensoren på dine snørebånd

1. Tryk på spændet på snørebåndsklipsen. Løft fodsensoren væk fra snørebåndsklipsen.
2. Løsn dine snørebånd.

Sådan kommer du i gang

3. Før snørebåndsclipsen gennem to af snørebåndets viklinger, så de løse ender er lange nok, til at snørebåndende kan bindes.



4. Bind dine snørebånd omhyggeligt, så fodsensoren holdes på plads under din aktivitet.
5. Sæt fodsensoren snørebåndsclipsen. Pilen på fodsensoren skal pege mod tåspidsen på din sko.

Fjernelse af fodsensoren

Tryk på spændet på snørebåndsclipsen for at fjerne fodsensoren.


Montering af fodsensoren under indlægssålen




BEMÆRK: Din kompatible sko har en lomme under indlægssålen. Du skal evt. fjerne et skumindlæg, før du placerer fodsensoren.

1. Tryk på spændet på snørebåndsclipsen. Løft fodsensoren væk fra snørebåndsclipsen.
2. Tag indlægssålen ud af skoen.
3. Placer fodsensoren i lommen med ANT+™-logoet vendende opad og hakket vendende mod skoens tå.

Træning med fodsensoren

1. Bring FR70 inden for rækkevidde (3 m) af fodsensoren.
2. Tryk på **MODE** for at åbne træningstilstand. Ikonet  for fodsensoren vises på træningssiden.

3. Hvis  eller fodsensordata ikke vises, skal du muligvis parre fodsensoren og FR70. Se [side 8](#).

Kalibrering af fodsensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din fodsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Du kan justere kalibreringen automatisk eller manuelt.

Autokalibrering med en kendt distance

Minimumsdistance for kalibrering er 400 m. Du opnår det bedste resultat ved at kalibrere fodsensoren på den længst mulige distance ved din normale løbehastighed. En standardomgang (én omgang = 400 m) er mere nøjagtig end et løbebånd.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Tryk på **START** for at begynde registreringer.
3. Løb eller gå den kendte distance.
4. Tryk på **STOP**.

5. Brug **▲/▼** til at justere kalibreringsdistancen til den faktiske distance.
6. Tryk på **ENTER** for at gemme den kalibrerede distance.

Manuel kalibrering

Hvis du synes fodsensordistance er lidt for lang eller lidt for kort, når du løber, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL**.
2. Brug **▲/▼** til at justere kalibreringsfaktoren.
3. Tryk på **ENTER** for at gemme kalibreringsfaktoren.

Deaktivering af fodsensoren

Bemærk: Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren automatisk for at spare på batteriet.

Sådan kommer du i gang

Brug af GSC™ 10

Dit ur er kompatibelt med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. GSC 10 er valgfrit tilbehør, som du kan købe på <http://buy.garmin.com>.

Brug af vægten

Hvis du har en ANT+ kompatibel vægt, kan FR70 læse data fra vægten.

1. Tryk på **LIGHT**/, og hold den nede, indtil FR70 begynder at scanne.
2. Stå på vægten, når det angives.



BEMÆRK: Hvis du bruger en kropsholdningsvægt, skal du tage sko og sokker af for at sikre, at alle kropsholdningsparametre læses og registreres.

3. Træd af vægten, når det angives.



BEMÆRK: Hvis der opstår en fejl, skal du træde af vægten. Træd op på den, når det angives.

Tidstilstand

Tidstilstand er standardvisningen på FR70. Den viser dag, time og dato.



Indstilling af Tid

1. Tryk i tidstilstand på **ENTER**, og hold den nede.
2. Vælg 12-timers eller 24-timers format.
3. Tryk på **▲/▼** for at justere timeangivelsen.



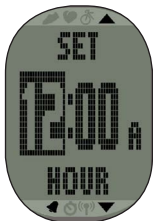
4. Tryk på **ENTER** for at gå videre til minutindstilling.
5. Tryk på **▲/▼** for at justere minutangivelsen.
6. Fortsæt på denne måde med indstilling af sekunder, dag, måned og år.
7. Når du er færdig, skal du trykke på **MODE** for at vende tilbage til tidstilstand.


Strømsparer

Efter nogen tids inaktivitet skifter FR70 automatisk til strømsparetilstand for at spare batterilevetid. I strømsparetilstanden vises kun tid og dato. Tryk på en vilkårlig knap for at forlade strømsparetilstand.

Indstil alarm

1. Tryk i tidstilstand på ▲ eller ▼. Siden Alarm vises.
2. Tryk på **ENTER**.
3. Vælg **ONCE**, **DAILY** eller **OFF**.
4. Tryk på ▲/▼ for at justere timeangivelsen.



5. Tryk på **ENTER** for at gå videre til minutindstilling.
6. Tryk på ▲/▼ for at justere minutangivelsen.
7. Når du er færdig, skal du trykke på **MODE** for at gemme og vende tilbage til siden Alarm. Ikonet  vises.

Sådan bruges alarmen

Når alarmen lyder, skal du trykke på **MODE** for at slå alarmen fra eller trykke på **ENTER** for at udskyde alarmen i 9 minutter.

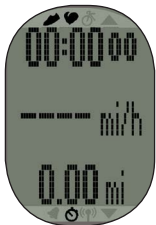
Indstilling af en anden tidszone

Du kan indstille FR70-tiden for to tidszoner.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > WATCH > TIME 2**.
2. Følg instruktionerne på [side 15](#) for at indstille tiden.
3. Tryk på **MODE** for at gemme og vende tilbage til urmenuen. Ikonet **T2** vises på tidssiden.

Træningstilstand

Træningstilstand viser de aktuelle træningsindstillinger og -data. Tryk på **MODE**, indtil træningstilstand vises.



Tidsbestemt træning

- Tryk på **START** for at begynde en session.
 - Tryk på **LAP** for at markere en distance i løbet af din aktivitet.
 - Tryk på **▲/▼** for at rulle gennem datasider.
- Når du er færdig, skal du trykke på **STOP**.



BEMÆRK: Du kan holde pause i en aktiv session ved at trykke på **STOP**. Tryk på **START**, når du er klar til at fortsætte sessionen.

- For at gemme aktiviteten og nulstille timeren skal du trykke på og holde **RESET** nede i 3 sekunder.

Træningsalarmer

Du indstiller træningsalarmer med lyd for dine aktiviteter ved at trykke på **MODE** > **TRAINING** > **ALERTS**.



BEMÆRK: Træningsalarmer er ikke aktive under intervaltræning.

TIME - indstil en alarm for et specifikt tidsinterval.

DISTANCE (kræver fodsensoren) - indstil en alarm for en specifik distance.

CALORIES - indstil en alarm for en specifik kaloriemængde. Måling af kalorier er baseret på fart ved tilslutning til en fodsensoren eller GSC 10 eller på puls, når der ikke er nogen fartsensoren.

HEART RATE (kræver pulssensoren) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når din puls er over eller under det angivne værdiområde, eller

når du kommer tilbage til dit målområde. Pulsen måles i hjerteslag pr. minut (bpm).

SPEED (kræver fodsensor eller GSC10) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når din fart er over eller under det angivne værdiområde, eller når du er vendt tilbage til dit målområde.

PACE (kræver fodsensor eller GSC 10) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når dit tempo er over eller under det angivne værdiområde, eller når du er vendt tilbage til dit målområde.

CADENCE (kræver fodsensor eller GSC 10) - indstil en lav værdi og en høj værdi. Alarmen lyder, når din kadence er over eller under det angivne værdiområde, eller når du er vendt tilbage til dit målområde.

Kadence er dit pedaltråd eller din "spinning". Den måles som antallet af omdrejninger på pedalarmen pr. minut (rpm) eller som antallet af skridt pr. minut (spm), når du løber.

Pulszoner

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN, BIKE** eller **GENERAL > HEART RATE > HEART RATE**.
3. Du ændrer en pulszone ved at trykke på **▲/▼** for at vælge den zone, du ønsker at ændre. Tryk på **ENTER** for at redigere zonegrænserne.
4. Tryk på **▲/▼** for at ændre grænsen. Tryk på **ENTER** for at skifte mellem felter.

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-/karsystems 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.

Hvordan påvirker pulszoner dine konditionsmål?

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

- Puls 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.

Du kan indstille høje og lave pulsgrænser for hver zone. Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen på [side 20](#) 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.

| Zone | % af maksimal puls | Opfattet anstrengelse | Fordele |
|-------------|---------------------------|---|---|
| 1 | 50–60% | Afslappet, roligt tempo, rytmisk åndedræt | Aerob træning på begynderniveau, reducerer stress |
| 2 | 60–70% | Behageligt tempo, lidt mere anstrengt åndedræt, muligt at snakke | Grundlæggende kredsløbstræning, pulsen falder hurtigt igen |
| 3 | 70–80% | Moderat tempo, mere anstrengende at samtale | Forbedret aerob kapacitet, optimal kredsløbstræning |
| 4 | 80–90% | Hurtigt tempo og en anelse ubehageligt, anstrengt vejrtrækning | forbedret anaerob kapacitet og tærskel, forbedret hastighed |
| 5 | 90–100% | Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt | Anaerob og muskulær udholdenhed, forbedret energi |

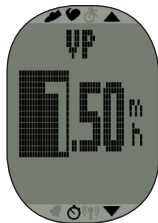
Virtual Partner®

Din Virtual Partner er et enestående redskab til at hjælpe dig med at nå dine træningsmål for tempo (eller fart).

Hvis du ændrer på tempoet for Virtual Partner, inden du starter timeren, er det de ændringer, der bliver gemt. Ændringer af tempoet for Virtual Partner, som foretages efter, at timeren er startet, anvendes kun på den aktuelle session og gemmes ikke, når timeren nulstilles. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under en aktivitet, vil Virtual Partner anvende det nye tempo fra din position.

Indstilling af tempo for Virtual Partner

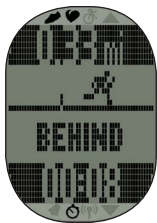
1. Tryk på **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Vælg **RUN, GENERAL** eller **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.



3. Brug ▲/▼ til at justere tempoet for Virtual Partner.
4. Tryk på **MODE** for at gemme dine indstillinger og vende tilbage til sportsmenuen.

Start af Virtual Partner -træning

1. Tryk på **MODE** > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Vælg **RUN, GENERAL** eller **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.
3. Tryk på **MODE** flere gange for at vende tilbage til træningstilstand.
4. Tryk på **START**.



BEMÆRK: Feltet i displayet er fremhævet med sort, når dit tempo er bagefter Virtual Partner's tempo.

5. Tryk på ▲ eller ▼ for at se Virtual Partner datasiden.

Deaktivering af Virtual Partner fra

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN, GENERAL** eller **BIKE > VIRTUAL PARTNER > OFF**.

Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning med din FR70 Intervallerne kan baseres på tid eller distance for aktiviteten og hviletid fordelt på aktiviteten.

Oprettelse af en intervaltræning

1. Tryk på **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Tryk på **ENTER** for at vælge **TIME** eller **DISTANCE**.
3. Tryk på ▲/▼ for at angive et tidsinterval. Tryk på **ENTER** for at gå videre til det næste felt.
4. Brug ▲/▼ pilene til at indstille fremhævet værdi.
5. Tryk på **ENTER** for at indstille en type hvil.
6. Tryk på ▲/▼ for at angive et tidsinterval. Tryk på **ENTER** for at gå videre til det næste felt.
7. Brug ▲/▼ pilene til at indstille fremhævet værdi.
8. Brug ▲/▼ til at vælge antal gentagelser.

9. Vælg **OPVARMNING > YES** og **NEDKØLING > YES** (valgfri).
10. Vælg **DO WORKOUT**.
11. Tryk på **START**.

Hvis du foretager opvarmning eller nedkøling, skal du trykke på **LAP** efter din opvarmningsomgang for at starte dit første interval. Ved slutningen af dit sidste interval starter FR70 automatisk en nedkølingsomgang. Når du er færdig med afkølingen, skal du trykke på **LAP** for at afslutte din nedkølingsperiode. Tryk på **STOP** for at afslutte din træning. Når du nærmer dig slutningen af hvert interval, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt interval begynder. Hvis du vil stoppe et interval tidligere, skal du trykke på knappen **LAP**.

Tilslutning til fitnessudstyr

ANT+ teknologi forbinder din FR70 med fitnessudstyr, så du kan sende træninger og brugeroplysninger til fitnessudstyret og modtage samt gemme træningsstatistik fra fitnessudstyret.

Hold øje med logoet ANT+ “Link Here” for at finde kompatibelt fitnessudstyr.



Der findes flere oplysninger på

www.garmin.com/antplus.

Tilslutning til kompatibelt udstyr

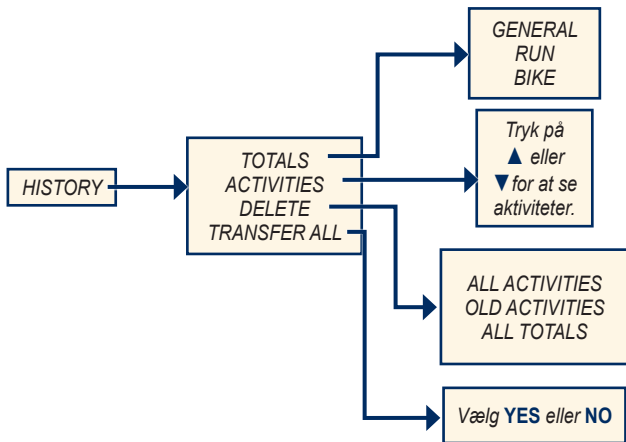
1. Tryk på **MODE** > **TRAINING**.
2. Tænd den kompatible udstyrskonsol.
3. Lad din FR70 røre ved ANT+ "Link Here"-logoet på fitnessudstyret i 2 sekunder. Derefter vil uret bippe og vise en meddelelse om, at det er tilsluttet til fitnessudstyret.
4. Tryk på **START** på fitnessudstyret for at begynde.



BEMÆRK: Fitnessudstyret og din FR70 vil være sammenkoblet, indtil du afslutter sessionen eller forlader området.

5. Tryk på **STOP** på fitnessudstyret for at stoppe uret og træningssessionen.

Historik



Historikmenu

Lagring af historik

Din FR70 gemmer træningsdata baseret på typen af aktivitet, hvilket tilhører du har brugt, samt dine træningsindstillinger. Din session gemmes automatisk i historikken, når du nulstiller timeren.

Sådan vises historik

1. Tryk på **MODE > HISTORY**.
2. Vælg **ACTIVITIES** for at vise individuelle træninger eller **TOTALS** for at vise de kumulative træningsdata, som er gemt i din FR70.
3. Tryk på **ENTER** for at vise dato- og tidsinformation. Tryk på **▲/▼** for at rulle gennem enkelte træninger.

Hukommelsesstyring

FR70 kan gemme op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler.

Når der er ca. en times hukommelse tilbage, vises advarslen **LOW MEMORY** på FR70-skærmen i træningstilstand.

Når hukommelsen er fuld, vises advarslen **FULL MEMORY**, og din FR70 holder op med at registrere data. Dit ur gemmer automatisk din session, når hukommelsen er fuld.

Du kan se oplysninger om overførsel af data til din computer på [sider 27-28](#).

Sletning af træningsoversigt



BEMÆRK: Se [sider 27-28](#) for information om overførsel af træningsdata til din computer.

1. Tryk på **MODE > HISTORY > DELETE**.
2. Vælg **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (aktiviteter ældre end 30 dage) eller **ALL TOTALS**.
3. Vælg **YES**.

Overførsel af data

FR70 kan gemme op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler. Du bør jævnligt overføre data til din computer ved hjælp af den trådløse ANT+ teknologi.

Krav

1. Tænd for computeren. (Der kræves en internetforbindelse til download af software og Garmin Connect).
2. Download software (se [side 9](#)), så de nødvendige USB-drivere er installeret, **før** du tilslutter USB ANT Stick til din computer.
3. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.
4. Placer din FR70 inden for rækkevidde af din computer (5 m).

5. Kontroller, at der ikke kører timere eller er aktive træningssessioner på FR70, og at den er i almindelig tidstilstand.

FR70 sender automatisk data til USB ANT Stick, så du kan bruge Garmin Connect til at gemme og analysere træningsdata.



BEMÆRK: Hvis du har problemer med at overføre data, er det måske nødvendigt at aktivere computerparring.

Computerparring

Parring af din FR70 med en ny computer

1. Kontroller, at computeren er indstillet til upload af data. Se kravene på [side 27](#).
2. Tryk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
3. Vælg **ON**. Din computer finder din FR70 og anmoder om tilladelse til parring.
4. Tryk på **YES**.

Sådan slås computerparring fra

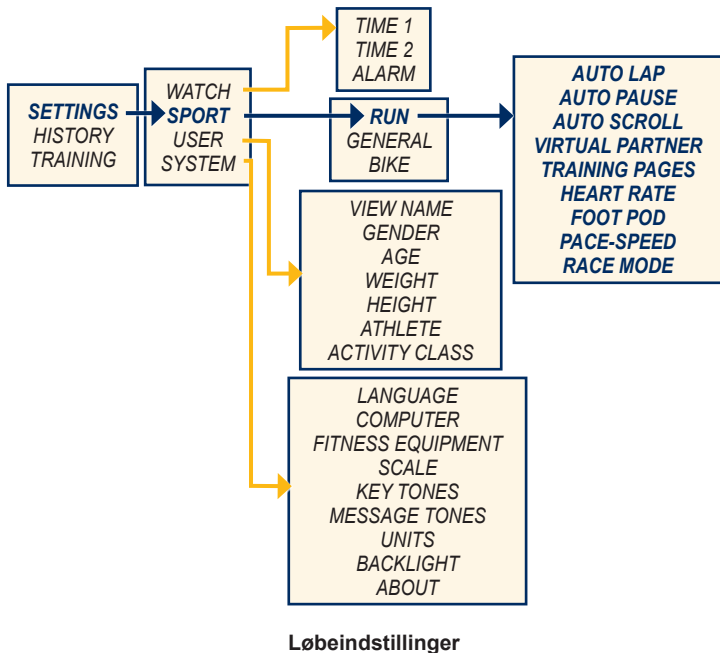
1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
2. Vælg **OFF**.

Brug af strømbesparende overførselstilstand

Den strømbesparende overførselstilstand slukker overførselssignalet til computeren, med mindre uret er i almindelig tidstilstand, menutilstand eller træningstilstand.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > POWER SAVE TRANSFER**.
2. Vælg **ON** eller **OFF**.

Indstillinger



Indstillinger

Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT** for at gå til opsætningsmenuer for det følgende:

- **RUN**
- **GENERAL**
- **BIKE**

Løbeindstillinger

Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN**.

AUTO LAP® - slå Auto Lap til eller fra. Når Auto LAP er slået til, udløses omgangene af distancen. Du kan bruge LAP-knappen til at markere omgange manuelt. Den automatisk omgangstæller nulstilles, når en manuel omgang indstilles.

AUTO PAUSE® - slå automatisk pause til eller fra. Når Auto Pause er slået til, holder timeren automatisk pause, når dit tempo kommer under et forudindstillet tempo.

AUTO SCROLL - brug den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører. Vælg en visningshastighed: **SLOW**, **MEDIUM** eller **FAST**.

VIRTUAL PARTNER - slå Virtual Partner til eller fra. Du kan også indstille tempoet for Virtual Partner (se [side 21](#)).

TRAINING PAGES - opsæt de træningssider og datafelter, som du ønsker at få vist under dit løb. Se [side 32](#).

HEART RATE - slå pulssensorfunktionen til, og opsæt pulszoner for løb (se [side 18](#)).

FOOT POD - vælg **ON**, **OFF** eller **CALIBRATE**. Flere oplysninger om kalibrering af din fodsensord (se [side 13](#)).

PACE-SPEED - vælg **SPEED** eller **PACE**.



BEMÆRK: Brug ▲/▼ til at skifte eller ændre numeriske indstillinger. Tryk på **MODE**, hvis du ønsker at vende tilbage til den foregående side eller menu.

RACE MODE - går ikke som standard tilbage til tidstilstand. Løbstilstand skal slås til. Løbstilstand slås fra, når du starter timeren.

Cykelindstillinger

Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT > BIKE**.

AUTO LAP® - slå Auto Lap til eller fra. Når Auto LAP er slået til, udløses omgangene af distancen. Du kan bruge LAP-knappen til at markere omgange manuelt. Den automatisk omgangstæller nulstilles, når en manuel omgang indstilles.

AUTO PAUSE® - slå automatisk pause til eller fra. Når Auto Pause er slået til, holder timeren automatisk pause (stopper), når dit tempo kommer under et forudindstillet tempo.

AUTO SCROLL - brug den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører. Vælg en visningshastighed: **SLOW**, **MEDIUM** eller **FAST**.

VIRTUAL PARTNER - slå Virtual Partner til eller fra. Du kan også indstille tempoet for Virtual Partner (se [side 21](#)).

TRAINING PAGES - opsæt de træningssider og datafelter, du ønsker at få vist under din cykeltur. Se [side 32](#).

HEART RATE - slå pulssensorfunktionen til, og opsæt pulszoner for cykling (se [side 18](#)).

BIKE PROFILE - vælg en hjulstørrelse, og opsæt cykelsensorer.

PACE-SPEED - vælg **SPEED** eller **PACE**.

Indstillinger

RACE MODE - går ikke som standard tilbage til tidstilstand. Løbstilstand skal slås til. Løbstilstand slås fra, når du starter timeren.

Datafelter

Du kan vise op til fem datasider for hver tilstand: Løb, Generelt eller Cykel. På hver dataside kan du tilpasse op til tre datafelter.

1. Tryk på **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Vælg **RUN, GENERAL** eller også **BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Vælg **PAGE 1**.
4. Tryk på **▲/▼** for at indstille antallet af felter.
5. Tryk på **ENTER**, og hold den nede for at ændre **FIELD 1**. Tryk på **▲/▼** for at ændre datafeltet.
6. Gentag for de andre datafelter og datasider.

Indstillinger for datafelter

** Kræver tilbehør.

| Datafelt | Beskrivelse |
|----------------|--|
| CADENCE ** | Pedalarmens omdrejninger eller antal skridt pr. minut. |
| A CADENCE** | Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle aktivitet. |
| L CADENCE ** | Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang. |
| CALORIES | Antal forbrændte kalorier. |
| CALORIES - FAT | Antal forbrændte fedtkalorier i alt. |
| DISTANCE ** | Den tilbagelagte distance på den aktuelle aktivitet. |
| L DIST ** | Tilbagelagt distance i den nuværende omgang. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|-----------------|--|
| HEART RATE ** | Puls i hjerteslag pr. minut (bpm). |
| A HR ** | Gennemsnitspuls for aktiviteten. |
| L HR ** | Gennemsnitspuls for omgangen. |
| HR ZONE ** | Aktuelt interval for puls (1-5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil. |
| LAPS | Antal gennemførte omgange. |
| PACE ** | Aktuelt tempo. |
| A PACE ** | Gennemsnitstempo for aktiviteten. |
| L PACE ** | Gennemsnitstempo for den aktuelle omgang. |
| SPEED ** | Aktuel hastighed. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|-----------------|--|
| A SPEED ** | Gennemsnitlig hastighed for aktiviteten. |
| L SPEED ** | Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang. |
| L STEPS ** | Skridt for den aktuelle omgang. |
| TIME ELAPSED | Samlet forløbet tid for aktiviteten. |
| TIME | Stopur tid. |
| A LAP TIME | Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu. |
| LAP TIME | Tid i den aktuelle omgang. |
| TIME OF DAY | Aktuel tid. |

Appendiks

Valgfrit tilbehør

Du kan finde flere oplysninger om valgfrit tilbehør på <http://buy.garmin.com>. Du kan også kontakte din Garmin-forhandler, hvis du vil købe tilbehør.

Batterioplysninger

ADVARSEL: FR70, pulssensoren, fodsensoren og GSC 10 indeholder CR2032-batterier, som kan udskiftes af brugeren. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få vigtige oplysninger om batterisikkerhed.

FR70 batteri

Batteriet i FR70 holder i mindst 1 år (almindelig anvendelse). Når batteriniveauet er lavt, vises advarslen **BATTERY LOW** på FR70-skærmen i tidstilstand.

Forlængelse af batteriets levetid

Intensiv brug af baggrundslys reducerer batteriets levetid. Indstil baggrundslysets timeout til 5 sekunder for at sikre længere batterilevetid.



BEMÆRK: Ved lav batteristand deaktiveres baggrundslyset automatisk.

Anvendelse af strømbesparende overførselstilstand slukker overførselssignalet til computeren, når uret er i almindelig tidstilstand. Se [side 28](#).

Udskiftning af FR70-batteriet

Alle dine indstillinger bevares, undtagen klokkeslættet.



BEMÆRK: Gem alle dine data på din computer eller i historikken, før batteriet udskiftes (se [side 26](#)).



BEMÆRK: Garmin anbefaler, at du udskifter batteriet i omgivelser med lav luftfugtighed for at forhindre kondensdannelse inde i uret.

1. Brug en lille Phillips-skruetrækker til at fjerne skrueerne fra dækslet på FR70.



2. Løft forsigtigt dækslet væk, og fjern batteriet.



BEMÆRK: Pas på ikke at fjerne den røde tætningsring i batterirummet.



BEMÆRK: Pas på ikke at forurene tætningsringen. Enhver forurening kan forringe urets ydelse.

3. Indsæt det nye batteri med den positive side opad.



BEMÆRK: Sørg for, at pakningen sidder korrekt i tætningsringen, før du skruer dækslet på igen.

4. Sæt dækslet på, og monter de fire skruer, mens du sikrer, at tætningen sidder, hvor den skal. Spænd ikke skrueerne for kraftigt. (Garmin anbefaler et tilspændingsmoment på 1 "lb).

Batteri til pulssensor

Pulssensoren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren. Pulssensorens batteri bør vare i tre år.

Udskiftning af pulssensorens batteri (Hård rem)

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af pulssensoren.



2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.
3. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.



BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

4. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.



BEMÆRK: Efter udskiftning af batteriet skal du muligvis parre pulssensoren med din FR70 igen.

Udskiftning af pulsmålerens batteri (Blød rem)

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 tætningsringen.

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

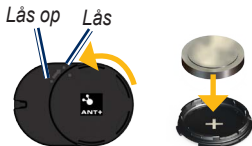
Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den parres med enheden igen.

Fodsensorbatteri

Når batteristanden er lav, vises advarslen **FOOT POD BATTERY LOW** i træningstilstand, når en træning starter eller stopper. Så er der cirka fem timers batterilevetid tilbage.

Udskiftning af fodsensorens batteri.

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af fodsensoren.



2. Drej dækslet i retning mod uret, indtil det er løst nok til at kunne fjernes.
3. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.
4. Dækslet sættes på igen ved at få prikkerne til at flugte og dreje dækslet i retning med uret.



BEMÆRK: Efter udskiftning af batteriet skal du muligvis parre fodsensoren med din FR70 igen.

Specifikationer

FR70 Blå

Urstørrelse (B×H×D):

1,5 × 2,2 × 0,51"
(38 × 56 × 13 mm)

Håndledsremmens størrelse (L×B×D):

7,0 × 0,9 × 0,12"
(177 × 23 × 3 mm)

Vægt: 1,6 oz. (44 g)

LCD-display: 28,5 mm × 20 mm,
baggrundsbelyst

Vandtæt: ned til 50 m



BEMÆRK: Af hensyn til vandtætheden må du ikke betjene FR70-knapperne under vandet.

Datalagring: op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler

Computergrænseflade: trådløs, automatisk USB ANT Stick

Batteri: CR2032 (3 V)
perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering kan være nødvendig. Se

www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: 1 år, afhængigt af brugen

Arbejdstemperatur: fra 14 °F til 122 °F
(fra -10 °C til 50 °C)

Radiofrekvens/protokol:
2,4 GHz/ANT+ trådløs
kommunikationsprotokol

Systemkompatibilitet: ANT+

FR70 Lyserød

Urstørrelse (B×H×D):

1,5 × 2,0 × 0,55"
(38 × 52 × 14 mm)

Håndledsremmens størrelse (L×B×D):

6,6 × 0,63 × 0,15"
(168 × 16 × 3,75 mm)

Vægt: 1,4 oz. (41 g)

LCD-display: 28,5 mm × 20 mm,
baggrundsbelyst

Vandtæt: ned til 50 m



BEMÆRK: Af hensyn til vandtætheden må du ikke betjene FR70-knapperne under vandet.

Datalagring: op til 100 omgange og op til 20 timers træningsfiler

Computergrænseflade: trådløs, automatisk USB ANT Stick

Batteri: CR2032 (3 V)
perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering kan være nødvendig. Se
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: 1 år, afhængigt af brugen

Arbejdstemperatur: fra 14 °F til 122 °F
(fra -10 °C til 50 °C)

Radiofrekvens/protokol:
2,4 GHz/ANT+ trådløs
kommunikationsprotokol

Systemkompatibilitet: ANT+

USB ANT Stick

Rækkevidde: Cirka 5 m

Driftstemperatur: fra 14 °F til 122 °F
(fra -10 °C til 50 °C)

Radiofrekvens/protokol:
2,4 GHz/ANT+ trådløs
kommunikationsprotokol

Strømkilde: USB

Pulssensor

Vandtæt: ned til 32,9 ft. (10 m)

Rækkevidde: 9,8 ft. (3 m)

Batteri: CR2032 (3 V)
perkloratmateriale, kan udskiftes af
brugeren – særlig håndtering kan
være nødvendig. Se
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: ca. 3 år (1 time pr. dag)

Driftstemperatur: fra 14 °F til 122 °F
(fra -10 °C til 50 °C)



BEMÆRK: I koldt vejr skal du bære passende tøj, så pulssensorens temperatur holdes i nærheden af din kropstemperatur.

Radiofrekvens/protokol:

2,4 GHz/ANT+ trådløs
kommunikationsprotokol

Systemkompatibilitet: ANT+

Fodsensor

Vandtæt: 32,9 ft. (10 m)

Rækkevidde: 9.8 ft. (3 m)

Hastigheds- og afstandsnøjagtighed:

uden kalibrering 95 %, med
kalibrering 98 %

Batteri: CR2032 (3 V)

perkloratmateriale, kan udskiftes af
brugeren – særlig håndtering kan
være nødvendig. Se
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: 400 timers brugstid

Driftstemperatur: fra 14 °F til 122 °F
(fra -10 °C til 50 °C)





Sensorens nøjagtighedsområde: fra
32 °F til 104 °F (fra 0 °C til 40 °C)

Radiofrekvens/protokol:

2,4 GHz/ANT+ trådløs
kommunikationsprotokol

Systemkompatibilitet: ANT+

Fejlfinding

| Problem | Løsning/svar |
|--|---|
| Knapperne reagerer ikke. Hvordan genstarter jeg FR70? | Tryk på MODE og ENTER samtidig, og hold dem nede for at genstarte FR70-softwaren. Du skal nulstille tiden og dine egne indstillinger igen. Hvis du stadig har problemer, kan du fjerne batteriet og derefter indsætte det igen (se side 35). |
| Hvordan sletter jeg alle brugerdata? | Denne procedure sletter alle oplysninger, du har indtastet. Tryk på MODE , LIGHT /  og  samtidigt, og hold dem nede. Dette gendanner også fabriksindstillingerne. Træningsdata slettes. |
| Hvordan indstiller jeg tiden til AM eller PM? | Kontroller, at tidsindstillingen er sat til 12 (12 timer). Tryk på  /  for at vælge den korrekte time. Nu vises enten ikonet A eller P under sekunderne på siden Tid. Yderligere oplysninger findes på side 15 . |
| FR70 kan ikke sende data til min computer. | Se side 28 for at aktivere computerparring. |
| Pulssensoren eller fodsensoren kan ikke parres med min FR70. | <ul style="list-style-type: none"> • Hold dig 10 m fra andre ANT-sensorer under parring. • Bring FR70 inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren under parring. • Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet. |
| Hvordan ændrer jeg tiden? | Se side 15 for at indstille tiden. |

| Problem | Løsning/svar |
|--|---|
| <p>Remmen på pulssensoren er for stor.</p> | <p>Man kan købe en elastisk rem, der er mindre. Gå til http://buy.garmin.com.</p> |
| <p>Data for puls er unøjagtige eller sporadiske.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sørg for, at pulssensoren sidder tæt mod kroppen. • Varm op i 5–10 minutter. Hvis problemet fortsætter, kan du fortsætte med følgende forslag. • Fugt sensorerne. Brug vand, spyt eller elektrodegel. Rengør sensorerne. Rester af snavs eller sved på sensorerne kan forstyrre pulssignalerne. • Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulssensoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne. Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. • Placer hjertefrekvensmonitoren på ryggen i stedet for på brystet. • Stærke elektromagnetiske felter og nogle 2,4 GHz trådløse sensorer kan forstyrre hjertefrekvensmonitoren. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og LAN-adgangspunkter. Hvis du flytter dig væk fra kilden til forstyrrelsen, bør frekvensdataene blive normale igen. |

Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE FR70 ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Software") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til softwaren forbliver hos Garmin.

Du bekræfter, at softwaren tilhører Garmin og er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at softwarens struktur, organisering og kode er værdifulde forretningshemmeligheder, ejet af Garmin, og at softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins ejendom. Du accepterer, at hverken softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres,

ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering.

Overensstemmelseserklæring (DoC)

Garmin erklærer, at denne Forerunner overholder de grundlæggende krav og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EC.

Hvis du vil se hele overensstemmelseserklæringen vedr. dit Garmin-produkt, kan du besøge Garmins websted:

www.garmin.com.

Indeks

A

aktivitetsniveau 6, 7
alarm 16
alarmer
 træning 17
Auto Lap 30, 31
auto pause 30, 31
auto scroll 30, 31

B

baggrundsllys 5
batteri
 pulsmåler 36
batterier 34
 strømbesparelse 15
 udskiftning af
 fodsensoren 37
 udskiftning af FR70 35
 udskiftning af
 pulssensoren 36

C

computerparring 28
cykelindstillinger 31
cykelprofil 31

D

data, sende til computer 10
drivere, USB 27

F

fejlfinding 41
fitnessudstyr, tilslutte til 23
fodsensoren 11
 kalibrering 13

G

GSC 10 14

H

hastighed- og
 kadencesensoren 14
Historiktilstand 25
 hukommelse 23
 lagring 23
 sletning 23
 visning 23

I

ikoner 5
indlæsning af data 10, 27
indstilling af tid 15
intervaltræning 22

K

kadencesensoren 14
kalibrering
 fodsensoren 13
kalorier 32
knapper, ur 4
 lys 4
 mode 5
 start/stop/enter 4
 up/down 4

L

licensaftale 43
løbe, fodsensoren 11
løbeindstillinger 30
løbtilstand 31

O

omgang 4, 30, 31
opsætningsguide 6
overførsel af data 10, 27

P

parring af sensorer
 8
produktregistrering 1
pulsmåler
 batteri 36

pulssensor 36

pulszoner 18

S

sensorer, parre 8

software

gratis download 9

softwarelicensaftale 43

spare på batteriet 9, 15, 34

sportsmand, hele livet 6

strømbesparelse 15

strømbesparende

overførsel 28

T

tekniske specifikationer 37

tid, indstille 15

tidsdatafelter 33

Tidstilstand 15

tidzoner 16

tilbehør 8, 34

dvaletilstand 9

genetabler forbindelse 9

tilstande 5

træning 17, 21, 22, 24

Træningstilstand 17

U

USB-drivere 27

USB ANT Stick™ 10

V

vægt 14

Virtual Partner

tempo 21

træning 21

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown
Business Park Southampton,
Hampshire, SO40 9LR, Storbritannien

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

