

FORERUNNER[®] 410

SPORTKLOCKA MED GPS OCH TRÅDLÖS
SYNKRONISERING



© 2010 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överföras, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enstaka kopia av denna handbok till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskriven kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Besök Garmins webbplats (www.garmin.com) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin®, Garmin-logotypen, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Den här produkten har tillverkats under följande patent registrerade i USA, med motsvarigheter i andra länder.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) och U20080279. WO03099114 (A1) (sökt patent), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (sökt patent), EP1545310 (A1) (sökt patent), U20080279 (sökt patent)

Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.

Innehållsförteckning

Introduktion	iii
Kontakta Garmin.....	iii
Produktregistrering	iii
Kostnadsfri programvara	iii
Sköta enheten	iv
Nedsänkning i vatten	iv
Komma igång	1
Använd tryckkramen.....	1
Ladda batteriet.....	4
Konfigurera enheten	5
Hämta satellitsignaler	5
Sätta på pulsmätaren	6
Ut och spring!	7
Hämta kostnadsfri programvara	7
Para ihop datorn med enheten	7
Överföra data till datorn	8
Tids-/datumläge	9
Tidsalternativ	9

Träningsläge	10
Om tränings sidan	10
Sportläge	10
Auto Pause	10
Auto Lap	11
Autobläddra	12
Tidsgräns	12
Fartenheter	12
Virtual Partner®	12
Träningspass	13
Enkla pass	14
Pulszoner	14
Intervallpass	15
Avancerade pass	16
Banor	17
GPS-läge	19
Om GPS	20
Historik	21
Ta bort historik	21
Visa aktiviteter	22
Visa totaler.....	22
Visa mål	22

Inställningar	23
Datafält	23
Användarprofil	26
Larm	26
Tid.....	27
System.....	27
ANT+	28

Använda tillbehör 31

Para ihop tillbehör.....	31
Statusikoner.....	32
Pulsmätare	32
Fotenhet	35
GSC 10.....	36

Bilagor 37

Återställa enheten.....	37
Radera användarinformation.....	37
Uppdatera programvara med Garmin Connect	37
Batteriinformation	37
Överensstämmelse-förklaring.....	38
Programlicensavtal	38
Felsökning	40

Pulszonstabelle	41
Index	42

Introduktion

VARNING

Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri som inte går att byta ut. Rådgör alltid med läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

Kontakta Garmin

Om du har några frågor om din produkt kontaktar du Garmins produktsupport. I USA går du till www.garmin.com/support eller kontaktar Garmin USA per telefon på (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.

I Europa går du till www.garmin.com/support och klickar på **Contact Support** för inhemsk supportinformation eller kontakta Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

Produktregistrering

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag! Gå till <http://my.garmin.com>. Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Kostnadsfri programvara

Gå till www.garmin.com/intosports för mer information om den webbaserade programvaran Garmin Connect™ eller datorprogramvaran Garmin Training Center®. Med denna programvara kan du lagra och analysera dina träningsdata.

Sköta enheten

Rengör enheten och pulsmätaren med en trasa fuktad med en mild tvättmedelslösning. Torka sedan torrt. Undvik kemiska rengörings- och lösningsmedel som kan skada plastkomponenter.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer (som i bakluckan på bilen) eftersom den då kan skadas permanent.

Användarinformation, t.ex. historik, platser och banor, bevaras för evigt i enhetens minne utan behov av extern ström. Säkerhetskopiera viktiga användardata genom att överföra dem till Garmin Connect eller Garmin Training Center. Se [sidan 8](#).

Nedsänkning i vatten



Använd inte produkten när du simmar. Om enheten används vid simning eller sänks ned i vatten en längre tid kan den kortslutas. Detta kan i sällsynta fall leda till lättare brännskador eller irritation på det område där enheten har suttit.

Enheten är vattentät enligt IEC-standard 60529 IPX7. Den tål att vara nedsänkt i vatten på 1 meters djup i 30 minuter. Längre tider kan leda till att enheten skadas. Efter nedsänkning måste du torka rent enheten och sedan blåsa den torr innan du använder den.

Komma igång

Använd tryckramen

Ramen runt urtavlan fungerar som en multifunktionsknapp.

Tryck: tryck snabbt med fingret på ramen om du vill välja ett alternativ, bläddra mellan menyer eller byta sida.

Tryck och håll ned: håll fingret på ett av de fyra märkta områdena på ramen om du vill byta läge.

Tryck två gånger: tryck två fingrar på två områden på ramen om du vill slå på bakgrundsbelysningen.

Tryck och dra (bläddra): tryck med fingret på ramen och dra fingret runt ramen om du vill bläddra mellan menyalternativen eller öka/minska värden.



Områden och knappar på tryckramen



① **time/date (tid/datum):** tryck och håll ned om du vill gå till tids-/datumläget.

② **GPS:** tryck och håll ned om du vill gå till GPS-läget.

③ **menu (meny):** tryck och håll ned om du vill öppna menysidan.

④ **training (träning):** tryck och håll ned om du vill gå till träningsläget.

⑤ **start/stop/enter (starta/stoppa/enter):**

- Tryck om du vill starta/stoppa timern i träningsläge.
- Tryck om du vill göra ett val.
- Tryck om du vill avsluta energisparläget.
- Håll denna intryckt när du vill slå på klockan.

⑥ **lap/reset/quit (varv/återställ/avsluta):**

- Tryck om du vill skapa ett nytt varv i träningsläget.
- Håll denna intryckt om du vill återställa tiduret och spara aktiviteten i träningsläget.
- Tryck på när du vill avsluta en meny eller stänga en sida.
- Tryck om du vill avsluta energisparläget.

Tips för ramen

- Tryck ordentligt på ramen.
- Tryck på ramens yttre ring, där orden syns. Tryck inte på den inre ringen nära urtavlan.

- Gör ett ramval i taget.
- Vila inte fingret eller tummen på ramen när du använder den.
- Bär inte tjocka handskar när du använder ramen.

Låsa ramen

Om du vill förhindra att du trycker på ramen av misstag (på grund av våta kläder eller att du råkar komma åt den) trycker du på **enter** och **quit** samtidigt. Du låser upp ramen genom att trycka på **enter** och **quit** (avsluta) samtidigt igen.

Energisparläge

Efter en tids inaktivitet växlar enheten till energisparläge. Enheten är inaktiv om tiduret inte är igång, du inte navigerar till en destination och visar navigeringssidan och du inte har tryckt på några knappar eller tryckt på ramen.



I energisparläge kan du kan du visa tiden, slå på bakgrundsbelysningen och använda datoranslutningen ANT+™. Avsluta energisparläge genom att trycka på **enter** eller **quit** (avsluta).

Stänga av

För att spara på batteriet kan du stänga av din Forerunner när du inte använder den.

1. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **System** > **Stäng av**.
2. Välj **Ja**.

Håll **enter** intryckt när du vill slå på Forerunner-enheten.

Ladda batteriet

Vid leveransen är enheten avstängd för att spara på batteriet. Ladda enheten i minst tre timmar innan du använder den.

OBS! För att förhindra korrosion bör du torka av laddningskontaktarna och det omgivande området noggrant innan du laddar.

TIPS: Det går inte att ladda enheten när du befinner dig utanför temperaturintervallet 0 – 50 °C (32 – 122 °F).

1. Koppla in USB-anslutningen på laddningsfästet till nätadaptorn.
2. Anslut nätadaptorn till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in laddningsfästets hållare med kontaktarna enhetens baksida.



4. Kläm fast laddaren ordentligt över enhetens framsida.



Batteritiden för ett fulladdat batteri beror på hur det används. Ett fulladdat batteri kan driva enheten med aktiverad GPS i upp till 8 timmar.

Konfigurera enheten

Första gången du använder enheten följer du instruktionerna på skärmen för att lära dig hur du använder ramen, anger din användarprofil och konfigurerar enheten.

Om du använder en ANT+-pulsmatrare väljer du **Ja** under konfigurationen om du vill para ihop (ansluta) pulsmätaren med enheten. Mer information finns på [sidan 6](#).

Din användarprofil används för beräkning av träningsdata på enheten.

Hämta satellitsignaler

För att kunna ställa in rätt klockslag och börja använda enheten måste du söka fram GPS-satellitsignaler. Det kan ta några minuter att söka efter signaler.

OBS! Information om hur du stänger av GPS-mottagaren och använder enheten inomhus finns på [sidan 19](#).

OBS! Du kan inte hämta satellitinformation i energisparläge. Avsluta energisparläge genom att trycka på **enter** eller **quit** (avsluta).


1. Gå utomhus till en öppen plats. För bästa mottagning, se till att enhetens antenn är riktad mot himlen.



2. Tryck och håll ned **training** (träning) om du vill gå till träningsläget.

Komma igång


3. Stå still och börja inte röra dig innan sidan för satellitsökning försvinner.

När du tar emot satellitsignaler visas  GPS-ikonen i sidorna för träningsläge.


Sätta på pulsmätaren

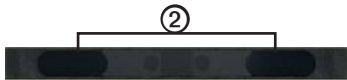
OBS! Om du saknar pulsmätare kan du hoppa över det här steget.

Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Anslut pulsmätarmodulen  till remmen.




2. Fukta båda elektroderna  på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



3. Led remmen runt bröstet och fäst den. Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.
4. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

TIPS: Om pulsdata är fel eller inte visas kan du behöva dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.

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

meddelande och pulsikonen  visas i träningsläget.

TIPS: Om du vill ställa in din max- och vilopuls väljer du **Inställningar** >

Användarprofil. Använd Garmin Connect eller Garmin Training Center till att anpassa dina pulszoner.

Mer information om hur använder tillbehör finns på [sidan 31](#).

Ut och spring!

TIPS: Ställ in din användarprofil så att enheten kan beräkna kalorier på ett korrekt sätt. Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **Användarprofil**.

1. Tryck på och håll ned **training**.
2. Tryck på **start** för att starta timern.
3. När du är klar med rundan trycker du på **stop** (stopp).
4. Tryck på och håll ned **reset** om du vill spara löpdata och nollställa tiduret.

Hämta kostnadsfri programvara

Med ANT Agent™ kan du använda enheten tillsammans med det webbaserade träningsverktyget Garmin Connect™ och det datorbaserade träningsverktyget Garmin Training Center®.

1. Gå till www.garmin.com/intosports.
2. Välj **Träna med Garmin**.
3. Följ instruktionerna på skärmen om du vill hämta och installera ANT Agent.

Para ihop datorn med enheten

OBS! Innan du ansluter USB ANT Stick™-minnet till datorn måste du hämta den kostnadsfria programvaran enligt instruktionerna så att nödvändiga USB-drivrutiner installeras ([sidan 7](#)).

Komma igång

1. Anslut USB ANT Stick till en ledig USB-port på datorn.



2. Placera enheten inom räckhåll (3 m) för datorn.
3. När ANT Agent hittar enheten visar den enhets-ID och du tillfrågas om du vill para ihop dem. Välj **Ja**.
4. Enheten ska visa samma nummer som ANT Agent visade. Om så är fallet väljer du **Ja** på enheten för att slutföra ihopparingen.

Överföra data till datorn

Placera enheten inom räckhåll (3 m) för datorn. ANT Agent för automatiskt över data mellan enheten och Garmin Connect eller Garmin Training Center.

OBS! Om du har stora mängder data kan det ta några minuter. Enhetens funktioner är inte tillgängliga under dataöverföringen.

Med Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du visa och analysera data.

Tids-/datumläge

Tryck på **time/date** om du vill öppna tids-/datumläget.



Tryck på ramen om du vill bläddra genom de tillgängliga sidorna:

- Tid
- Batterimätare
- Larm inställt (om något)
- Mål/förloppsindikator (om någon)

Tidsalternativ

Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **Tid**. Se [sidan 27](#).

Träningsläge

Enheten har flera träningsfunktioner och valfria inställningar.

Om tränings sidan

Tryck och håll ned **training** (träning) om du vill gå till träningsläget. Tryck på ramen om du vill bläddra genom de tillgängliga sidorna.



Om du vill anpassa datafälten på träningsssidorna, se [sidan 23](#).

Sportläge

Running (löpning) är standard sportläget. Tryck på **menu** (meny) > välj **Träning** > **Alternativ** > **Sportläge** för att ändra sportläge. Träningsinställningarna som Auto Lap®, Auto Pause®, puls zoner och hastighetszoner används för löpning eller cykling. Eventuella träningsalternativ du ändrar i löpnings- eller cyklingsläget sparas och används för det sportläget. Dessutom märks aktiviteten som löpnings- eller cyklingsaktivitet när historiken överförs till datorn.

Auto Pause

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning** > **Alternativ** > **Auto Pause**.
2. Välj något av följande alternativ:
 - **Av**
 - **Eget tempo** — gör automatiskt paus i timern när hastigheten faller under ett visst värde.

- **Efter stopp** — gör automatiskt paus i timern när du stannar.
3. Tryck på **quit** (avsluta) för att avsluta.

Funktionen Auto Pause är användbar om träningen innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta ned eller stanna.

Auto Lap

Med den här funktionen kan du automatiskt markera varvet på en viss position eller efter att du har färdats en viss distans. Den här inställningen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en löpning (varannan kilometer eller en stor backe till exempel).

Ställa in Auto Lap

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning** > **Alternativ** > **Auto Lap**.

2. Välj **Per sträcka** om du vill ange ett värde eller **Per position** om du vill välja ett alternativ:
 - **Endast varv** — markerar ett varv varje gång du trycker på **lap** och varje gång du passerar någon av de platserna igen.
 - **Start och varv** — markerar ett varv på den GPS-position där du trycker på **start** och på alla platser under turen där du trycker på **lap**.
 - **Märke och varv** — markerar ett varv på den GPS-position du markerar när du väljer det här alternativet och på alla platser under löpningen där du trycker på **lap**.
3. Tryck på **quit** (avsluta) för att avsluta.

OBS! Under en sträcka använder du alternativet **Per position** om du vill markera varv på alla varvpositioner som markerats på sträckan ([sidan 17](#)).

Autobläddra

Använd den här funktionen om du automatiskt vill växla genom alla sidor med träningsdata medan timern är igång.

Använda Autobläddra

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning** > **Alternativ** > **Autobläddra**.
2. Välj en visningshastighet: **Sakta**, **Medium** eller **Snabbt**.
3. Tryck på **quit** för att avsluta.

Tidsgräns

Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning** > **Alternativ** > **Tidsgräns**. Välj **Från** om du inte vill att enheten ska växla till energisparläge när du använder ett träningsläge. Välj **Aktiverad** om du vill använda det automatiska energisparläget i alla lägen.

OBS! Enheten växlar till energisparläge efter en viss tids inaktivitet.

Fartenheter

Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning** > **Alternativ** > **Fartenhet**.

Tempo — den tid det tar att tillryggalägga ett visst avstånd.

Fart — tillryggalagd sträcka på en timme, till exempel miles per timme eller kilometer per timme.

OBS! Om du ändrar fartenheter ändras inte dina egna datafält (*sidan 23*).

Virtual Partner®

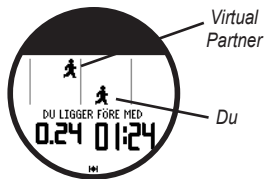
Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning** > **Alternativ** > **Virtual Partner** > **Från**.

Virtual Partner är ett unikt verktyg som utformats för att hjälpa dig att uppfylla dina träningsmål. Virtual Partner tävlar mot dig varje gång du springer och timern är igång.

Om du ändrar tempo/hastighet för Virtual Partner innan du startar timern sparas de ändringarna. Om du ändrar Virtual Partner under löpningen när timern är igång sparas inte de ändringarna när timern nollställs. Om du ändrar Virtual Partner under en löpning, använder Virtual Partner det nya tempot från din plats.

Ändra tempot för Virtual Partner (VP)

1. Tryck och håll ned **training** om du vill gå till träningsläget.
2. Tryck på ramen om du vill visa sidan Virtual Partner.



3. Tryck och dra medurs om du vill öka Virtual Partner tempo. Tryck och dra moturs om du vill minska Virtual Partner tempo.



4. Om du vill spara ändringarna trycker du på ramen eller väntar på att sidans tidsgräns nås.

Träningspass

Håll **menu** intryckt > välj **Träning** > **Pass** om du vill välja den typ av träning som passar dig.

Träningsläge

Enkla pass, intervallpass och pulspass ersätts varje gång du skapar ett pass av samma typ. Avancerade pass måste skapas i Garmin Training Center.

OBS! När du utför ett pass kan du trycka på ramen om du vill visa fler datasidor.

När du slutför alla steg i ditt träningspass visas ett meddelande om att träningspasset slutförts.

Avsluta ett pass i förtid

1. Tryck på **stop** (stopp)
2. Tryck på och håll ned **reset**.

Enkla pass

Enkla pass kan baseras på följande egna mål:

- Tid
- Avstånd
- Kalorier

Konfigurera ett enkelt pass

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning > Pass > Enkel**.
2. Välj **Typ** av enkelt träningspass.
3. Ange ett värde för **varaktighet**.
4. Välj **Kör träningspass**.
5. Tryck på **start**.

Pulszoner

OBS! Om du vill använda pulszoner måste du ha en pulsmätare och du måste aktivera den ([sidan 31](#)).

Du kan använda din enhet till att träna med en viss pulszone eller eget bpm-intervall (hjärtslag per minut). Inställningarna Typ och Varaktighet fungerar på samma sätt som för ett enkelt pass.

Skapa ett pulspass

- Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning > Pass > Puls**.
- Välj ett alternativ.
 - Zon** — Min- och maxpulsvärdena ställs in automatiskt baserat på dina pulszoner ([sidan 33](#) och [sidan 41](#)).
 - Egen** — om du vill ställa in egna min- och maxvärden för pulszoner.

OBS! Minvärdet är 35 bpm. Maxvärdet är 250 bpm. När du anger egna bpm-värden måste min- och maxvärdena vara minst 5 bpm isär.
- Välj **typ** av pulspass.
- Ange ett värde för **varaktighet**.
- Välj **Kör träningspass**.
- Tryck på **start**.

Intervallpass

Du kan skapa intervallpass med enheten. Intervallen kan baseras på tid eller avstånd för löpnings- och vilodelarna av passet.

Skapa ett intervallpass

- Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning > Pass > Intervall**.
- Välj **typ** av intervallpass.
- Ange ett värde för **varaktighet**.
- Välj ett värde för **Vilotyp**.
- Ange ett värde för **varaktighet**.
- Ange ett värde i fältet **Repetitioner**.
- Välj **Uppvärmning Ja** och **Nedvarvning Ja** (valfritt).

8. Välj **Kör träningspass**.

9. Tryck på **start**.

Om du använder uppvärmning eller nedvarvning trycker du på **lap** (varv) efter uppvärmningsvarvet för att starta det första intervallet. I slutet av det sista intervallet startar enheten automatiskt ett nedvarvningsvarv. När du har varvat ned trycker du på **lap** (varv) för att avsluta passet.

När du närmar dig slutet av varje intervall räknar ett larm ned tiden tills ett nytt varv börjar. Om du vill avsluta ett intervall i förtid trycker du på knappen **lap/reset** (varv/återställ).

Avancerade pass

Avancerade pass kan innehålla mål för varje steg och olika avstånd, tider och kalorier. Med Garmin Training Center kan du skapa och redigera pass och överföra dem till din

enhet. Du kan också schemalägga pass med Garmin Training Center. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din enhet.

OBS! Mer information om hur du överför data till enheten finns på [sidan 8](#).

TIPS: I tids-/datumläge kan du trycka på ramen om du vill visa dagens planerade pass. Tryck på **enter** för att köra passet.

Starta ett avancerat träningspass

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning > Pass > Avancerat**.
2. Välj passet.
3. Välj **Kör träningspass**.
4. Tryck på **start**.

När du har påbörjat ett avancerat pass visar enheten varje steg i passet, inklusive

namnet på steget, målet (om det finns något) och aktuella passdata.

När du närmar dig slutet av varje steg räknar ett larm ned tiden tills ett nytt steg börjar.

Avbryta ett avancerat pass i förväg

Tryck på knappen **lap/reset** (varv/återställ).

Ta bort ett avancerat pass

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning > Pass > Avancerat**.
2. Välj passet.
3. Välj **Ta bort träningspass > Ja**.
4. Tryck på **quit** (avsluta) för att avsluta.

Banor

Ett annat sätt att använda enheten på för anpassad träning är att följa banor utifrån

inspelade aktiviteter. Du kan följa banan och försöka matcha eller överträffa de tidigare målen. Du kan också tävla mot Virtual Partner när du tränar med banor.

Skapa banor

Med Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du skapa banor och banpunkter och överföra dem till din enheten.

OBS! Mer information om hur du överför data till enheten finns på [sidan 8](#).

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning > Banor**.
2. Välj en bana i listan.
3. Välj **Kör bana**.
4. Tryck på **start**. Historiken registreras även om du inte är på banan.

När du följer en bana i träningsläge trycker

Träningsläge

du på ramen för att visa navigationssidan.

Om du vill avsluta en bana manuellt trycker du på **stop** > och håller **reset** intryckt.

Påbörja en bana

Du kan ta med en uppvärmning innan du påbörjar banan. Tryck på **start** om du vill påbörja banan och värm sedan upp. Håll dig från banan när du värmer upp. När du är redo att börja, vänder du dig mot banan. När du befinner dig på en del av banan, visas ett meddelande om att du är på banan.

När du påbörjar en bana börjar även Virtual Partner med banan. Om du värmer upp och inte befinner dig på banan så startar Virtual Partner om banan från den aktuella platsen den första gången du påbörjar banan.

Om du avviker från banan visas ett meddelande om det. Använd navigationssidan för att hitta tillbaka till banan.

Ta bort en bana

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Träning** > **Banor**.
2. Välj en sträcka i listan.
3. Välj **Ta bort bana**.
4. Välj **Ja** om du vill ta bort den.
5. Tryck på **quit** (avsluta) för att avsluta.

GPS-läge

Tryck på **GPS** om du vill visa GPS-menyen.

Satelliter — visa information om GPS-signalerna som enheten tar emot. De svarta staplarna betecknar styrkan hos varje satellitens signal. Antalet satelliter visas under varje stapel. GPS-noggrannheten visas längst ned på sidan.



GPS — aktivera eller avaktivera GPS (för inomhusanvändning).

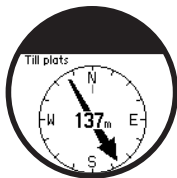
OBS! När GPS-funktionen är avstängd, är hastighets- och avståndsdata inte tillgängliga, om du inte använder fotenheten.

Spara position — spara den aktuella platsen. Tryck på **enter** för att redigera platsen. Tryck på **quit** för att avsluta.

Markera en plats med koordinater

1. Håll **GPS** nedtryckt > välj **Spara position**.
2. Tryck på **enter** > välj **Position**.
3. Ange de kända koordinaterna.
4. Redigera platsnamnet och höjden (valfritt).

Gå till position — välj en plats i listan och välj sedan **Kör**. Din enhet navigerar till den sparade platsen med hjälp av navigeringssidan.



Om du vill avbryta navigeringen till platsen tycker du på **quit** (avsluta) > och väljer sedan **Avbryt Gå till**.

Redigera en position

1. Håll **GPS** intryckt > välj **Gå till position**.
2. Välj den plats som du vill redigera.
3. Välj **Redigera**.
4. Välj ett alternativ som du vill redigera.

Om du vill ta bort en plats trycker du på **GPS** > välj **Gå till position**. Välj den plats som du vill ta bort. Tryck på **Ta bort** > **Ja**.

Tillbaka till start — navigerar tillbaka till startpunkten.

OBS! Du måste starta tiduret om du ska använda den här funktionen.

Om GPS

GPS (Global Positioning System) är ett satellitbaserat navigationssystem som utgörs av ett nätverk av 24 satelliter GPS fungerar i alla väder, var som helst på jorden, dygnet runt. Det finns ingen abonnemangsavgift eller andra avgifter för användning av GPS.

Mer information finns på www.garmin.com/aboutGPS.

Historik

Din enhet sparar automatiskt historik när du startar tiduret. Enheten kan lagra upp till 1 000 banor och ca 20 timmars utförliga spårloggdata (vid inspelning av ca 1 spårpunkt var 4:e sekund). Spårloggdata inkluderar din GPS-position (om den är tillgänglig) och tillvalsdata som pulldata.

När minnet är fullt skrivs de äldsta spårloggdata över. Överför din historik till Garmin Connect eller Garmin Training Center med jämna mellanrum för att bevara alla dina data ([sidan 8](#)).

OBS! Din enhet tar inte automatiskt bort eller skriver över dina varvsammanfattningsdata. På [sidan 21](#) kan du läsa om hur du tar bort varvdata.

Ta bort historik

När du har överfört din historik till Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du ta bort den från din enhet.

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Historik** > **Ta bort**.
2. Välj ett alternativ:
 - **Alla aktiviteter** — tar bort alla aktiviteter från historiken.
 - **Gamla aktiviteter** — tar bort aktiviteter som spelats in för en månad sedan eller mer.
 - **Totaler** — nollställer alla dina totaler.

Ta bort enskilda löpningar och varv

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Bläddra genom aktiviteterna med hjälp av ramen. Tryck på ramen om du vill visa varvinformation.

3. Håll **reset** nedtryckt medan du visar löpningen eller varvet.
4. Välj **Ja**.

Visa aktiviteter

Du kan visa följande data på din enhet: tid, avstånd, genomsnittligt tempo/hastighet, kalorier, genomsnittliga pulsdata och genomsnittlig takt.

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Bläddra genom aktiviteterna med hjälp av ramen. Tryck på ramen om du vill visa varvinformation.
3. Tryck på **quit** (avsluta) för att avsluta.

Visa totaler

Enheten spelar in den totala färdade sträckan och den tid du har tränat tillsammans med din enhet.

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Historik** > **Totaler**.
2. Tryck på **quit** för att avsluta.

Visa mål

Med Garmin Connect kan du ange olika typer av mål och skicka dem till din enhet. Din enhet håller reda på ditt förlopp mot målen.

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Historik** > **Mål**.
2. Tryck på **quit** för att avsluta.

Inställningar

Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar**.

TIPS: När du har valt alternativ eller angett värden på enheten trycker du på **enter** för att spara inställningen.

Datafält

Du kan visa/dölja följande sidor och anpassa upp till tre datafält på varje sida:

- Träning 1 (visas alltid)
- Träning 2
- Träning 3
- Puls (visas bara när enheten tar emot pulldata)

Ställa in datafält

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Inställningar** > **Datafält**.
2. Välj en av träningsidorna.
3. Välj antal datafält.
4. Ändra datafälten med hjälp av ramen.

Alternativ för infofält

* Betecknar ett datafält som visar engelska eller metriska enheter.

** Kräver tillbehör (tillval).

Datafält	Beskrivning
Avstånd *	Tillryggalagt avstånd i den aktuella löpningen.
Dist. – Varv *	Tillryggalagt avstånd på det aktuella varvet.
Fart *	Aktuell fart
GPS-noggrannhet *	Marginal för fel för din exakta position. Exempel: din GPS-position är exakt till inom +/- 19 fot.

Inställningar

Datafält	Beskrivning
Grad	Beräkning av stigning under körning. Exempel: Om du för varje 10 fot i höjded förflyttar dig 200 fot i distans är stigningen 5 %.
Hastighet – Med. *	Snitthastighet för löpningen.
Hastighet – Varv *	Medelfart för det aktuella varvet.
Hastighet-senaste varvet *	Medelhastighet för det senaste hela varvet.
HR **	Hjärtslag per minut (bpm).
HR-%Max ** ELLER HR-%HRR **	Procentandel av maxpuls. ELLER Procentandel av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

Datafält	Beskrivning
HR-Avg **	Medelpuls för löpningen.
HR-Avg %Max ** ELLER HR-Avg %HRR **	Snittprocentandel av maxpuls för löpningen. ELLER Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för löpningen.
HR-Lap **	Medelpuls för löpningen.
HR-Lap %Max ** ELLER HR-Lap %HRR **	Snittprocentandel av maxpuls för varvet. ELLER Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för varvet.
Höjd *	Höjd över/under havet.

Datafält	Beskrivning
Kalorier	Antal kalorier som förbränts.
Klocka	Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (se sidan 27).
Pace – Medel *	Snittempo för löpningen.
Pace – Varv *	Medeltempo för det aktuella varvet.
Pulsdiagram **	Linjediagram som visar din aktuella pulszon (1–5).
Pulszon **	Aktuellt intervall för puls (1–5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil, maximala puls och vilopuls.
Riktning	Din aktuella färdriktning.
Senaste varvsträcka *	Avstånd för det senaste slutförda varvet.

Datafält	Beskrivning
Solnedgång	Tid för solnedgång baserat på din GPS-position.
Soluppgång	Tid för soluppgång baserat på din GPS-position.
Takt **	Antal steg eller varv av vevarmen per minut.
Takt – Medel **	Medeltakt för den aktuella resans varaktighet.
Takt – Varv **	Genomsnittlig takt för det aktuella varvet.
Tempo *	Aktuellt tempo.
Tempo – senaste varv *	Medeltempo för det senaste hela varvet.
Tid	Varvtid.
Tid – Med. varv	Medeltid för att slutföra varven hittills.

Inställningar

Datafält	Beskrivning
Tid – Varv	Tid för det aktuella varvet.
Tid-senaste varv	Tid för att slutföra det senaste hela varvet.
Varv	Antal körda varv.

Användarprofil

Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **Användarprofil** Enheten använder information som du anger om dig själv till att beräkna kaloriförbrukningen. Ställ in din användarprofil innan du börjar använda enheten.

Tekniken för kaloriförbrukning baserat på pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. För mer information, gå till http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Larm

Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **Larm**.

Ställ in larm — aktivera eller avaktivera larm. När larmet är aktiverat trycker du på ramen i tids-/datumläge om du vill visa larmtiden.

Ställ in tid — använd ramen till att ställa in larmtiden.

Typ — ställ in larmförekomsten till **Dagligen** eller **En gång**.

När larmet ljuder

- Tryck på ramen om du vill stänga larmet.
- Tryck på **enter** om du vill stänga av larmet tillfälligt i 9 minuter.
- Tryck på **quit** om du vill stänga av larmet.
- Gör inget. Larmet stängs av tillfälligt efter 1 minut. Larmet stängs av efter 1 timme.

Tid

Enheten ställer automatiskt in klockslaget med hjälp av GPS-satellitssignaler. Om du tappar batterikraft måste du ladda batteriet och sedan ansluta till satelliter för att återställa klockslaget.

Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **Tid**.

Tidsformat — välj **12** eller **24 timmars** tidsformat.

Tidszon — välj tidszon eller närliggande ort.

DST (sommartid) — välj **Ja**, **Nej** eller **Auto**. Med inställningen Auto justeras tiden för sommartid automatiskt baserat på tidszonen.

Tid2 — aktivera eller avaktivera funktionen. När funktionen är aktiverad kan du ställa in **Tid2-format**, **Tid2-zon** och **Tid2-sommartid**. Om Tid2 är aktiv växlar du till Tid2 genom att trycka på och hålla ned **enter** i tidsläget. Ikonen **T2** eller **T1** visar brevid tiden.

System

Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **System**.

Inställningar

Språk — ändra språk för texten -på skärmen. Att textspråket ändras innebär inte att språket i data som användaren lagt in, t.ex. bannamn, ändras.

Larmljud — aktivera eller avaktivera meddelandetoner.

Knapptoner — aktivera eller avaktivera knapp- och ramtoner.

Kontrast — välj skärmens kontrastnivå.

Om — visa programvaruversionen, GPS-versionen och enhets-ID.

Måttenheter — välj **Brittiska** eller **Metrisk** måttenheter.

Bakgrundsbelysning

Tryck på **menu** (meny) > välj

Inställningar > **System** >

Bakgrundsbelysning.

Läge — välj hur bakgrundsbelysningen ska aktiveras. Välj **Manuell** om du vill aktivera bakgrundsbelysningen i tidsläge genom att trycka med två fingrar på ramen. Välj **Knappar och varningar** om du vill aktivera bakgrundsbelysningen en gång med två finger-tryckningen och när en knapp trycks ned eller när ett varningsmeddelande visas. Välj **Från** om du alltid vill ha bakgrundsbelysningen avstängd.

Tidsgräns — ange hur länge belysningen ska vara tänd. Använd en kort tidsgräns om du vill spara på batterierna.

Ljusstyrka — justera ljusstyrkan.

ANT+

Tillbehör

Mer information om tillbehör finns på [sidan 31](#).

Aktivera Ihopparning med dator

Flytta dig (10 m) från andra ANT+-tillbehör medan enheten försöker ansluta till datorn första gången.

1. Kontrollera att datorn är inställd för dataöverföring och att ihopkoppling är aktiverad i ANT Agent. Se [sidan 8](#).
2. Håll **menu** intryckt > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Dator**.
3. Välj **Ihopparning** > **På**.
4. Placera enheten inom räckhåll (3 m) för datorn.
5. När ANT Agent hittar enheten visar den enhets-ID och du tillfrågas om du vill para ihop dem. Välj **Ja**.

6. Enheten ska visa samma nummer som ANT Agent visade. Om så är fallet väljer du **ja** på enheten för att slutföra ihopkopplingen.

OBS! Du kan förhindra att enheten överför data till/från en dator, inklusive ihopkopplade datorer. Håll **menu** intryckt > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Dator** > **Aktiverad** > **Nej**.

Skicka alla data

Som standard skickar enheten bara nya data till datorn. Du kan tvinga enheten att skicka alla data till din dator. Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Dator** > **Tvinga sändning** > **Ja**. Alla data skickas igen.

Enhet till enhet

Du kan överföra avancerade pass, banor och platser till och från en annan Forerunner 410-enhet.

1. På den sändande enheten håller du ned **menu** > väljer **Inställningar** > **ANT+** > **Enhet till enhet** > **Överför**.
Välj de data som du vill skicka.
2. På den mottagande enheten håller du ned **menu** > väljer **Inställningar** > **ANT+** > **Enhet till enhet** > **Ta emot**.

Den sändande enheten ansluter till den mottagande enheten och skickar data.

Använda tillbehör

Följande ANT+-tillbehör är kompatibla med enheten:

- Pulsövervakare
- Fotenhet
- GSC™ 10 – hastighets- och taktcykelsensor
- USB ANT Stick (se [sidan 8](#) och [sidan 28](#))

Om du vill köpa ett tillbehör går du till <http://buy.garmin.com> eller kontaktar din Garmin-återförsäljare.

Para ihop tillbehör

Om du har köpt ett tillbehör med trådlös ANT+-teknik måste du para ihop det med din enhet.

Ihoppning innebär att koppla ihop ett ANT+-tillbehör, t.ex. pulsmätaren, med din enhet. Ihoppningsprocessen tar bara några

sekunder när tillbehören är aktiverade och fungerar som de ska. När den är ihopparad tar enheten endast emot data från ditt tillbehör så att du kan vara i närheten av andra tillbehör.

När du har parat ihop första gången känner din enheten automatiskt igen tillbehöret varje gång det aktiveras.

1. Flytta dig (10 m) bort från andra tillbehör. Ta det tillbehör som ska kopplas ihop inom räckhåll (3 m) enheten.
2. Håll **menu** intryckt > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör**.
3. Välj tillbehör.
4. Välj **Aktiverat** > **Ja**.
5. Bläddra för att visa **Status**.




Om enheten inte kan kopplas ihop med tillbehöret väljer du **Läs in på nytt**.

Använda tillbehör

TIPS: Tillbehöret måste skicka data för att ihopparningsprocessen ska kunna slutföras. Du måste ha pulsmätaren på dig, ta ett steg med fotenheten eller trampa med cykeln med GSC 10.

Statusikoner

I träningsläge blinkar ikonen för tillbehöret när enheten söker efter det nya tillbehöret. Ikonen lyser med fast sken när tillbehöret har kopplats ihop.

	Pulsmätaren aktiv
	Hastighets- och taktsensor aktiv
	Fotenheten aktiv

Pulsmätare

Mer information om hur du sätter på dig pulsmätaren finns på [sidan 6](#).

Tips för pulsmätare

Om du upptäcker att pulsdata är felaktiga eller oregelbundna, kan du ha följande tips i åtanke.

- Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.
- Använd vatten, saliv eller elektroddigel på sensorerna.
- Rengör elektrodena. Smuts- och svettrester på elektrodena kan störa pulssignalerna.
- Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet. Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa elastisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor till kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz sensorer, som kan störa pulsmätaren. Störningskällor kan innefatta högspänningsledning,ar,

elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter.

Pulszoner

MEDELANDE

Rådfråga din läkare om lämpliga pulszoner/mål för din träningsnivå och ditt hälsotillstånd.

Många idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem oftast använda pulszonerna är numererade från 1–5 i stigande intensitet. Enheten anger pulszonerna (se tabellen på [sidan 41](#)) baserat på den maxpuls och vilopuls du har angett i användarprofilen (se [sidan 26](#)).

Du kan också anpassa dina pulszoner i din användarprofil i Garmin Connect eller Garmin Training Center. När du har anpassat dina pulszoner överför du data till din enhet.

Hur påverkar pulszoner dina träningsmål?

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer:

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Byta pulsmätarens batteri

Pulsmätaren innehåller ett extra CR2032-batteri.

OBS! Kontakta din lokala återvinningscentral och ta reda på var du kan kasta batterierna.

1. Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
2. Ta bort locket och batteriet. Vänta i 30 sekunder. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.

OBS! Se till att du inte skadar eller tappat bort o-ringspackningen.

3. Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.



OBS! När du har bytt batteriet kan du behöva para ihop pulsmätaren med enheten på nytt.

TIPS: Om du vill maximera batterilivslängden tar du bort pulsmodulen från remmen när den inte används.

Sköta pulsmätaren

OBS! Lossa modulen innan du rengör remmen.

Skölj remmen efter varje användning. Handtvätta remmen i kallt vatten med ett mildt tvättmedel efter var femte användning.

Fotenhets

Din enhet är kompatibel med fotenhets. Du kan använda fotenhets till att skicka data för din enhet när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag eller du förlorar satellitsignaler. Fotenhets är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren). Du måste koppla ihop fotenhets med din enhet. Se [sidan 31](#).

Kalibrera fotenhets

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenhets men det kan förbättra noggrannheten. Du kan justera kalibreringen på tre sätt: avstånd, GPS och manuellt.

Avståndskalibrering

För bästa resultat bör fotenhets kalibreras med hjälp av innerbanan på en löparbana. En löparbana (2 varv = 800 m) är mer exakt än ett löpband.

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör** > **Fotenhets** > **Kalibrera** > **Sträcka**.
2. Välj sedan ett avstånd.
3. Tryck på **start** för att börja.
4. Spring eller gå sträckan.
5. Tryck på **stop** (stopp).

GPS-kalibrering

Du måste ha GPS-signaler för att kalibrera fotenhets med GPS.

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör** > **Fotenhets** > **Kalibrera** > **GPS**.
2. Tryck på **start** för att börja.
3. Spring eller gå ca. 1000 m. Enheten meddelar dig att du har färdats tillräckligt långt.

Manuell kalibrering

Om fotenhetens avstånd verkar vara något för högt eller lågt när du springer kan du justera kalibreringsfaktorn manuellt.

Tryck på **menu** (meny) > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör** > **Fotenhet** > **Kalibreringsfaktor**.

Justera kalibreringsfaktorn. Öka kalibreringsfaktorn om avståndet är för kort eller minska den om avståndet är för långt.

GSC 10

Din enhet är kompatibel med GSC 10 – hastighets- och tactsensorn för cyklar. Du måste para ihop GSC 10 med din enhet. Se [sidan 31](#).

Kalibrera cykelsensorn

Det är inte nödvändigt att kalibrera cykelsensorn men det kan förbättra noggrannheten.

1. Håll **menu** nedtryckt > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör** > **Cykelsensor** > **Kalibrering**.
2. Välj **Manuell** om du vill ange hjulstorleken. Välj **Auto** om du vill att GPS ska fastställa hjulstorleken.

Bilagor

Återställa enheten

Om enheten har låst sig kan du återställa den. Tryck och håll ned **enter** och **quit** (avsluta) samtidigt, tills skärmen blir tom (cirka 7 sekunder). Detta raderar inte dina data eller inställningar.

Radera användarinformation

Om du vill rensa/radera alla användardata trycker du på **enter** och **quit** (avsluta) samtidigt tills skärmen slocknar (ca. 7 sekunder). Om du vill återställa enheten fortsätter du att hålla ned **quit**-knappen men släpper **enter**-knappen. Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvara med Garmin Connect

Gå till www.garmin.com/intosports om du vill ha information om uppdateringar av programvara och den webbaserade programvaran Garmin Connect.

Om det finns ny programvara tillgänglig uppmanar Garmin Connect dig att uppdatera enhetens programvara. Uppdatera programvaran genom att följa de instruktioner som visas på skärmen. Se till att enheten är inom räckhåll för datorn under uppdateringsprocessen.

Batteriinformation



Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden Viktig säkerhets- och produktinformation som medföljer i produktförpackningen finns viktig information och produktvarningar.

Batteritid*	Använda Forerunner
1 vecka	Du tränar 30 minuter per dag med GPS. Forerunner-enheten är i energisparläget resten av tiden.
Upp till 2 veckor	Du använder Forerunner-enheten i energisparläget hela tiden.
Upp till 8 timmar	Du tränar med GPS hela tiden.

*Den faktiska batteritiden för ett fulladdat batteri beror på hur mycket du använder GPS, bakgrundsbelysning och energisparläge. Batteritiden minskar också om enheten utsätts för extremt låga temperaturer.

Överensstämmelseförklaring

Härmed intygar Garmin att den här produkten uppfyller de grundläggande kraven och andra tillämpliga föreskrifter i direktiv 1999/5/EG. Den fullständiga överensstämmelseförklaringen finns på www.garmin.com/compliance.

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA FORERUNNER 410 GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och/eller dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte

källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompilera, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller omexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagar som gäller i USA eller de exportkontrollagar i andra tillämpliga länder.

Felsökning

Problem	Lösning/svar
Ramen svarar inte när jag trycker på den.	Du läser upp ramen genom att trycka på enter och quit samtidigt. Tryck ordentligt på ramen för bästa resultat. Tryck på ramens yttre ring, inte den inre ringen nära urtavlan.
Min enhet får aldrig kontakt med satellitsignaler.	Tryck ned GPS . Se till att GPS är inställt på Till . Ta med enheten utomhus, så att du inte är nära höga byggnader. Var stillastående i flera minuter.
Det verkar inte som om batterimätaren visar rätt.	Ladda ur enheten helt och ladda upp den helt igen (utan att avbryta uppladdningsprocessen).
Pulsmätaren, fotenheten eller GSC 10 kan inte paras ihop med enheten.	Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+-tillbehör under ihoppärningen. Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för sensorn vid ihoppärning. Starta om sökningen efter tillbehöret (se sidan 31). Se till att tillbehöret sänder data (du behöver t.ex. ha pulsmätaren på dig). Om problemet kvarstår tar du bort batteriet. Vänta 30 sekunder och sätt sedan i det nya batteriet.
Pulsdata är inte exakta.	Se sidan 32 .
En del av mina data saknas från min enhet.	Enheten skriver över de äldsta detaljerade data om du inte överför dem till datorn. Överför data regelbundet så undviker du att förlora något.

Pulszonstabel

	% av max- eller vilopuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50–60 %	Avslappnad, lätt takt, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60–70 %	Bekväm takt, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstakt
3	70–80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal konditionsträning
4	80–90 %	Snabb takt och lite obekväm, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad kraft

Index

A

- aktiviteter 22
- alla data, radera 37
- återhämtningstempo 12
- återställa Forerunner 37
- Auto Lap (autovarv) 11
- Auto Pause (autopaus) 10
- avancerade träningspass 16
- avståndsdatafält 23

B

- bakgrundsbelysning 28
- banor 17
 - ta bort 18
- batteri
 - information 37
 - laddar 4

D

- data, skicka 29
- datafält 23
- dataöverföring 8
- datoranslutning 8
- drivrutiner, USB 7

E

- energiparläge 3
- enheter 28
- enhets-ID 28
- enkla träningspass 14

F

- fartenheter 12
- felsökning 40
- fotenhets 35
 - kalibrera 35, 36

G

- Garmin Connect iii, 37
- Garmin Training Center iii
- GPS 19, 20, 23
- grad 24
- GSC 10 36

H

- hämta programvara 7
- hastighetsdatafält 23
- historik 21
 - överföra 8
 - ta bort 21
 - visa 22
- höjddatafält 24

I

- ihoppning
 - datorn 7
 - pulsmätare 6
- ihoppningssensorer 5
- ikoner 32
- inomhusanvändning 19
- intervallpass 15

K

- kalibrera
 - cykelsensor (GSC 10) 36
 - fotenhets 35
- kalorier 25

L

- larm 26
- light 28
- ljud 28

M

- mål 22

N

- nedsänkning i vatten iv

O

- överföra data 8

P

- para ihop med dator 7, 29
- pass 13
 - avancerat 16
 - enkel 14
 - intervall 15
- platser 19
- produktregistrering iii
- programuppdatering 37
- programvaruhämtningar iii, 7
- programvaruversion 28
- puls
 - datafält 24
 - zoner 33
- pulsmätare 5, 32
 - batteri 34
 - tips 32

R

- radera alla data 37
- ram 2
- rengöra Forerunner-enheten iv

S

- satellitesida 19
- satellitesignaler 5
- sensorer, para ihop 5
- skärmkontrast 28
- skicka alla data 29
- sportläge 10
- språk 28
- stänga av 3
- statusikoner 32
- summer 22

T

- ta bort
 - avancerade träningspass 17
 - banor 18
 - historik 21
 - löpningar 21
 - varv 21
- taktdatafält 25
- Tid2 27
- tidpunkt 5
- tidsdatafält 25
- tidsinställningar 27
- tillhör 5, 28, 31–36
- träning 10
- tryckram 1
- tvinga sändning 29

U

- uppdatera programvaran 37
- USB-drivrutiner 7
- USB ANT Stick™ 8

V

- Virtual Partner 12, 17

W

- waypoints, *Se* platser

Z

- zoner, puls 33

De senaste kostnadsfria programvaruuppdateringarna (exklusive kartdata) under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på Garmins webbplats på www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com

September 2010

Artikelnummer 190-01274-39 Rev. A

Tryckt i Taiwan