# Forerunner® 910XT

## brugervejledning

Maj 2014 190-01371-36_0D Trykt i Taiwan

© 2011-2014 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin-logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™, Vector™ og Virtual Racer™ 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. New Leaf® er et registreret varemærke tilhørende Angeion Corporation. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

# Indholdsfortegnelse


**Introduktion ..... 3**
Sådan kommer du i gang ..... 3
Opladning af Forerunner ..... 3
Tænd Forerunner ..... 4
Brug af baggrundslys ..... 4
Taster ..... 5
Ikoner ..... 5
Om Barometrisk højdemåler ..... 6

**Træning med din Forerunner ..... 7**
Ændring af sport ..... 7
Grundlæggende om løb ..... 7
Multisport-træning ..... 8
Alarmer ..... 9
Auto Lap ..... 10
Automatisk pause under din løbetur ..... 12
Brug af Auto Scroll ..... 12
Løb med Virtual Partner ..... 12
Virtual Racer ..... 13
Intervaltræning ..... 14
Brugerdefinerede træningsture ..... 15
Baner ..... 16
Træning indendørs ..... 18
Cykel-funktioner ..... 18
Svømmefunktioner ..... 19
Brug af nedtællingstimeren ..... 21

**ANT+-sensorer ..... 21**
Parring af dine ANT+-sensorer ..... 22
Pulsmåler ..... 22
Fodsensor ..... 24
Cykelsensorer ..... 26
Effektmålere ..... 26
Vægtskala ..... 27
Fitnessudstyr ..... 28

**Historik ..... 29**
Sådan vises historik ..... 29
Sletning af historik ..... 30
Brug af Garmin Connect ..... 30
Mål ..... 31

**Navigation ..... 31**
Tilføjelse af kortsiden ..... 31
Markering af din position ..... 32
Navigation til en position ..... 32
Redigering eller sletning af en position ..... 33
Navigation tilbage til Start ..... 33
Afbrydelse af navigation ..... 33
Visning af GPS-oplysninger ..... 33

**Tilpasning af din enhed .....34**
Systemindstillinger..... 34
Brugerprofiler..... 35
Datafelter..... 36

**Enhedsoplysninger .....42**
Vedligeholdelse af din enhed..... 42
Specifikationer..... 43
Batteri til hjertefrekvensmonitor..... 44

**Appendiks .....44**
Registrering af din enhed ..... 44
Hjulstørrelse og -omkreds ..... 45
Fejlsøgning ..... 46

**Indeks .....50**

# Introduktion

**⚠ ADVARSEL**

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

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

## Sådan kommer du i gang

Når du bruger Forerunner første gang, skal du gøre følgende.

1. Oplad Forerunner (side 3).
2. Tænd Forerunner (side 4).
3. Tag pulsmåleren på (ekstraudstyr) (side 22).
4. Løb en tur (side 7).
5. Gem løbeturen (side 8).

## Opladning af Forerunner

**⚠ ADVARSEL**

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

***BEMÆRK***

Du kan forebygge korrosion ved at tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.

1. Sæt USB-stikket fra opladerklemmen i AC-adapteren.
2. Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.
3. Indstil opladerklemmen efter kontakterne bag på Forerunner.
4. Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af Forerunner.

5 Oplad Forerunner helt.

Et fuldt opladet batteri holder op til 20 timer, alt afhængigt af anvendelsen.

## Tænd Forerunner

Første gang du bruger Forerunner, bliver du bedt om at vælge dine systemindstillinger og indtaste dine brugerprofiloplysninger.

1 Hold ⏻ nede for at tænde for din Forerunner.

2 Følg instruktionerne på skærmen.

3 Gå udendørs i et åbent område.

4 Vent, mens Forerunner søger efter satellitter.

Det kan tage 30–60 sekunder at finde satellitsignaler.

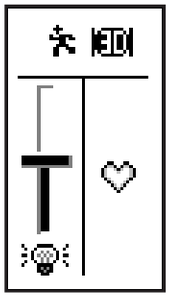
Klokkeslæt og dato indstilles automatisk.

## Brug af baggrundslys

1 Vælg **ENTER** for at tænde baggrundslyset.

**TIP**: Du kan tænde baggrundslyset ved at dobbelttrykke på enhedens skærm. Denne funktion findes kun i "Løb" og "Andre" sportstilstande.

2 Vælg ⏻, og brug ▲ og ▼ til at justere niveauet for baggrundslyset.



I dette vindue kan der også vises flere statusikoner.

# Taster

| | | |
|---|---|---|
| ① | ⏻ | Hold nede for at tænde og slukke for enheden.<br>Vælg for at justere baggrundslyset.<br>Vælg for at få vist statusikoner (side 5).<br>Vælg for at søge efter en kompatibel vægt. |
| ② | ▲▼ | Vælg for at rulle gennem menuer og indstillinger.<br>Hold nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.<br>Vælg for at rulle gennem træningssiderne under en træning. |
| ③ | **ENTER** | Vælg for at tænde for baggrundsbelysningen.<br>Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse. |
| ④ | **START/ STOP** | Vælg for at starte og stoppe timeren. |
| ⑤ | **LAP/ RESET** | Vælg for at angive en ny omgang.<br>Hold nede for at gemme din aktivitet og nulstille timeren. |
| ⑥ | **MODE** | Vælg for at få vist timeren og menuen. Kortet og kompasset vises også, hvis de er aktive.<br>Vælg for at forlade en menu eller en side. Dine indstillinger gemmes.<br>Hold nede for at skifte sportstilstand. |

# Ikoner

Et ikon, der ikke blinker, betyder, at funktionen er aktiv. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger.

| | |
|---|---|
| | GPS er tændt. |
| | GPS slukket. |
| | Timeren kører. |
| | Flere sportsaktiviteter er i gang. |
| | Batteriniveau |

| | |
|---|---|
| | Batteriet oplades. |
| | Pulsmåler er aktiv. |
| | Fodsensor er aktiv. |
| | Cykelsensor er aktiv. |
| | Effektsensor er aktiv. |
| | Fitnessudstyret er aktiveret. |
| | Løbesport er aktiv. |
| | Cykelsport er aktiv. |
| | Svømmesport (hav eller pool) er aktiv. |
| | Anden sport er aktiv. |

## Låsning af tasterne

Du kan låse tasterne på din Forerunner. Det mindsker risikoen for at du ved et uheld kommer til at trykke på en tast, når du tager enheden på og af.

1. Vælg **MODE** og ▲ samtidigt for at låse tasterne.
2. Vælg **MODE** og ▲ samtidigt for at låse op for tasterne.

# Om Barometrisk højdemåler

**BEMÆRK**: Den barometriske højdemåler fungerer ikke i svømmetilstand.

Din Forerunner beregner elevation ved hjælp af den barometriske højdemåler. Den barometriske højdemåler registrerer vejrhændelser og områder under tryk, f.eks. flykabiner og biler. Hvis den barometriske højdemåler begynder at rapportere falske aflæsninger på grund af omgivelserne, anvender Forerunner GPS-elevationsdata.

Du kan tilpasse dine datafelter til at omfatte elevation (side 36).

## Kalibrering af den barometriske højdemåler

Du kan kalibrere den barometriske højdemåler manuelt ved hjælp af en gemt position.

1. Gå til en position med en kendt elevation.
2. Vælge **MODE** > **GPS** > **Gem position**.
3. Indtast elevationen i feltet **Elevation**.
4. Vælg **OK**.

Forerunner kalibrerer automatisk den barometriske højdemåler, hvis du befinder dig inden for 50 m fra en gemt position med elevationsdata. Ellers kalibrerer Forerunner den barometriske højdemåler med GPS-elevationsdata.

# Træning med din Forerunner

I dette afsnit beskrives enhedens træningsfunktioner og indstillinger. Mange af funktionerne har instruktioner til løbetilstand, men de fleste træningsfunktioner kan anvendes i alle sportstilstande.

- Ændring af sport (side 7)
- Kørsel af grundlæggende funktioner (side 7)
- Multisport-træning (side 8)
- Alarmer (side 9)
- Auto Lap® (side 10)
- Auto Pause® (side 12)
- Automatisk rullefunktion (side 12)
- Virtual Partner® (side 12)
- Virtual Racer™ (side 13)
- Intervaltræning (side 14)
- Brugerdefineret træning (side 15)
- Træning indendørs (side 18)
- Cykelfunktioner (side 18)
- Nedtællingstimer (side 21)

## Ændring af sport

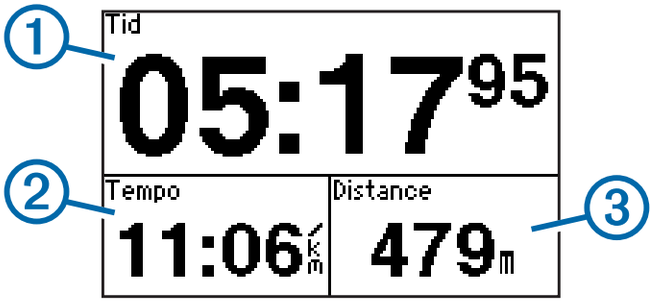
- Hold **MODE** nede.
- Brug **Automatisk multisport** (side 8).

## Grundlæggende om løb

### At løbe en tur

Før du kan registrere historik, skal du finde satellitsignaler (side 4) eller parre din Forerunner med en fodsensor (ekstraudstyr) (side 24).

1 Vælg **START** for at starte timeren ①.




Historik registreres kun, når timeren er aktiveret. Dit tempo ② og distancen ③ vises på timersiden.

De viste datafelter er standard. Du kan brugerdefinere datafelterne (side 36).

2 Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **STOP**.

### Sådan gemmes din løbetur

1 Hold **RESET** nede for at gemme din løbetur og nulstille timeren.

2 Overfør gemte aktiviteter til din computer (side 30).

## Multisport-træning

Triatlon- og duatlonudøvere og andre multisport-konkurrenter kan drage fordel af multisport-træning. Når du indstiller en multisport-træning, kan du skifte mellem sportstilstande og stadig se din samlede tid og distance for alle sportsaktiviteterne. Du kan f.eks. skifte fra tilstanden Cykling til Løb og få vist din samlede tid og distance for cykling og løb i løbet af hele træningen.

Forerunner gemmer multisport-træning i historik og inkluderer samlet tid, distance, gennemsnitlig puls (der kræves en ekstra pulsmåler) og kalorier for alle sportsaktiviteterne i træningen. Den indeholder også bestemte detaljer for hver sportsaktivitet.

Du kan bruge multisport-træning manuelt, eller du kan forudindstille multisport-træning for løb og andre begivenheder.

### Oprettelse af en manuel multisport-træning

1 Start en træning i en vilkårlig sportsgren.

2 Når du er klar til at skifte sportstilstand skal du holde **MODE** nede.

3 Vælg en anden sportstilstand.

Timeren nulstilles automatisk til den nye etape af din træning.

4 Brug ▲ eller ▼ til at vise multisport-timeren.

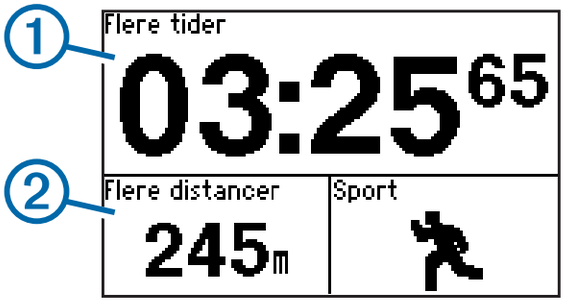
### Oprettelse af automatisk multisport-træning

Hvis du deltager i en triatlon, kan du bruge **Automatisk multisport** til hurtigt at skifte mellem hvert sportssegment. Du kan også tilpasse sportssegmenterne.

1 Vælg **MODE** > **Træning** > **Automatisk multisport**.

2 Vælg evt. **Medtag skift** til at optage skiftetiden separat fra hvert sportssegment.

3 Vælg **Start multisport** > **START**.




Din samlede tid ① og samlede distance ② vises på første side i træningssideløkken. Du kan bruge ▲ og ▼ til at få vist yderligere træningssider for hvert sportssegment.

4 Vælg **LAP**, når du har fuldført et segment eller et skift.

### Stop af Automatisk multisport

- Vælg **MODE** > **Træning** > **Stop Multisport**.
- Vælg **STOP**, og hold **RESET** nede.

## Alarmer

**BEMÆRK**: Alarmer fungerer ikke under intervaltræning eller brugerdefineret træning.

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier, puls, kadence og effekt.

**BEMÆRK**: Hvis du vil tænde for alarmtoner og vibrationer, skal du se side 34.

### Indstilling af alarmer for tid, distance og kalorier

**BEMÆRK**: Kaloriealarmer er ikke tilgængelige i svømmetilstand.

1 Vælg **MODE** > **Træning** > **Løbealarmer**.

2 Vælg **Tidsalarm**, **Distancealarm** eller **Kaloriealarm**.

3 Vælg **Til**.

4 Vælg **Alarm ved**, og angiv en tid, en distance eller et kalorieantal.

Hver gang du når alarmværdien, bipper enheden og viser en meddelelse.

### Indstilling af avancerede alarmer

Hvis du har en pulsmåler, en fodsensor, GSC™ 10 eller effektmåler som ekstra tilbehør, kan du indstille avancerede alarmer for puls, kadence og effekt.

**BEMÆRK**: Avancerede alarmer er ikke tilgængelige i svømmetilstand.

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Løbealarmer**.
2. Vælg en indstilling:
   - Vælg **Pulsalarm** for at indstille et minimum og maksimum for puls i hjerteslag pr. minut (bpm).

     **BEMÆRK**: Der er flere oplysninger om pulszoner på side 23.
   - Vælg **Kadence** for at indstille værdier for minimum og maksimum kadence i trin pr. minut (spm) eller i omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm).
   - Vælg **Effekt alarm** for at indstille et minimum og maksimum for effekt i watt.

     **BEMÆRK**: Der er flere oplysninger om effektzoner på side 27.
3. Indstil parametrene til dine alarmer.

Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls eller kadence, bipper eller vibrerer enheden og viser en meddelelse.

### Indstilling af alarmer for gåpauser

I nogle programmer indlægges tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller. F.eks. kan programmet under en lang løbetur bede dig om at løbe i fire minutter, derefter gå i 1 minut og til sidst gentage dette. Auto Lap fungerer korrekt, når du bruger alarmer for løb/gang.

**BEMÆRK**: Alarmer for gang findes kun i løbetilstanden.

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Løbealarmer**.
2. Vælg **Løb/gå alarm** > **Til**.
3. Vælg **Løb alarm**, og angiv et tidspunkt.
4. Vælg **Gå alarm**, og angiv et tidspunkt.

Hver gang du når alarmværdien, bipper enheden og viser en meddelelse. Alarmerne for løb/gang bliver gentaget, indtil du stopper timeren.

## Auto Lap

**BEMÆRK**: Auto Lap fungerer ikke under interval- eller brugerdefinerede træninger eller svømning i pool.

## Grundindstillinger

| Sportstilstand | Standardafstand |
|---|---|
| Løb | 1 mile eller 1 kilometer |
| Cykel | 5 miles eller 5 kilometer |
| Svømning i åbent vand | 0,25 mile eller 0,5 kilometer |
| Andre | 1 mile eller 1 kilometer |

## Markering af omgange efter distance

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en løbetur.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Auto Lap**.
2. Vælg **Auto Lap registrering** > **Efter distance**.
3. Vælg **Omgang ved**, og indtast en distance.

## Markering af omgange efter position

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer på forskellige dele af en løbetur (f.eks. ved en lang bakke, eller når du træner spurter).

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Auto Lap**.
2. Vælg **Auto Lap registrering** > **Efter position** > **Omgang ved**.
   - Vælg **Lap kun v/tryk** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du vælger **LAP**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
   - Vælg **Start og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du vælger **START**, samt ved alle positioner under løbeturen, hvor du vælger **LAP**.
   - Vælg **Mærke og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position markeret før løbeturen (brug **Markér position**) og ved alle positioner på løbeturen, hvor du vælger **LAP**.

**BEMÆRK**: Når du løber en bane (side 16), skal du bruge **Efter position** for at markere omgange ved alle de positioner, der er markeret på banen.

## Automatisk pause under din løbetur

Du kan bruge Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne funktion er nyttig, hvis der på din løbetur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

**BEMÆRK**: Den tid, hvor turen er sat på pause, gemmes ikke med historikdataene.

**BEMÆRK**: Auto Pause fungerer ikke under interval- eller brugerdefinerede træninger eller svømmetilstand.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Auto Pause**.
2. Vælg en indstilling:
   - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
   - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når din hastighed falder til under en angivet værdi, skal du vælge **Brugerdefineret fart**.

## Brug af Auto Scroll

Du kan bruge den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Auto Scroll**.
2. Vælg **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.

## Løb med Virtual Partner

Din Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål.

**BEMÆRK**: Virtual Partner er ikke tilgængelig i svømmetilstand.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Virtual Partner**.
2. Vælg **Virtual Partner** > **Til**.

### Indstilling af tempo for Virtual Partner

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.

1. Vælg **MODE** for at se træningssiden.
2. Brug ▲ eller ▼ til at vise siden Virtual Partner.

3. Hold ▲ eller ▼ for at øge eller formindske tempo for Virtual Partner.

# Virtual Racer

Din Virtual Racer er et træningsredskab til at hjælpe dig med at forbedre dine præstationer. Du kan konkurrere med dine egne aktiviteter eller med en aktivitet, der er overført fra computeren (side 14). Du kan for eksempel træne ved at løbe den rigtige løberute og gemme den i Forerunner. På løbsdagen kan du konkurrere med dette træningsløb. Virtual Racer presser dig til at forbedre dit hidtidige tempo, herunder på bakker, hvor du har tendens til at løbe langsommere, og på den sidste sprint mod mållinjen.

**BEMÆRK**: Virtual Racer er ikke tilgængelig i svømmetilstand.

## Løb med en Virtual Racer

Inden du kan oprette et løb skal du have gemt mindst én aktivitet.

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Virtual Racer**.
2. Vælg **Ny**, og vælg en aktivitet.
3. Vælg løbet.
4. Vælg **Udfør løb**.

## Redigering af Virtual Race

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Virtual Racer**.
2. Vælg løbet.
3. Vælg **Rediger løb** for at skifte navn og vise statistikker fra tidligere aktiviteter.

## Sletning af Virtual Race

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Virtual Racer**.
2. Vælg løbet.
3. Vælg **Slet løb** > **Ja**.

### Løb imod en aktivitet fra internettet

Du skal have en Garmin Connect™-konto, og du skal parre Forerunner med computeren ved hjælp af USB ANT Stick™ (side 30).

1. Gå til www.garminconnect.com, og find en aktivitet.
2. Klik på **Send til enhed**, og vent på, at ANT Agent™ sender aktiviteten.
3. Vælg **MODE** > **Træning** > **Virtual Racer**.
4. Vælg løbet.
5. Vælg **Udfør løb** > **START**.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Din brugerdefinerede intervaltræning gemmes, indtil du opretter en anden intervaltræning. Åbne intervaller kan bruges til banetræning, når du løber en kendt distance og vil holde styr på, hvor mange intervaller, du har færdiggjort.

**BEMÆRK**: Intervaltræninger er ikke tilgængelige i svømmetilstand.

### Oprettelse og brug af Intervaltræning

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Træning** > **Interval**.
2. Vælg **Type**, og vælg **Tid** eller **Distance**.
3. Indtast en distance eller en tid.
4. Vælg **Type hvil**, og vælg **Tid** eller **Distance**.
5. Indtast en distance eller tidsværdi for hvileintervallet.
6. Vælg **Mere** for at se flere funktioner.
7. Vælg **Gentag,** og indtast antallet af gentagelser.
8. Vælg om nødvendigt **Opvarmning** for at tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til din træning.
9. Vælg om nødvendigt **Nedkøling** for at tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til din træning.
10. Vælg **Udfør træning** > **START**.

    Hvis der hører en opvarmning til din intervaltræning, skal du vælge **LAP** for at begynde på det første interval.
11. Følg vejledningen på skærmen.

Når alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

### Stop af en træning

- Du kan når som helst vælge **LAP** for at afslutte et interval- eller træningstrin.
- Du kan til enhver tid vælge **STOP** for at stoppe timeren.
- Hvis der hører en nedkøling til din intervaltræning, skal du vælge **LAP** for at afslutte intervaltræningen.

## Brugerdefinerede træningsture

Brugerdefinerede træningsture kan indeholde mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette brugerdefinerede træninger ved hjælp af Garmin Connect (side 30) og overføre dem til Forerunner. Du kan imidlertid også sammensætte og gemme en brugerdefineret træningstur direkte på din Forerunner.

Du kan også planlægge træninger ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din Forerunner.

**BEMÆRK**: Brugerdefinerede træninger er ikke tilgængelige i svømmetilstand.

### Opret en brugerdefineret træningstur

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Træning** > **Brugerdefineret** > **Ny**.
2. Indtast et træningsnavn i det øverste felt.
3. Vælg **1. Åbn Intet mål** > **Rediger trin**.
4. Vælg **Varighed** for at angive, hvordan dette trin skal måles.

   Vælg f.eks. **Distance** for at afslutte trinnet efter en specifik distance.

   Hvis du vælger **Åben**, kan du afslutte trinnet under træning ved at vælge **LAP**.
5. Indtast en værdi under **Varighed**.
6. Vælg **Mål** for at vælge dit mål under dette trin.

   Du kan f.eks. vælge **Puls** for at opretholde en stabil puls under dette trin.
7. Vælg eventuelt en målzone eller indtast et brugerdefineret interval.

   Du kan f.eks. vælge en pulszone. Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls, bipper enheden og viser en meddelelse.

8 Når du er færdig med trindetaljerne, skal du klikke på **MODE**.

9 Fuldfør handlingen:

- Hvis du vil tilføje et ekstra trin, skal du vælge **<Tilføj nyt trin>** og gentage trin 4-8.
- Hvis du vil markere et vilkårligt trin, skal du først vælge trinnet og derefter **Marker som pause**.

  Pauserne noteres i din træningshistorik.

### Gentagelse af trin

Inden du kan gentage et træningstrin, skal du have oprettet en træning med mindst ét trin.

1 Vælg **<Tilføj nyt trin>** > **Varighed**.

2 Vælg en indstilling:

- Vælg **Gentag** for at gentage et trin en eller flere gange.

  Du kan f.eks. gentage et 1 km-trin fire gange.
- Vælg **Gentag indtil** for at gentage et trin i et specifikt tidsinterval.

  Du kan f.eks. gentage et 5-minutters trin i 30 minutter, eller indtil du når pulszone 5.

3 Vælg **Tilbage til trin**, og vælg det trin, der skal gentages.

4 Vælg **MODE** for at forsætte.

### Start en brugerdefineret træning

1 Vælg **MODE** > **Træning** > **Træning** > **Brugerdefineret**.

2 Vælg en træning.

3 Vælg **Udfør træning** > **START**.

### Sletning af en brugerdefineret træning

1 Vælg **MODE** > **Træning** > **Træning** > **Brugerdefineret**.

2 Vælg en træning.

3 Vælg **Slet træning** > **Ja**.

## Baner

En anden måde at bruge Forerunner til brugerdefineret træning på er at følge baner baseret på tidligere registreret aktivitet. Du kan følge en gemt bane, blot fordi det er en god bane. Du kan f.eks. gemme en cykelvenlig vej til arbejde. Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, konkurrerer du med en Virtual

Partner om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Du kan oprette en bane fra din egen aktivitet, eller du kan sende en bane fra Garmin Connect til din enhed.

**BEMÆRK**: Baner er ikke tilgængelige i svømmetilstand.

## Oprettelse af baner med din Forerunner

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Baner** > **Ny**.
2. Fra siden Historik skal du vælge en post, som banen skal baseres på.
3. Vælg **MODE** for at afslutte.

## Redigering af bane

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Baner**.
2. Vælg banen.
3. Vælg **Rediger løb** for at skifte navn og vise statistikker fra tidligere aktiviteter.

## Start på en bane

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Baner**.
2. Vælg banen.
3. Vælg **Udfør løb** > **START**.

   Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen.

## Følg en bane fra internettet

Du skal have en Garmin Connect-konto, og du skal parre Forerunner med computeren ved hjælp af USB ANT Stick (side 30).

1. Gå til www.garminconnect.com, og find en aktivitet.
2. Klik på **Send til enhed**, og vent på, at ANT Agent sender aktiviteten.
3. Vælg **MODE** > **Træning** > **Baner**.
4. vælg banen.
5. Vælg **Udfør løb** > **START**.

## Tips til træning med baner

- Hvis du vil angive en opvarmning, skal du vælge **START** for at begynde på banen, og varm så op som normalt.
- Hold dig fra banen, mens du varmer op. Når du er klar til at begynde, skal du begive dig mod banen. Når du er på enhver del af banen, vises en meddelelse.

**BEMÆRK**: Så snart du vælger **START**, starter din Virtual Partner banen uden at vente på, at du varmer op.

- Vælg **MODE** for at se banekortet, eller brug kompasset til at finde tilbage til banen.

### Ændring af banefarten

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Baner**.
2. Vælg banen.
3. Vælg **Udfør løb**.
4. Brug ▲ eller ▼ til at vise siden Virtual Partner.
5. Hold ▲ eller ▼ til at justere procentsatsen af tid for at gennemføre banen.

   Hvis du for eksempel vil forbedre din banetid med 20 %, skal du angive en banehastighed på 120 %. Du vil konkurrere med Virtual Partner om at gennemføre en 30-minutters bane på 24 minutter.

### Afbrydelse af en bane

Vælg **MODE** > **Træning** > **Baner** > **Stop banen**.

### Sletning af en bane

1. Vælg **MODE** > **Træning** > **Baner**.
2. Vælg banen.
3. Vælg **Slet bane** > **Ja**.

## Træning indendørs

Hvis Forerunner ikke kan finde satellitter, vises der en meddelelse, som spørger, om du er indendørs. Du kan slå GPS fra manuelt, når du træner indendørs.

Vælg **ENTER** > **Ja**, mens Forerunner prøver at finde satellitter.

**TIP**: Der er flere oplysninger om GPS-indstillinger på side 33.

## Cykel-funktioner

- Læs mere om GSC 10 på side 26.
- Læs mere om effektmålere på side 26.

### Gem dine cykelprofiler

Du kan tilpasse op til fem cykelprofiler.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Cykler** i cykeltilstand.

2. Vælg op til fem cykler, og vælg **Udført**.
3. Vælg **Cykel 1** > **Cykeloplysninger**.
4. Indtast et navn for cykelprofilen, cyklens vægt og værdien på triptælleren.
5. Hvis du bruger en hastigheds- og kadencesensor eller effektsensor, skal du vælge **Hjulstørrelse**.
   - Vælg **Auto** for at beregne hjulstørrelsen ved hjælp af GPS-distance.
   - Vælg **Brugerdefineret** for at indtaste din hjulstørrelse. Du kan finde en tabel over hjulstørrelser og -omkredse på side 45.
6. Hold **MODE** nede for at skifte cykler.
7. Gentag trin 1–5, hvis du vil tilføje flere cykler.

# Svømmefunktioner

***BEMÆRK***

Forerunner er beregnet til svømning ved overfladen. Dykning med Forerunner kan skade produktet, og garantien vil bortfalde.

## Svømning i åbent vand

Du kan bruge Forerunner til svømning i åbent vand. Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag.

**Bemærk**: Forerunner kan ikke optage pulsdata, når du svømmer.

1. Hold **MODE** nede.
2. Vælg **Svøm** > **Svømning i åbent vand**.
3. Vælg evt. **MODE** > **Indstillinger** > **Indstillinger for svømning i åbent vand** > **Datafelter** for at tilpasse svømmetræningssiderne.

   Du kan finde en komplet liste over tilgængelige datafelter på side 36.
4. Vælg **START**.
5. Vælg **STOP**, når du er færdig med din svømmetur.
6. Hold **RESET** nede for at gemme dine data og nulstille timeren.

## Svømning i pool

Du kan optage dine svømmedata herunder distance, hastighed, antal tag og type af tag (kun svømning i pool).

**Bemærk**: Forerunner kan ikke optage pulsdata, når du svømmer.

1. Hold **MODE** nede.
2. Vælg **Svøm** > **Svømning i pool**.

3 Vælg poollængden, eller indtast en længde.

4 Vælg evt. **MODE** > **Indstillinger** > **Indstillinger for svømning i pool** > **Datafelter** for at tilpasse svømmetræningssiderne.

Du kan finde en komplet liste over tilgængelige datafelter på side 36.

5 Vælg **START**.

6 Hvis du stopper for at holde pause, skal du vælge **LAP**, og **LAP** igen, når du genoptager svømning.

Derved opretter du et hvileinterval, der er adskilt fra dit svømmeinterval.

7 Vælg **STOP**, når du er færdig med din svømmetur.

8 Hold **RESET** nede for at gemme dine data og nulstille timeren.

## Typer af tag

Du kan kun identificere din type af tag i tilstanden svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde.

| | |
|---|---|
| **Fri** | Freestyle |
| **Ryg** | Rygcrawl |
| **Bryst** | Crawl |
| **Butterfly** | Butterfly |
| **Blandet** | Mere end en type tag i et interval |

## Svømmeteknologi

- En *længde* er én tur fra den ene ende til den anden i poolen.
- Et *interval* i svømning svarer til en omgang i løb. Du kan opdele din svømning i svømmeintervaller og hvileintervaller.
- Et *tag* tælles, hver gang din arm med Forerunner gennemfører en hel cyklus.
- Din *swolf*-score er summen af den tid, der bruges på en længde og antallet af tag til samme længde. F.eks. 30 sekunder plus 15 tag er lig med en swolf-score på 45. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.
- Dit svømme-*effektivitets indeks* er summen af tiden og antallet af tag, du bruger på at svømme 25 meter. Det kan du bruge til at sammenligne din svømmeeffektivitet med en anden pool, eller når du svømmer i åbent vand. Jo lavere svømmeeffektivitetsindeks, jo bedre.

### Svømmetips

Forerunner kan ikke registrere tag eller længder under drill-tag eller kick-sæt. Garmin anbefaler, at du registrerer drills som separat svømmeinterval ved hjælp af **LAP**-tasten.

Brug også **LAP**-tasten til at registrere hvileperioder separat. Derved øger du nøjagtigheden i dine svømmedata. Hvis du ikke bruger **LAP**-tasten til registrering af hvileperioder eller stopper timeren, bruger Forerunner op til 7-8 sekunder til at vise data for den sidst gennemførte længde.

## Brug af nedtællingstimeren

Du kan bruge nedtællingstimeren til automatisk at starte Forerunner-timeren efter en angiven nedtælling.

Du kan f.eks. bruge en nedtælling på 30 sekunder, før du starter en tidsbestemt sprint. Du kan også angive en nedtælling på 5 minutter før starten på et bådløb. Under nedtællingen registreres historikken ikke.

**BEMÆRK**: Nedtællingstimeren findes kun i sportstilstanden “Andre”.

1. Hold **MODE** nede > **Andre**.
2. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Andre indstillinger** > **Nedtællingstimer**.
3. Vælg **Nedtællingstimer** > **Til**.
4. Indtast nedtællingstiden.
5. Vælg **START** for at starte nedtællingstimeren.

   Der lyder 5 bip, før timeren starter automatisk.

# ANT+-sensorer

Forerunner er kompatibel med følgende ANT+-tilbehør.

- Pulsmåler (side 22)
- Fodsensor (side 24)
- Cykelsensorer (side 26)
- Effektmålere (side 26)
- Vægtskala (side 27)
- Fitnessudstyr (side 28)

Du kan finde flere oplysninger om køb af yderligere tilbehør på http://buy.garmin.com.

# Parring af dine ANT+-sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren. Se lynstartvejledning eller vejledningen til tilbehøret.

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

- Kontroller, at ANT+-sensoren er kompatibel med din Forerunner.
- Placér Forerunner inden for ANT+-sensorens rækkevidde på 3 m.
- Hold dig 10 m fra andre ANT+-sensorer under parring.
- Hvis er slukket, skal du vælge **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Puls** > **ANT+ puls** > **Ja** > **Genstart scanner**.
- Hvis er slukket, skal du vælge **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor** > **Ja** > **Genstart scanner**.
- Hvis er slukket, skal du vælge **MODE** > **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > *cykelnavn* > **ANT+ fart/kadence** > **Ja** > **Genstart scanner**.
- Hvis er slukket, skal du vælge **MODE** > **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > *cykelnavn* > **ANT+ effekt** > **Ja** > **Genstart scanner**.
- Hvis du stadig ikke kan parre tilbehøret, skal du udskifte batteriet i tilbehøret (se side 44 eller vejledningen til tilbehøret).

Når tilbehøret er parret, vises en meddelelse, og ikonet for ekstraudstyr (side 5) vises uden at blinke på skærmen.

# Pulsmåler

**Bemærk**: Forerunner kan ikke optage pulsdata, når du svømmer.

## Påsætning af pulsmåleren

**BEMÆRK**: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under dit løb.

1 Monter pulsmåleren ① på remmen.

2 Gør begge elektroder ② bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.

**BEMÆRK**: Nogle pulssensorer har kontaktområde ③. Gør kontaktområdet vådt.

3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen ④ på remmen.

Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

4 Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.

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

Efter du har monteret pulsmåleren, står den på standby og er klar til at sende data.

Når pulsmåleren er blevet parret, vises en meddelelse, og ♡ vises uden mellemrum på skærmen.

## Indstilling af dine pulszoner

Før du kan tilpasse dine pulszoner, skal du aktivere pulsmåleren.

Forerunner bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine pulszoner. For at få de mest nøjagtige kaloriedata skal du angive din maksimale puls, din hvilepuls og dine pulszoner.

1 Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Puls** > **Pulszoner**.

2 Følg instruktionerne på skærmen.

3 Gentag for hver sportstilstand.

## Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

### Konditionsmål

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

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszoner kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (side 49) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditionsmål.

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

### Flere indstillinger for puls

- Pulsalarmer (side 9)
- Udregning af pulszone (side 49)
- Datafelter for puls (side 36)
- Fejlfinding i forbindelse med puls (side 48)

## Fodsensor

Din Forerunner er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge din fodsensor til at sende data til din Forerunner, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt eller du mister satellitsignalerne. Fodsensoren er i standby og klar til at sende data, lige så snart du installerer den eller bevæger dig. Du skal parre din fodsensor med Forerunner (side 22).

Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din Forerunner. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

### Valg af hastighedskilde

Hvis du planlægger at træne udendørs, kan du indstille Forerunner til at bruge data fra fodsensoren til beregning af tempoet, i stedet for at bruge GPS.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor** > **Ja**.
2. Vælg **Hastighedskilde** > **Fodsensor**.

## Om kalibrering af fodsensor

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din fodsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Der er tre måder at justere kalibreringen på: distance, GPS og manuelt.

## Kalibrering af fodsensor vha. distance

For at få de bedste resultater bør fodsensoren kalibreres ved at bruge den inderste bane i en standardomgang. En standardomgang (2 omgange = 800 m) er mere nøjagtig end et løbebånd.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor** > **Kalibrer** > **Distance**
2. Vælg en distance.
3. Vælg **Fortsæt** > **START** for at begynde registreringen.
4. Løb, eller gå distancen.
5. Vælg **STOP**.

## Kalibrering af fodsensor vha. GPS

Du skal have GPS-signaler for at kunne kalibrere fodsensoren vha. GPS.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor** > **Kalibrer** > **GPS.**
2. Vælg **Fortsæt** > **START** for at begynde registreringen.
3. Løb eller gå ca. 1000 m.

Forerunner giver dig besked, når du er nået langt nok.

## Manuel kalibrering af fodsensor

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

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor** > **Kalibreringsfaktor**.
2. Juster kalibreringsfaktoren.
   - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
   - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

# Cykelsensorer

Din Forerunner er kompatibel med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. Der findes en oversigt over ANT+-sensorer fra tredjepart, som er kompatible med Forerunner, på www.garmin.com/intosports.

## Træning med en cykelsensor

Før du begynder at træne, skal du skifte til cykelsportstilstand, og du skal parre GSC 10 med din Forerunner.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Cykel-indstillinger** > *cykelnavn* > **ANT+ fart/kadence**.
2. Vælg **Ja** i feltet **Er der cykelsensorer**.
3. Hvis nødvendigt kan du vælge **Mere** for at vælge sensortype.

## Om GSC 10

Kadencedata fra GSC 10 registreres altid. Hvis der ikke er parret en GSC 10, bruges GPS-data til at beregne hastigheden og distancen.

Kadence er hastigheden af dine pedalbevægelser eller "spinning" målt som antallet af omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm). GSC 10 har to sensorer: en for kadence og en for hastighed.

Der er oplysninger om kadencealarm på side 9.

## Ikke nul-gennemsnit for kadencedata

Indstillingen til beregning af gennemsnit uden nulværdier er tilgængelig, hvis du træner med en kadencesensor (ekstratilbehør). Standardindstillingen medregner nulværdier, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Hvis du vil aktivere eller deaktivere ikke nul-gennemsnittet, skal du vælge **MENU** > **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Datagennemsnit** > **Kadence**.

# Effektmålere

Der findes en oversigt over ANT+-sensorer fra tredjepart, som er kompatible med Forerunner, på www.garmin.com/intosports.

## Kalibrering af din effektmåler

Før du kan kalibrere din effektmåler, skal den være korrekt påsat og aktivt registrere data. Du skal bruge cykelsportstilstand.

Hvis du vil have specifikke kalibreringsinstruktioner til din effektmåler, skal du se producentens instruktioner.

1. Vælg **MODE** > Indstillinger > **Cykelindstillinger** > *cykelnavn* > **ANT+effekt**.
2. Vælg **Ja** i feltet **Er der effektmåler**.
3. Vælg **Kalibrer**.
4. Hold effektmåleren aktiv ved at træde i pedalerne, indtil meddelelsen vises.

### Indstilling af dine effektzoner

Før du konfigurerer effektzoner, skal du være i cykelsportstilstand.

Der kan indstilles syv tilpassede effektzoner (1=lavest, 7=højest). Hvis du kender værdien for din funktionelle grænseeffekt (FTP), kan du indtaste den og lade Forerunner beregne dine effektzoner automatisk.

1. Vælg **MODE** > Indstillinger > **Cykelindstillinger** > *cykelnavn* > **Effekt zoner**.
2. Vælg en indstilling:
   - Vælg **%FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.
   - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.

### Ikke nul-gennemsnit for effektdata

Indstillingen til beregning af gennemsnit uden nulværdier er tilgængelig, hvis du træner med en effektmåler (ekstratilbehør). Standardindstillingen medregner nulværdier, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Hvis du vil aktivere eller deaktivere ikke nul-gennemsnittet, skal du vælge **MODE** > **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Datagennemsnit** > **Effekt**.

### Dataregistrering

Når der foretages parring med en effektmåler fra tredjepart (side 26), registrerer Forerunner punkter hvert sekund. Ved registrering af punkter hvert sekund bruges der mere af den tilgængelige hukommelse på Forerunner, men der dannes en meget nøjagtig måling af din tur.

## Vægtskala

### Brug af vægten

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

1. Vælg **MODE** > Indstillinger > **System** > **Vægtskala ANT+**.

2 Vælg **Ja** i feltet **Aktiveret**.

3 Vælg ⏻.

Der vises en meddelelse, når vægten findes.

4 Stå på vægten.

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

5 Træd ned fra vægten.

**TIP**: Hvis der opstår fejl, skal du træde ned fra vægten og forsøge igen.

Vægt, kropsfedt og kropsfugtighed vises på din enhed. Andre vægtdata gemmes på enheden, og alle data sendes automatisk til din computer, når du overfører historikken (side 30).

### Om Sportsmand hele livet

Indstillingen for sportsmand hele livet påvirker forskellige vægtskalaberegninger. 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.

## Fitnessudstyr

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

Gå til www.garmin.com/antplus for flere instruktioner om tilslutning.

### Parre med fitnessudstyr

1 Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **System** > **Fitnessudstyr**.

2 Vælg **Ja** i feltet **Aktiveret**.

3 Vælg **MODE** for at se timersiden.

((•)) blinker for at angive, at parringen er klar.

4 Flyt Forerunner tæt på logoet ANT+ Link Here.

Der vises en meddelelse. ((•)) lyser, når din enhed er parret med udstyret.

5 Start timeren på fitnessudstyret for at starte din træning.

Timeren på din Forerunner starter automatisk.

Hvis du har problemer med at parre udstyret, skal du nulstille Forerunner og fitnessudstyret og forsøge igen.

# Historik

Din Forerunner gemmer træningsdata baseret på typen af aktivitet, hvilket tilbehør du har brugt, samt dine træningsindstillinger. Når hukommelsen i Forerunner er fuld, overskrives dine ældste data. Der vises en advarsel på Forerunner, før data slettes.

**Bemærk**: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

| Beregnet hukommelse | Aktivitetsbeskrivelse |
|---|---|
| 220 timer | Smart optagelse uden ANT+™-tilbehør |
| 160 timer | Smart optagelse med ANT+-tilbehør |
| 48 timer | Optagelse hvert sekund uden ANT+-tilbehør |
| 42 timer | Optagelse hvert sekund med ANT+-tilbehør |

## Sådan vises historik

Historikken viser dato, klokkeslæt, distance, aktivitetstid, kalorier, samt gennemsnit og maksimum for tempo eller fart. Svømmeaktiviteter viser også data for tag og effektivitet. Historikken kan også vise puls, kadence og effektdata, hvis du bruger pulsmåleren, fodsensor, kadencesensor eller effektmåler (ekstraudstyr).

1 Vælg **MODE** > **Historik** > **Aktiviteter**.

2 Brug ▲ og ▼ til at få vist dine gemte aktiviteter.

3 Vælg en aktivitet.

4 Vælg **Se flere** til at få vist gennemsnit og maksimum.

5 Vælg en indstilling:

- Vælg **Vis kort** for at få vist aktiviteten på et kort.
- Vælg **Se etaper** for at få vist dele af en multisport-aktivitet.
- Vælg **Se omgange** for at få vist omgangsdetaljer.

- Vælg **Se intr.**, hvis du vil se intervaldetaljer.

6 Vælg ▲ eller ▼ for at rulle gennem opgange.

### Visning af gamle sportsresultater

1 Vælg **MODE** > **Historik** > **Resultater**.

2 Vælg en sport.

### Visning af anvendt hukommelse brugt

Vælg **MODE** > **Historik** > **Hukommelsesdetaljer**.

## Sletning af historik

1 Vælg **MODE** > **Historik** > **Slet**> **Individuelle aktiviteter**.

2 Brug ▲ og ▼ til at vælge en aktivitet.

3 Vælg **Slet aktivitet**.

### Sletning af gamle aktiviteter

1 Vælg **MODE** > **Historik** > **Slet** > **Gamle aktiviteter**.

2 Vælg **Ja** for at slette de aktiviteter, der er ældre end en måned.

## Brug af Garmin Connect

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

1 Gå til www.garminconnect.com/start.

2 Følg instruktionerne på skærmen.

### Afsendelse af historik til din computer

1 Tilslut USB ANT Stick til en USB-port på din computer.

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 Placer din enhed inden for computerens rækkevidde på 3 m.

3 Vælg **Ja**.

### Send alle dine Forerunner-data

Som standard sender din Forerunner kun nye aktiviteter til din computer. Du kan sende alle dine gemte aktiviteter til din computer.

Vælg **MODE** > **Historik** > **Overfør alle**.

### Forhindring af dataoverførsel

Du kan forhindre overførsel af data til og fra en computer, selv en parret computer.

Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **System** > **Dataoverførsel** > **Aktiveret** > **Nej**.

## Mål

Du kan oprette træningsmål i Garmin Connect og sende dem til din Forerunner.

### Send mål til din Forerunner

Du skal have en Garmin Connect-konto, og du skal parre Forerunner med computeren ved hjælp af USB ANT Stick (side 30).

1. Gå til www.garminconnect.com, og opret et mål.
2. Klik på **Send til enhed**, og vent på, at ANT Agent sender målet.
3. Vælg **MODE** > **Historik** > **Resultater**.

# Navigation

Brug GPS-navigationsfunktionerne på din Forerunner til at se din sti på et kort, gemme positioner, du vil huske, og finde hjem.

## Tilføjelse af kortsiden

Inden du bruger navigationsfunktionerne, kan det være en fordel at konfigurere Forerunner til at vise kortet.

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **System** > **Kort**.
2. Vælg **Ja** i feltet **Vis kort**.

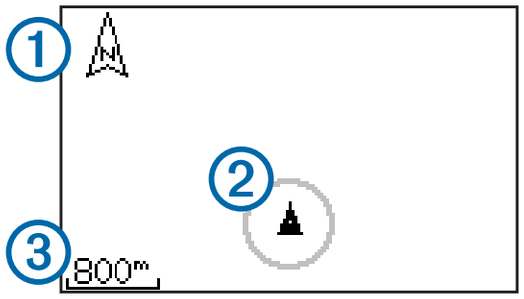
### Vis dit spor under en tur

1. Vælg **MODE**, indtil kortet vises.
2. Vælg **START**.

   Når du starter timeren og begynder at bevæge dig, vises en stiplet linje på kortet, som viser præcis, hvor du har været. Den stiplede linje kaldes et spor.

3 Vælg ▲ eller ▼ til at zoome ind eller ud på kortet.

***Kort emner***




| | |
|---|---|
| 1 | Peger mod nord |
| 2 | Din aktuelle position |
| 3 | Zoomniveau |

# Markering af din position

En position er et hvilket som helst punkt, du gemmer i hukommelsen. Hvis du vil huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere en position. Positionen vises på kortet med et navn og et symbol. Du kan til enhver tid finde, se og gå til positioner.

1 Gå til det sted, hvor du vil markere en position.

2 Vælge **MODE** > **GPS** > **Gem position**.

3 Indtast et navn i det øverste felt.

4 Vælg **OK**.

## Markering af en position ved hjælp af koordinater

1 Vælg **MODE** > **GPS** > **Gem position**.

2 Indtast koordinaterne i feltet **Position**.

3 Vælg **OK**.

# Navigation til en position

1 Vælg **MODE** > **GPS** > **Gå til position**.

2 Vælg en position.

3 Vælg **Gå til**.

Når du navigerer til en position, tilføjes kortet og kompasset automatisk til sideløkken.

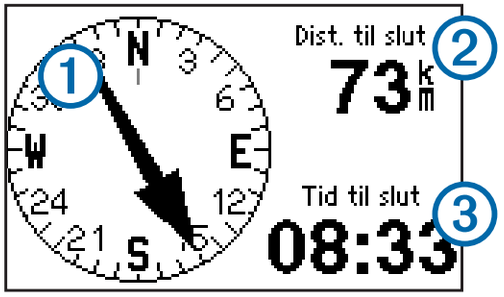
4 Vælg **START**.

5 Vælg **MODE** for at se kortet.

6 Følg linjen på kortet til positionen.

***Kompasfunktioner***

På kompasset peger pilen ① hen mod positionen. Kompasset viser også distance ② og tid ③ til positionen.




## Redigering eller sletning af en position

1. Vælg **MODE** > **GPS** > **Gå til position**.
2. Vælg en position.
3. Rediger oplysningerne, eller vælg **Slet**.

## Navigation tilbage til Start

Før du kan navigere til din start-position, skal du træne med GPS, og du skal starte timeren.

Fra ethvert punkt på turen kan du vende tilbage til startpunktet.

Under løbet skal du vælge **MODE** > **GPS** > **Tilbage til start**.

**BEMÆRK**: Hvis du bruger alle sekunder til at optage (side 34), kan det tage flere sekunder at bestemme startpositionen.

Kortet vises. Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til dit udgangspunkt.

## Afbrydelse af navigation

Vælg **MODE** > **GPS** > **Stop navigation**.

## Visning af GPS-oplysninger

1. Vælg **MODE** > **GPS** > **Satellitter**.

   Der vises oplysninger om satellitstyrken. De sorte søjler repræsenterer styrken af hvert modtaget satellitsignal (nummeret på satellitten vises under hver søjle).
2. Vælg ▲ eller ▼ for at se satellitsiden.

   Satellitsiden viser oplysninger om de GPS-signaler, Forerunner aktuelt modtager.

Der findes oplysninger om GPS på adressen www.garmin.com/aboutGPS.

# Tilpasning af din enhed

Du kan tilpasse dine indstillinger for hver sport.

1. Hold evt. **MODE** nede for at ændre sport.
2. Vælg **MODE** > **Indstillinger**.
3. Vælg en indstilling baseret på din aktive sport.

   Hvis Forerunner f.eks. er indstillet til cykel, skal du vælge **Cykelindstillinger.**
4. Tilpas dine indstillinger.

   Indstillingerne gemmes for den aktive sport.

## Systemindstillinger

Systemindstillinger gælder for alle sportstilstande.

Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **System**.

- **Sprog** – indstiller enhedens sprog. Når du ændrer tekstsproget, ændres sproget for brugerindtastede data, f.eks. banenavne, ikke.
- **Toner og vibration** – indstiller enheden til at bruge hørbare toner til tastetryk og hørbare toner eller vibrationer til meddelelser.
- **Skærm** – side 35
- **Kort** – side 35
- **Tid** – indstiller tidsformat og tidszoner. **BEMÆRK**: Hver gang, du modtager satellitsignaler, registrerer enheden automatisk din tidszone og det aktuelle klokkeslæt.
- **Enheder** – indstiller måleenheder for distance, elevation, vægt og højde, tempo og fart og positionsformat. **BEMÆRK**: Ved svømning i pool, skifter distance og hastighed automatisk til at passe til enhederne i pool-længden. Enhederne for andre sportstyper bevares.
- **Vægtskala ANT+** – side 27
- **Fitnessudstyr** – side 28
- **Dataoptagelse** – bestemmer, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata.
  - **Smart optagning** – optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, fart eller puls.
  - **Hvert sekund** – optager punkter hvert sekund. Der oprettes en meget detaljeret registrering af din aktivitet. Dette får imidlertid aktiviteten til at optage meget mere plads.

**Dataoverførsel** – side 30

**Første opsætning** – gør det muligt at køre guiden til konfigurationen næste gang, du tænder enheden.

### Justering af display-

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **System** > **Skærm**.
2. Vælg en indstilling:
   - Indstil hvor længe baggrundslyset skal være tændt ved at vælge **Baggrundslys Timeout.**

     Brug en kort indstilling for baggrundslyset for at spare batterikapacitet.
   - Indstil mængden af skærmkontrast ved at vælge **Kontrast**.

### Kortindstillinger

Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **System** > **Kort**.

- **Orientering**
  - **Nord op** – viser kortet med nord øverst på skærmen.
  - **Spor op** – viser kortet med din rejseretning øverst på skærmen.
- **Brugerpositioner** – viser positioner på kortet.
- **Vis kort** – viser kortet som del af **MODE**-sideløkke.

## Brugerprofiler

### Indstilling af din brugerprofil

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

1. Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Brugerprofil**.
2. Rediger indstillingerne.

### Om kalorier

Kalorieforbrug og pulsanalyseteknologi udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til www.firstbeattechnologies.com.

### Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem,

øges Training Effects værdi og fortæller dig derved, hvordan aktiviteten har forbedret din kondition. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger, puls, varighed og aktivitetens intensitet.

Det er vigtigt at vide, at tallene for Training Effect (1,0-5,0) kan virke unormalt høje i forbindelse med dine første løbeture. Der skal flere aktiviteter til, før enheden kender din aerobe kondition.

| Training Effect (TE) | Beskrivelse |
|---|---|
| 1,0–1,9 | Giver bedre restitution (korte aktiviteter). Forbedrer udholdenhed ved længere aktiviteter (mere end 40 minutter). |
| 2,0–2,9 | Vedligeholdelse af din aerobe kondition. |
| 3,0–3,9 | Forbedrer din aerobe kondition, hvis den gentages som en del af dit ugentlige træningsprogram. |
| 4,0–4,9 | Stor forbedring af din aerobe kondition, forudsat gentaget 1–2 gange om ugen, med tilstrækkelig restitutionstid. |
| 5,0 | Giver midlertidig overbelastning med stor forbedring. Træn op til dette tal med meget stor forsigtighed. Kræver yderligere dage til restitution. |

Training Effect-teknologien udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til www.firstbeattechnologies.com.

# Datafelter

Du kan tilpasse datafelter på op til fire træningssider for hver sport. De datafelter, du tilpasser, gemmes for den aktive sport. Visse datafelter er ikke tilgængelige, fordi de gælder specifikt til en sportstilstand.

Datafelter med *-symbolet viser engelske eller metriske måleenheder. Datafelter med **-symbolet kræver en ANT+-sensor.

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Antal tag | Antal tag pr. minut (spm) i en svømmeaktivitet. Svarer til kadence for løb eller cykling. |
| Antal tag – Interval | Antal tag under aktuelt interval. |
| Antal tag – Sidste interval | Antal tag under sidst gennemførte interval. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Antal tag – Sidste længde | Antal tag under sidst gennemførte poollængde. |
| Distance – interval * | Distance tilbagelagt under det aktuelle svømmeinterval. |
| Distance – Nautisk * | Distance tilbagelagt i nautiske mil eller kilometer. |
| Distance – omgang * | Distance tilbagelagt under den aktuelle omgang. |
| Distance – sidste interval * | Distance tilbagelagt under sidst gennemførte svømmeinterval. |
| Distance – sidste omgang * | Distance gennemført under sidst gennemført omgang. |
| Distance * | Den tilbagelagte distance under den aktuelle aktivitet. |
| Effekt – %FTP ** | Aktuel effekt som en procentdel af FPT (functional threshold power). |
| Effekt – 10s gennemsnit ** | 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt. |
| Effekt – 30s gennemsnit ** | 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Effekt – 3s gennemsnit ** | Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt. |
| Effekt – balance | Aktuel venstre/højre effektbalance. |
| Effekt – balance – 10s gennemsnit ** | 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalancen. |
| Effekt – balance – 30s gennemsnit ** | 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalancen. |
| Effekt – balance – 3s gennemsnit ** | Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalancen. |
| Effekt – balance – gennemsnit ** | Gennemsnitlig venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet. |
| Effekt – gennemsnit ** | Gennemsnitlig effekt for hele din aktuelle køretur. |
| Effekt – IF ** | Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet. |
| Effekt – kilojoule ** | Den totale (akkumulerede) effekt målt i kilojoule. |
| Effekt – Maksimal ** | Den højeste effekt opnået under den aktuelle aktivitet. |

| Datafelt | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Effekt – Maksimal Omgang ** | Den højeste effekt opnået under den aktuelle omgang. |
| Effekt – NP ** | Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet. |
| Effekt – NP sidste omgang ** | Gennemsnitlig normaliseret effekt for den senest gennemførte omgang. |
| Effekt – NP-omgang ** | Gennemsnitlig normaliseret effekt for den aktuelle omgang. |
| Effekt – omgang ** | Gennemsnitlig effekt under den aktuelle omgang. |

| Datafelt | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Effekt – sidste omgang ** | Gennemsnitseffekt for den sidst gennemførte omgang. |
| Effekt – TSS ** | Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet. |
| Effekt – Watt/kg ** | Effekten i watt pr. kilogram. |
| Effekt ** | Aktuel effekt i watt. |
| Effektivitet – Gennemsnit | Gennemsnitlig svømmeeffektivitet under aktuelle aktivitet (side 20). |
| Effektivitet – interval | Svømmeeffektivitetsindeks under aktuelt interval. |
| Effektivitet – Sidste interval | Svømmeeffektivitetsindeks under sidst gennemførte interval. |
| Effektivitet – sidste længde | Gennemsnitligt svømmeeffektivitetsindeks under sidst gennemførte pool-længde. |
| Effektzone ** | Aktuelt interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Elevation * | Højde over eller under havets overflade. |
| GPS-nøjagtighed * | Fejlmargenen for din nøjagtige position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 3,66 m (12 fod). |
| Hastighed – gennemsnit * | Gennemsnitlig hastighed for aktiviteten. |
| Hastighed – Lodret * | Hastighed for stigning eller fald i fod/meter pr. time. |
| Hastighed – Maksimal * | Den højeste hastighed opnået under den aktuelle aktivitet. |
| Hastighed – Nautisk | Aktuel hastighed i knob. |
| Hastighed – omgang * | Gennemsnitlig hastighed under den aktuelle omgang. |
| Hastighed – Sidste omgang * | Gennemsnitshastighed under den senest gennemførte omgang. |
| Hastighed – VS 30s * | Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for lodret fart. |
| Hastighed * | Aktuel hastighed. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Kadence – gennemsnit ** | Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle aktivitet. |
| Kadence – omgang ** | Gennemsnitlig kadence under den aktuelle omgang. |
| Kadence – sidste omgang ** | Gennemsnitskadence for den senest gennemførte omgang. |
| Kadence ** | Ved løb måles kadencen som trin pr. minut (spm). Ved cykling måles kadencen som omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm). |
| Kalorier | Antal forbrændte kalorier i alt. |
| Kalorier – Fedt | Antal forbrændte fedtkalorier i alt. Kræver en New Leaf® vurdering. |
| Klokkeslæt | Det aktuelle klokkeslæt baseret på dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid). |
| Længder | Antal poollængder gennemført. |
| Længder – Interval | Antal poollængder gennemført under aktuelle interval. |

| Datafelt | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Længder – Sidste interval | Antal poollængder under sidst gennemførte interval. |
| Omgange | Antal gennemførte omgange. |
| Puls – %HRR ** | Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls). |
| Puls – %Maksimal ** | Procentdel af maksimale puls. |
| Puls – gennemsnit %HRR ** | Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for aktiviteten. |
| Puls – gennemsnit %Maksimal ** | Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for aktiviteten. |
| Puls – gennemsnit ** | Gennemsnitlig puls for hele den aktuelle aktivitet. |
| Puls – Omgang %HRR ** | Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen. |
| Puls – Omgang %Maksimal ** | Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen. |
| Puls – Omgang ** | Gennemsnitspuls i aktuel omgang. |

| Datafelt | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Puls – Sidste omgang ** | Gennemsnitlig puls under sidst gennemførte omgang. |
| Puls ** | Puls i hjerteslag pr. minut (bpm). |
| Pulsgraf ** | Linjegraf, der viser din aktuelle pulszone (1 til 5). |
| Pulszone ** | Aktuelt interval for puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimal puls og hvilepuls. |
| Retning | Den retning, du bevæger dig i. |
| Samlet nedgang | Samlet elevationstab for aktuelle aktivitet. |
| Samlet stigning | Samlet elevationsforøgelse for aktuelle aktivitet. |
| Solnedgang | Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position. |
| Solopgang | Tidspunktet for solopgang på din GPS-position. |
| Sport | Symbol for den aktuelle sportstilstand. |

| Datafelt | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Stigning | Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 3 m (10 fod) stigning (elevation) flytter dig 60 m (200 fod) (distance), er din stigning 5 %. |
| Svømmetag distance – gennemsnit * | Gennemsnitlig distance tilbagelagt i et tag. |

| Datafelt | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Svømmetag distance – Interval * | Gennemsnitlig tagdistance under det aktuelle interval. |
| Svømmetag distance – Sidste interval | Gennemsnitlig tagdistance under det sidst gennemførte interval. |
| Swolf – Gennemsnit | Swolf-score er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i den længde (side 20). Gennemsnitlig score gælder for hele aktiviteten. |
| Swolf – Interval | Swolf-score under aktuelle interval. |
| Swolf – Sidste interval | Swolf-score under sidst gennemførte interval. |
| Swolf – Sidste længde | Swolf-score under sidst gennemførte poollængde. |
| Tag | Mængden af tag til gennemførelsen af den aktuelle aktivitet. |
| Tag – Gennemsnit | Gennemsnitligt antal af tag pr. længde under hele den aktuelle aktivitet. |
| Tag – Interval | Mængden af tag under aktuelt interval. |
| Tag – Sidste interval | Mængden af tag under sidst gennemførte interval. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Tag – Sidste længde | Mængden af tag under sidst gennemførte poollængde. |
| Tag/Længde – Sidste interval | Gennemsnitlig mængde af tag per poollængde under sidst gennemførte interval. |
| Tempo | Aktuelt tempo. |
| Tempo – gennemsnit | Gennemsnitligt tempo for hele den aktuelle aktivitet. |
| Tempo – Interval | Gennemsnitligt tempo under aktuelle svømmeinterval. |
| Tempo – omgang | Gennemsnitligt tempo under den aktuelle omgang. |
| Tempo – Sidste interval | Gennemsnitstempo under sidst gennemførte svømmeinterval. |
| Tempo – Sidste længde | Gennemsnitstempo under senest gennemførte poollængde. |
| Tempo – sidste omgang | Gennemsnitstempo under den senest gennemførte omgang. |
| Tid | Stopur tid. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Tid – Forbrug | Den samlede tid, som er registreret. Hvis du f.eks. løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter. |
| Tid – gennemsnit Omgang | Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu. |
| Tid – Interval | Mængden af tid under aktuelle svømmeinterval. |
| Tid – omgang | Mængden af trin under aktuelle omgang. |
| Tid – Sidste interval | Mængden af tid under sidst gennemførte svømmeinterval. |
| Tid – sidste omgang | Den brugte tid på at gennemføre den seneste omgang. |
| Training Effect (TE) ** | Aktuel indvirkning (1,0 til 5,0) på den aerobe kondition (side 35). |
| Trin – Omgang * | Mængden af trin under den aktuelle omgang. |
| Trin – Sidste omgang * | Mængden af trin under den sidst gennemførte omgang. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---|---|
| Trin * | Mængden af trin til gennemførelsen af den aktuelle aktivitet. |
| Type af tag – Sidste interval | Type af tag bestemt under sidst gennemførte interval. |
| Type af tag – Sidste længde | Type af tag under sidst gennemførte poollængde. |
| Type tag | Type af tag bestemt under aktuelt interval (side 20). |

# Enhedsoplysninger

## Vedligeholdelse af din enhed

***BEMÆRK***

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Brug ikke en skarp genstand til rengøring af enheden.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

### Rengøring af enheden

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

### Vedligeholdelse af pulsmåleren

***BEMÆRK***

Tag remmen af modulet, før det rengøres.

En sammenhobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

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

| | |
|---|---|
| Maskinvask | |
| Håndvask | |

- Kom ikke remmen i en tørretumbler.

- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.

# Specifikationer

## Forerunner Specifikationer

| | |
|---|---|
| Batteritype | 620 mAh prismatisk, litiumionbatteri |
| Batterilevetid | Aktuel batterilevetid afhænger af brug af GPS, baggrundslys og ANT+. Med et fuldt opladet batteri kan Forerunner fungere i op til 20 timer med GPS tændt. |
| Vandtæt | Vandtæt ned til 50 m (164 fod) |
| Driftstemperaturområde | Fra -20°C til 60°C (fra -4°F til 140°F) |
| Radiofrekvens/protokol | 2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol |

## Specifikationer for pulsmåler

| | |
|---|---|
| Batteritype | Udskifteligt CR2032, 3 volt (side 44) |
| Batterilevetid | Ca. 4,5 år (1 time pr. dag) |
| Vandtæt | 30 m (98,4 fod)<br>Dette produkt kan ikke sende pulsdata til din GPS-enhed under svømning. |
| Driftstemperatur | Fra -5°C til 50°C (fra 23°F til 122°F)<br>**BEMÆRK**: I koldt vejr skal du bære passende tøj, så pulsmålerens temperatur holdes i nærheden af din kropstemperatur. |
| Radiofrekvens/protokol | 2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol |

## USB ANT Stick Specifikationer

| | |
|---|---|
| Strømkilde | USB |
| Driftstemperatur | Fra -10°C til 50°C (fra 14°F til 122°F ) |
| Radiofrekvens/protokol | 2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol |
| Rækkevidde | Ca. 5 m (16,4 fod) |

## Batteri til hjertefrekvensmonitor

**⚠ADVARSEL**

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterier,- der kan udskiftes af brugeren.

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne. Perkloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

### Udskiftning af pulsmålerens batteri

1. Brug en lille Phillips-skruetrækker til at fjerne de fire skruer på bagsiden af modulet.
2. Fjern dækslet og batteriet.

3. Vent i 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 (side 22).

# Appendiks

## Registrering af din enhed

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

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

## Hjulstørrelse og -omkreds

Hjulstørrelsen er markeret på begge sider af dækket. Hvis du vil ændre cykelprofilen, kan du se på side 18.

| Hjulstørrelse | L (mm) |
|---|---|
| 12 × 1,75 | 935 |
| 14 × 1,5 | 1020 |
| 14 × 1,75 | 1055 |
| 16 × 1,5 | 1185 |
| 16 × 1,75 | 1195 |
| 18 × 1,5 | 1340 |

| Hjulstørrelse | L (mm) |
|---|---|
| 18 × 1,75 | 1350 |
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 lukket ring | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |

| Hjulstørrelse | L (mm) |
|---|---|
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C lukket ring | 2130 |

| Hjulstørrelse | L (mm) |
|---|---|
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

# Fejlsøgning

## Opdatering af softwaren med Garmin Connect

Du skal have en Garmin Connect-konto, og du skal parre Forerunner med din computer ved hjælp af USB ANT Stick (side 30).

1. Gå til www.garminconnect.com.

   Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere softwaren.
2. Følg instruktionerne på skærmen.
3. Sørg for, at enheden er inden for computerens rækkevidde (3 m) under opdateringsprocessen.

## Flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmins websted.

- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til http://buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin-forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

## Forerunner Fejlfinding

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Hvor finder jeg oplysninger om softwareversionen? | Vælg **MODE** > **Indstillinger** > **Om Forerunner** for at vise vigtige softwareoplysninger og enheds-id. |
| Tasterne reagerer ikke. Hvordan nulstiller jeg enheden? | 1 Hold ⏻ nede, indtil skærmen bliver tom.<br>2 Hold ⏻ nede, indtil skærmen tændes.<br>**BEMÆRK**: Dette sletter ikke dine data eller indstillinger. |

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Jeg vil slette alle brugerdata fra min enhed. | **BEMÆRK**: Denne proces sletter alle brugerindtastede -oplysninger, men den sletter ikke din historik.<br>1 Sluk for enheden.<br>2 Tænd for enheden, mens du holder **MODE** nede.<br>3 Vælg **Ja**. |
| Hvordan nulstiller jeg enheden til de oprindelige fabriksindstillinger? | 1 Hold **MODE** og **ENTER** nede, og hold derefter ⏻ nede.<br>2 Slip ⏻, og slip derefter **MODE** og **ENTER**. |
| Min enhed modtager ikke satellitsignaler. | 1 Bring enheden ud af garager og væk fra høje bygninger og træer.<br>2 Stå stille i flere minutter. |
| Nogle af mine data findes ikke i historikken. | Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet. Du bør regelmæssigt overføre data til din computer for at undgå tab af data. |
| Hvordan skifter jeg sportsgren hurtigt? | Hold **MODE** nede. |
| Hvad skal jeg gøre for at få en New Leaf-vurdering? | Gå til www.newleaffitness.com. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre kan udarbejde en vurdering. |

## ANT+-sensor Fejlfinding

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Jeg har en ANT+-sensor fra tredjepart. | Kontroller, at den er kompatibel med Forerunner (www.garmin.com/intosports). |
| Jeg har udskiftet batteriet i mit tilbehør. | Du skal parre sensoren med Forerunner igen (side 22). |
| Vector™ data er inkonsekvente. | For at forbedre pålideligheden af dine effektdata kan du prøve at bære enheden på det modsatte håndled eller omvendt på håndleddet, eller du kan bruge det ekstra Quick Release-sæt. |

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Data for puls er unøjagtige eller sporadiske. | • Sørg for, at pulsmåleren sidder tæt mod kroppen.<br>• Varm op i 5–10 minutter.<br>• Fugt elektroderne og kontaktområdet igen. Brug vand, spyt eller elektrodegel.<br>• Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange (side 42).<br>• Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.<br>• Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4-GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulsmåler. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4-GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter. |

## Udregning af pulszone

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

# Indeks


## A

alarmer 9–10
ANT+
  cykelsensorer 26
  effektmålere 26
  fitnessudstyr 28
  fodsensor 24
  parring 22
  pulsmåler 22
  USB ANT Stick™ 30
  vægt 27
Auto Lap 11–12
automatisk rullefunktion 12
Auto Pause 12
avanceret lagring 34

## B

baggrundslys 4, 5, 35
barometrisk højdemåler 6
batteri 3, 43
  pulsmåler 44
brugerprofil 35

## C

computerparring 30
cykelsensorer 26

## D

datafelter 36
dataoptagelse 27, 33, 34
distance
  alarmer 9
  datafelter 37
drill-tag 21
dækstørrelse 45

## E

effekt
  datafelter 39
  finder gennemsnit af data 27
  meter 26
  zoner 27
effektivitetsindeks 20
elevation
  barometrisk højdemåler 6
  datafelter 37
etaper 16–18

## F

fart 24, 39
fejlfinding 46, 47
  ANT+-tilbehør 48
fitnessudstyr 28
fodsensor 24, 25–26

## G

Garmin Connect 30, 46
gemmer aktiviteter 8
gennemsnit uden nul-værdier 26, 27
GPS 4, 18, 33
  navigation 31
  nøjagtighed 37
GSC 10 26
gåpauser 10

## H

historik 29
  manglende 47
  vise 47
hjulstørrelser 45
hukommelse i timer 29

## I

ikoner 5
indendørs træning 18
indstillinger 34
interval, svømme 20
intervaltræning 14

## K

kadence
  alarmer 9
  datafelter 36
  sensorer 26
  træning 26
kalibrering
  barometrisk højdemåler 6
  fodsensor 25–26
kalorie
  alarmer 9
  datafelter 37

forbrug 35
kick-sæt 21
kompas 33
koordinater 32
korrosion 3
kort 31, 35

## L

lokalisering af
satellitsignaler 47

## M

multisport 8
mål 31
måleenheder 34

## N

navigere
tilbage til Start 33
nedtællingstimer 21
New Leaf 37, 47
nulstilling af enheden
47

## O

opladning 3
overføre data 31

## P

parring af ANT+-sensorer 22
positioner 32, 35
profil 35
puls
alarmer 9
datafelter 38–39
zoner 23–24
pulsmåler 43
batteri 44
fejlfinding 48
parring 22
rengøring 42

## R

registrering af din enhed 44
rengøring 42
rydde brugerdata 47

## S

satellitsignaler 47
sikkerhed 3
softwareopdateringer 46
specifikationer 43
spor 31
sportsmand hele livet 28
sportstilstande
ændre 7
sprog 34
stigning 37
svømning 19
swolf-score 20

## T

taster 5
låse 6
toner 34
tempo 38
tid
alarmer 9
datafelter 41
zoner 34
tilbage til Start 33
tilpasse
datafelter 36
indstillinger 34
timer 7
nedtælling 21
toner
taster 34
Training Effect (TE) 35, 42
triatlon-træning 8
træningsture
brugerdefineret 15
interval 14
multisport 8
typer af tag 20

## U

USB ANT Stick™ 30, 43

## V

vandtæt 19, 43
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13
vægt 5, 27

# www.garmin.com/support

| | | | |
|---|---|---|---|
| 913-397-8200<br>1-800-800-1020 | 0808 238 0000<br>+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<br>+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.)


© 2011-2014 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber