

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Forerunner<sup>®</sup> 220**



**Brugervejledning**

© 2013 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

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

Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Windows® og Windows NT® er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere. Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Sådan kommer du i gang .....	1
Taster .....	1
Statusikoner .....	1
Løbe en tur .....	1
Brug af Garmin Connect .....	1
Garmin Connect .....	1
Bluetooth connectede funktioner .....	2
Opladning af enheden .....	2
<b>Træning</b> .....	<b>2</b>
Træning .....	2
Følg en træning fra internettet .....	2
Start af en træning .....	2
Om træningskalenderen .....	2
Intervaltræning .....	3
Oprettelse af en intervaltræning .....	3
Start en intervaltræning .....	3
Stop en intervaltræning .....	3
Personlige rekorder .....	3
Visning af dine personlige rekorder .....	3
Sletning af en personlig rekord .....	3
Gendannelse af en personlig rekord .....	3
Sletning af alle personlige rekorder .....	3
<b>ANT+® sensorer</b> .....	<b>3</b>
Påsatning af pulsmåleren .....	3
Indstilling af dine pulszoner .....	3
Tip til uregelmæssige pulsdato .....	4
Parring af ANT+ sensorer .....	4
Fodsensor .....	4
Løbe en tur ved brug af en fodsensor .....	4
Kalibrering af fodsensor .....	4
<b>Historik</b> .....	<b>4</b>
Sådan vises historik .....	4
Visning af samlede data .....	4
Sletning af historik .....	4
Datahåndtering .....	5
Sletning af filer .....	5
Frakobling af USB-kablet .....	5
<b>Tilpasning af din enhed</b> .....	<b>5</b>
Indstilling af din brugerprofil .....	5
Aktivitetsindstillinger .....	5
Tilpasning af skærm billeder .....	5
Alarmer .....	5
Brug af Auto Pause® .....	5
Markering af omgange efter distance .....	5
Brug af automatisk rullefunktion .....	5
Indstillinger for timeout .....	5
Systemindstillinger .....	6
Ændring af enhedens sprog .....	6
Tidsindstillinger .....	6
Indstillinger for baggrundsbelysning .....	6
Sådan ændres enhedens lydindstillinger .....	6
Ændring af måleenhed .....	6
Sådan ændres farvetemaet .....	6
Træning indendørs .....	6
Format opsætning .....	6
<b>Enhedsoplysninger</b> .....	<b>6</b>
Specifikationer .....	6
Forerunner Specifikationer .....	6
Specifikationer for pulsmåler .....	6
Vedligeholdelse af enheden .....	6
Rengøring af enheden .....	7

Vedligeholdelse af pulsmåleren .....	7
Batteri til pulsmåleren .....	7
<b>Fejlfinding</b> .....	<b>7</b>
Support og opdateringer .....	7
Sådan får du flere oplysninger .....	7
Nulstilling af enheden .....	7
Sletning af brugerdata .....	7
Gendannelse af alle standardindstillinger .....	7
Visning af enhedsoplysninger .....	7
Opdatering af softwaren .....	7
Maksimering af batterilevetiden .....	8
Skift til Urtilstand .....	8
Slukning af enheden .....	8
<b>Appendiks</b> .....	<b>8</b>
Udregning af pulszone .....	8
Datafelter .....	8
Software License Agreement .....	8
<b>Indeks</b> .....	<b>9</b>



# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

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

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

## Sådan kommer du i gang

Når du bruger enheden første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere enheden og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Oplad enheden (*Opladning af enheden*, side 2).
- 2 Sæt pulsmåleren på (ekstraudstyr) (*Påsætning af pulsmåleren*, side 3).
- 3 Løb en tur (*Løbe en tur*, side 1).
- 4 Indlæs din løbetur på Garmin Connect™ (*Brug af Garmin Connect*, side 1).
- 5 Få flere oplysninger (*Sådan får du flere oplysninger*, side 7).

## Taster



Element	Ikon	Beskrivelse
①	⏻	Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at tænde og slukke enheden.
②	🏃	Vælg for at låse enheden op. Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
③	↶↷	Vælg for at angive en ny omgang. Vælg for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.
④	⬆️⬆️	Vælg for at rulle gennem skærmbillederne, funktionerne og indstillingerne. Hold nede for at rulle hurtigt.

## Statusikoner

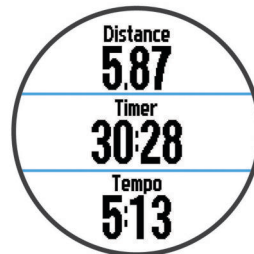
Ikoner vises øverst på startskærmen. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller sensoren tilsluttes.

📶	GPS-status
📶	Bluetooth® teknologistatus
❤️	Pulsstatus
👣	Status for fodsensoren

## Løbe en tur

Enheden leveres delvist opladet. Du skal muligvis oplade enheden (*Opladning af enheden*, side 2), før du løber en tur.

- 1 Hold ⏻ nede for at tænde for enheden.
- 2 Fra skærmbilledet med klokkeslættet, skal du vælge en tast (undtagen ⏻), og vælge 🏃 for at låse enheden op.
- 3 Gå udenfor og vent, mens enheden finder satellitsignaler. Det kan tage et par minutter at finde satellitsignaler. Satellitsøjlerne bliver grønne, og timer-skærmbilledet vises.



- 4 Vælg 🏃 for at starte timeren.
- 5 Løb en tur.
- 6 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge 🏃 for at stoppe timeren.
- 7 Vælg en funktion:
  - Vælg **Fortsæt** for at genstarte timeren.
  - Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille timeren. Der vises et resumé.



**BEMÆRK:** Du kan nu uploade din løbetur til Garmin Connect.

- Vælg **Slet** for at slette løbeturen.

## Brug af Garmin Connect

Du kan uploade alle dine aktivitetsdata til Garmin Connect for at kunne udføre omfattende analyser. Med Garmin Connect kan du se et kort over din aktivitet og dele dine aktiviteter med venner.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

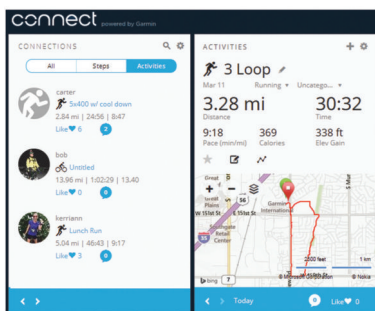
## Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og anbefale hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triathlon osv. Registrer en gratis konto på [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til Garmin Connect og beholde den, så længe du vil.

**Analysér dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, VO2 maksimal, løbedynamik, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

**BEMÆRK:** Nogle data kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulssensoren.



**Planlæg din træning:** Du kan vælge et træningsmål og indlæse en af dag-til-dag-træningsplanerne.

**Del dine aktiviteter:** Du kan tilslutte venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

### Bluetooth connectede funktioner

Forerunner enheden har adskillige Bluetooth connectede funktioner til din compatible smartphone ved brug af Garmin Connect Mobile-appen.

**Aktivitetsoverførsler:** Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect Mobile-appen, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en registreringsside til Garmin Connect.

**Interaktion med sociale medier:** Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediewebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect Mobile-appen.

**Træningsdownloads:** Giver dig mulighed for at søge efter træningsture i Garmin Connect Mobile-appen og sende dem trådløst til din enhed.

### Parring din smartphone med din Forerunner

- 1 Gå til [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps), og download Garmin Connect Mobile-app'en til din smartphone.
- 2 Placer din smartphone inden for en rækkevidde af 10 m (33 ft.) til din Forerunner.
- 3 På Forerunner startskærm-billedet skal du vælge **Menu > Indstillinger > Bluetooth > Par den mobile enhed**.
- 4 Åbn Garmin Connect Mobile-app'en, og følg instruktionerne på skærmen for at tilslutte en enhed.  
Vejledningen begynder under den indledende konfiguration eller, hvis du vælger **≡ > Min enhed**.

### Deaktivering af Bluetooth trådløs teknologi

- På Forerunner startskærm-billedet skal du vælge **Menu > Indstillinger > Bluetooth > Status > Fra**.
- Se i brugermanualen til din mobilenhed for at få oplysninger om at deaktivere Bluetooth trådløs teknologi.

## Opladning af enheden

### ⚠ ADVARSEL

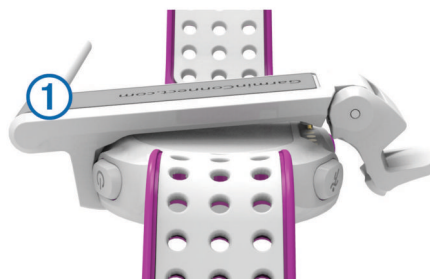
Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pcomputer. Der henvises til rengøringsvejledningen i appendikset.

- 1 Sæt USB-kablet i USB-porten på din computer.

- 2 Juster opladerpunkterne efter kontakterne bag på enheden, og tryk på opladeren ①, indtil den klikker på plads.



- 3 Oplad enheden helt.

## Træning

### Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger fra Garmin Connect og indlæse dem på din enhed.

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

### Følg en træning fra internettet

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 1).

- 1 Tilslut enheden til din computer.
- 2 Gå til [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).
- 3 Opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg **Send til enhed**, og følg vejledningen på skærmen.
- 5 Frakobl enheden.

### Start af en træning

Før du kan starte en træning, skal du indlæse en træning fra Garmin Connect.

- 1 Vælg **Træning > Min træning**.
- 2 Vælg en træning.
- 3 Vælg **Start træningen**.

Efter du starter en træning, viser enheden hvert trin i træningen, målet (hvis der er valgt et) og de aktuelle træningsdata.

### Om træningskalenderen

Træningskalenderen på din enhed er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i Garmin Connect. Når du har føjet nogle træninger til Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheden. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises på listen i træningskalenderen efter dato. Når du vælger en dag i træningskalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på enheden, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.


### Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan indlæse en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 1).


Du kan gennemse Garmin Connect for at finde en træningsplan, planlægge træningerne og indlæse planen på din enhed.

- 1 Tilslut enheden til din computer.
- 2 Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vælg **Plan > Træningsplaner**.





- Vælg og planlæg en træningsplan.
- Vælg **Plan** > **Kalender**.
- Vælg , og følg instruktionerne på skærmen.



## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand. Når du vælger , registrerer enheden et interval og går til et hvileinterval.

### Oprettelse af en intervaltræning

- Vælg **Træning** > **Intervaller** > **Rediger** > **Interval** > **Type**.
- Vælg **Distance**, **Tid** eller **Åben**.  
**TIP:** Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at indstille typen til **Åben**.
- Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval for træningen, og vælg .
- Vælg **Hvile**.
- Vælg **Distance**, **Tid** eller **Åben**.
- Indtast om nødvendigt en distance- eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg .
- Vælg en eller flere valgmuligheder:
  - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
  - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning** > **Til**.
  - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling** > **Til**.

### Start en intervaltræning

- Vælg **Træning** > **Intervaller** > **Start træningen**.
- Vælg .
- Hvis intervaltræningen har en opvarmning, skal du vælge  for at starte det første interval.
- Følg instruktionerne på skærmen.

Når alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

### Stop en intervaltræning

- Du kan til enhver tid vælge  for at stoppe et interval før tid.
- Du kan til enhver tid vælge  for at stoppe timeren.
- Hvis du har tilføjet en nedkøling til intervaltræningen, skal du vælge  for at afslutte intervaltræningen.

## Personlige rekorder

Når du har afsluttet en løbetur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende løbetur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbetur.

### Visning af dine personlige rekorder

- Vælg **Menu** > **Rekorder**.
- Vælg en rekord.
- Vælg **Vis rekord**.

### Sletning af en personlig rekord

- Vælg **Menu** > **Rekorder**.
- Vælg den rekord, der skal slettes.
- Vælg **Slet rekord** > **Ja**.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

### Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

- Vælg **Menu** > **Rekorder**.
- Vælg den rekord, der skal gendannes.
- Vælg **Forrige** > **Ja**.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

### Sletning af alle personlige rekorder

Vælg **Menu** > **Rekorder** > **Slet alle rekorder** > **Ja**.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

## ANT+® sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan få flere oplysninger om kompatibilitet og ekstra sensorer på <http://buy.garmin.com>.

### 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 din aktivitet.



- Sæt pulsmålermodulet  på remmen.



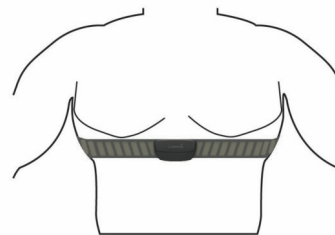
Garmin® logoerne (på modulet og stroppen) skal vende højre side opad.

- Gør elektroderne  og kontaktområderne  bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem din brystkasse og senderen.



- Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen  til løkken .

**BEMÆRK:** Vaskeanvisningen må ikke være foldet.



Logoet Garmin skal vende den højre side opad.

- Anbring den compatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

**TIP:** Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du se fejlfindingstippene [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).

### Indstilling af dine pulszoneer

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoneer. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også manuelt indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls.

- Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Pulszoneer** > **Baseret på**.

- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **BPM** for at få vist og redigere zonerne i slag pr. minut.
  - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
  - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver pulszone.
- 5 Vælg **Hvilepuls**, og indtast din hvilepuls.

### 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 (*Udregning af pulszone, side 8*) 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. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

### Tip til uregelmæssige pulldata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen.
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5–10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.  
Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.  
Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

### Parring af ANT+ sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Parring betyder, at du opretter forbindelsen mellem ANT+ de trådløse sensorer, f.eks. ved at tilslutte en pulsmåler til din Garmin enhed.

- 1 Flyt enheden inden for sensorens rækkevidde (3 m).

**BEMÆRK:** Hold dig 10 m væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

- 2 Vælg **Menu > Indstillinger > Sensorer > Tilføj sensor**.

- 3 Vælg en sensor.

Når sensoren er parret med din enhed, vises der en meddelelse. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.

### Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveaue er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

### Løbe en tur ved brug af en fodsensor

Før du løber en tur, skal du parre fodsensoren med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 4*).

Du kan løbe indendørs og bruge en fodsensor til at registrere tempo, distance og kadence. Du kan også løbe udendørs og bruge en fodsensor til at registrere kadencedata med dit GPS-tempo og distance.

- 1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.
- 2 Sluk om nødvendigt for GPS (*Træning indendørs, side 6*).
- 3 Vælg **⌘** for at starte timeren.
- 4 Løb en tur.
- 5 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **⌘** for at stoppe timeren.

### Kalibrering af fodsensor

Fodsensoren er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

## Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, gennemsnitlig tempo eller fart, omgangsdata og evt. ANT+ sensoroplysninger.

**BEMÆRK:** Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

### Sådan vises historik

- 1 Vælg **Menu > Historik > Aktiviteter**.
- 2 Brug **△** og **▽** til at få vist dine gemte aktiviteter.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Oplysninger** for at se flere oplysninger om aktiviteten.
  - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og se flere oplysninger om hver omgang.
  - Vælg **Slet** for at slette den valgte aktivitet.

### Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data for distance og tid, der er gemt på enheden.

- 1 Vælg **Menu > Historik > Totaler**.
- 2 Vælg evt. aktivitetstypen.
- 3 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

### Sletning af historik

- 1 Vælg **Menu > Historik > Valgmuligheder**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.



- Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

### 3 Bekræft dit valg.

## Datahåndtering

**BEMÆRK:** Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

### Sletning af filer

#### **BEMÆRK**

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

### Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
  - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
  - For Mac computere skal du trække diskikonet til papirkurven.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

## Tilpasning af din enhed

### Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for køn, fødselsår, højde, vægt og pulszone (*Indstilling af dine pulszoner, side 3*). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Vælg **Menu > Indstillinger > Brugerprofil**.
- 2 Vælg en funktion.

### Aktivitetsindstillinger

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse enheden på basis af dine træningsbehov. Du kan f.eks. tilpasse dataskærbilleder og aktivere alarmer og træningsfunktioner.

#### Tilpasning af skærbilleder

Du kan tilpasse skærbilleder til dine aktivitetsindstillinger.

- 1 Vælg **Menu > Indstillinger > Aktivitetsindstillinger > Skærbilleder**.
- 2 Vælg et skærbillede.
- 3 Aktiver skærbilledet, hvis det er nødvendigt.
- 4 Vælg et datafelt, hvis det er nødvendigt.

#### Alarmer

Brug alarmer til at træne mod bestemte mål for puls og tempo og til at indstille tidsintervaller for løb og gang.

#### Indstilling af områdealarmer

Med en områdealarm får du besked, når enheden er over eller under et bestemt værdiområde. Hvis du f.eks. har en pulsmåler (ekstraudstyr), kan du indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er under 90 bpm (slag per minut) og over 180 bpm.

- 1 Vælg **Menu > Indstillinger > Aktivitetsindstillinger > Alarmer**.

- 2 Vælg **Puls** eller **Tempo**.

- 3 Slå alarmen til.

- 4 Angiv de minimale og maksimale værdier.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 6*).

#### Indstilling af alarmer for gåpauser

I nogle programmer indlægges tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller. F.eks. kan du under en lang løbetur indstille enheden til at give dig besked om at løbe i 4 minutter, derefter gå i 1 minut og gentage dette. Auto Lap® fungerer korrekt, når du bruger alarmer for løb/gang.

- 1 Vælg **Menu > Indstillinger > Aktivitetsindstillinger > Alarmer > Løb/gå > Status > Til**.

- 2 Vælg **Løbetid**, og indtast varighed.

- 3 Vælg **Gåtid**, og indtast varighed.

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 6*).

#### Brug af Auto Pause®

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

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller paustillet.

- 1 Vælg **Menu > Indstillinger > Aktivitetsindstillinger > Auto Pause**.

- 2 Vælg en funktion:

- Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
- Vælg **Brugerdefineret** for automatisk at sætte timeren på pause, når dit tempo falder til under en angivet værdi.

#### Markering af omgange efter distance

Du kan bruge Auto Lap til automatisk markering af en omgang ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en løbetur (f.eks. for hver 5 km eller 1 mile).

- 1 Vælg **Menu > Indstillinger > Aktivitetsindstillinger > Auto Lap > Distance**.

- 2 Vælg en distance.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 6*).

Du kan eventuelt tilpasse skærbillederne til at vise yderligere omgangsdata.

#### Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Vælg **Menu > Indstillinger > Aktivitetsindstillinger > Automatisk rullefunktion**.

- 2 Vælg en visningshastighed.

#### Indstillinger for timeout

Indstillingerne for timeout påvirker, hvor længe enheden bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte.

Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **Aktivitetsindstillinger** > **Timeout**.

**Normal:** Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 5 minutters inaktivitet.

**Udvidet:** Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.

## Systemindstillinger

Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System**.

- Sprog (*Ændring af enhedens sprog, side 6*)
- Tidsindstillinger (*Tidsindstillinger, side 6*)
- Indstillinger for baggrundslys (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 6*)
- Lydindstillinger (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 6*)
- Enhedsindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 6*)
- Temafarve (*Sådan ændres farvetemaet, side 6*)
- GPS (*Træning indendørs, side 6*)
- Formatindstillinger (*Format opsætning, side 6*)

### Ændring af enhedens sprog

Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Sprog**.

### Tidsindstillinger

Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Ur**.

**Tidsformat:** Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.

**Indstil tid:** Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra GPS-positionen.

### Tidszoner

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

### Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når enheden modtager satellitsignaler.

**1** Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Ur** > **Indstil tid** > **Manuel**.

**2** Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

### Indstilling af alarm

**1** Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **Alarm** > **Status** > **Til**.

**2** Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

### Indstillinger for baggrundsbelysning

Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Baggrundslys**.

**Tilstand:** Indstiller baggrundsbelysningen, så den tændes manuelt eller ved tastetryk eller alarmer.

**Timeout:** Indstiller længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.

### Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Enhedens lyde omfatter tastetoner, alarmtoner og vibrationer.

Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Lyde**.

### Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og hastighed og vægt.

**1** Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Enheder**.

**2** Vælg en måletype.

**3** Vælg måleenhed.

### Sådan ændres farvetemaet

**1** Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Temafarve**.

**2** Vælg en farve.

## Træning indendørs

Du kan slå GPS fra, når du træner indendørs eller for at spare batterilevetid.

Vælg **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **GPS** > **Fra**.

**TIP:** Du kan også vælge  $\Delta$  for at slå GPS fra.

Når GPS er slukket, beregnes fart og distance vha. accelerometeret i enheden. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS. Næste gang du tænder for enheden eller låser enheden op, vil den søge efter satellitsignaler.

## Format opsætning

Format **Menu** > **Indstillinger** > **System** > **Formater**.

**Løb:** Indstiller enheden til at vise fart eller tempo.

**Start på uge:** Indstiller ugens første dag for dine samlede ugentlige historikker.

# Enhedsoplysninger

## Specifikationer

### Forerunner Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 6 uger i urtilstand Op til 10 timer i GPS-tilstand
Vandtæthedsklasse	5 ATM <sup>1</sup>
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth Smart trådløs teknologi

### Specifikationer for pulsmåler

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 4,5 år ved 1 time/dag
Vandtæthed	3 ATM <sup>2</sup> <b>BEMÆRK:</b> Dette produkt kan ikke sende pulsdatabehandling under svømning.
Driftstemperaturområde	Fra -5 til 50°C (fra 23 til 122°F)
Trådløs frekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 30 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

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 enheden.

## Rengøring af enheden

### BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

## Vedligeholdelse af pulsmåleren

### BEMÆRK

Fjern modulet, før remmen vaskes.

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Gå til [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen i maskine, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.

## Batteri til pulsmåleren

### ⚠ ADVARSEL

Brug ikke skarpe genstande til at fjerne batterier, der kan udskiftes af brugeren.

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt bortskaffelse af batterierne. Perchloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Gå til [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Udskiftning af pulsmålerens batteri

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



- 3 Vent 30 sekunder.
- 4 Sæt det nye batteri i med den positive side opad.  
**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
- 5 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.  
**BEMÆRK:** Undgå at overspænde.

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

## Fejlfinding

### Support og opdateringer

Garmin Express™ giver hurtig adgang til disse tjenester til Garmin enheder. Nogle tjenester er måske ikke tilgængelige til din enhed.



- Produktregistrering
- Brugervejledninger
- Softwareopdateringer
- Kort, kortprodukt eller baneopdateringer
- Køretøjer, stemmer og andet ekstraudstyr

### Sådan får du flere oplysninger

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

### Nulstilling af enheden




Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

- 1 Hold  nede i 15 sekunder.  
Enheden slukkes.
- 2 Hold  nede i ét sekund for at tænde for enheden.

### Sletning af brugerdata

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksværdierne.

**BEMÆRK:** Denne proces sletter alle brugerindtastede oplysninger, men den sletter ikke din historik.

- 1 Hold  nede, og vælg **Ja** for at slukke for enheden.
- 2 Mens du holder  nede, skal du holde  nede for at tænde for enheden.
- 3 Vælg **Ja**.

### Gendannelse af alle standardindstillinger

**BEMÆRK:** Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

Du kan nulstille alle indstillinger til fabriksindstillingerne.

Vælg **Menu > Indstillinger > System > Gendan standardindstillinger > Ja**.

### Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion, GPS-version og softwareoplysninger.

Vælg **Menu > Indstillinger > System > Om**.

### Opdatering af softwaren

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.  
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren, mens Garmin Express programmet downloader software.  
**TIP:** Hvis du har problemer med at opdatere software ved hjælp af Garmin Express programmet, kan du overføre din aktivitetshistorik til Garmin Connect programmet og slette din





aktivitetshistorik fra enheden. Dette skulle give tilstrækkelig hukommelsesplads til en opdatering.

## Maksimering af batterilevetiden

- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 6*).
- Reducer tiden, før skift til urtilstand (*Tidsindstillinger, side 6*).
- Deaktiver den Bluetoothtrådløse funktion (*Deaktivering af Bluetooth trådløs teknologi, side 2*).

### Skift til Urtilstand

Du kan sætte enheden i en strømbesparende urtilstand, som låser enheden og forlænger batteriernes levetid.

- 1 Vælg , indtil  vises.  
Enheden er i tilstanden Kun ur.
- 2 Vælg en tilfældig knap (undtagen ) og vælg  for at låse op for enheden.

### Slukning af enheden

For langtidsopbevaring og for at forlænge batteriets levetid, kan du slukke for enheden.

Hold  nede, og vælg **Ja** for at slukke for enheden.

## Appendiks

### 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 %	Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

### Datafelter

**Distance:** Den tilbagelagte afstand for det aktuelle spor eller den aktuelle aktivitet.

**Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.

**Gennemsnit, tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

**Højde:** Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

**Kadence:** Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

**Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.

**Omgangsdistance:** Den tilbagelagte afstand for den aktuelle omgang.

**Omgangstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

**Omgangstid:** Stopurtime for den aktuelle omgang.

**Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm).

**Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls. Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

**Tempo:** Det aktuelle tempo.

**Timer:** Stopurtime for den aktuelle aktivitet.

## Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

# Indeks

## A

advarsler 5  
alarmer 5, 6  
ANT+ sensorer 3  
  parre 4  
applikationer 2  
apps, smartphone 2  
Auto Lap 5  
Auto Pause 5  
Automatisk rullefunktion 5

## B

baggrundsbelysning 6  
baggrundsllys 1  
batteri  
  maksimere 2, 5, 8  
  oplade 2  
  udskifte 7  
Bluetooth teknologi 1, 2  
brugerdata, slette 5  
brugerprofil 5

## D

data  
  opbevare 1  
  overføre 1  
datafelter 1, 5, 8

## E

enheds-ID 7

## F

farveskærm 6  
fejlfinding 4, 7  
fodsensoren 4

## G

gangintervaller 5  
Garmin Connect 2  
  opbevare data 1  
Garmin Express  
  opdatering af software 7  
  registrering af enheden 7  
gemme aktiviteter 1  
GPS 1  
  stoppe 6

## H

hastighed 6  
historik 4, 6  
  sende til computer 1  
  slette 4

## I

ikoner 1  
indendørs træning 6  
indstillinger 5–7  
  enhed 6  
intervaller, træningsture 3

## K

kalender 2  
kort, opdatere 7

## L

låse, skærm 8

## M

menu 1  
måleenheder 6

## N

nulstilling af enheden 7  
nøgler 6

## O

omgange 1  
opdateringer, software 7  
oplade 2

## P

parre, smartphone 2  
parring af ANT+ sensorer 4  
personlige rekorder 3  
  slette 3  
produktregistrering 7  
profiler, bruger 5  
puls 1  
  advarsler 5  
  måler 3, 4, 7  
  zoner 3, 4, 8

## R

registrering af enheden 7  
rengøring af enheden 6, 7

## S

skærm 6  
  låse 8  
slette  
  alle brugerdata 5, 7  
  historik 4  
  personlige rekorder 3  
smartphone  
  applikationer 2  
  parre 2  
software  
  opdatere 7  
  version 7  
software license agreement 8  
specifikationer 6  
sprog 6  
systemindstillinger 6

## T

taster 1  
tempo 5, 6  
tid 6  
  indstillinger 6  
tidszoner 6  
tilbehør 3, 7  
tilpasse enhed 5  
timer 1, 4  
toner 6  
træning 2, 3, 5  
  planer 2  
  sider 1  
træningsture 2  
  indlæse 2  
tænd/sluk-knap 8

## U

udskiftning af batteriet 7  
ur 6  
urtilstand 5, 8  
USB 7  
  frakoble 5

## V

vandtæthed 6  
vibration 6

## Z

zoner  
  puls 3  
  tid 6

