

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Forerunner<sup>®</sup> 25**



**Brugervejledning**

© 2015 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® og Forerunner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™ og Virtual Pacer™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Bluetooth® ordmærket og logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc. og bruges under licens af Apple Inc. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande, og Garmins eventuelle brug af sådanne mærker sker under licens.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Besøg [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A02556

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Taster.....	1
Statusikoner.....	1
Løb en tur.....	1
Garmin Connect.....	1
Brug af Garmin Connect.....	1
Brug af Garmin Connect Mobile.....	1
Bluetooth connectede funktioner.....	1
Parring med din smartphone.....	2
Deaktivering af Bluetooth teknologi.....	2
Visning af meddelelser.....	2
Deaktivering af meddelelser.....	2
Opladning af enheden.....	2
<b>Træning</b> .....	<b>2</b>
Indstilling af løbetilstand.....	2
Brug af intervaller for Løb og Gang.....	2
Virtual Pacer™.....	2
Løb med Virtual Pacer.....	2
Indstilling af dine pulsalarmer.....	2
Træning indendørs.....	3
Markering af omgange.....	3
Automatisk pause under din løbetur.....	3
Ændring af datafelterne.....	3
Visning af tempo eller hastighed.....	3
Registrering af aktivitet.....	3
Aktivering af Activity Tracker.....	3
Søvnregistrering.....	4
Sådan bruger du søvnregistrering.....	4
<b>ANT+ sensorer</b> .....	<b>4</b>
Påsætning af valgfri pulsmåler.....	4
Parring af pulssensoren.....	4
Indstilling af din maksimale puls.....	4
Om pulszoner.....	4
Konditions mål.....	4
Fodsensoren.....	4
Løb en tur med brug af en fodsensoren.....	5
Kalibrering af fodsensoren.....	5
<b>Historik</b> .....	<b>5</b>
Visning af historik.....	5
Sletning af en løbetur fra historikken.....	5
Personlige rekorder.....	5
Sletning af personlige rekorder.....	5
Datahåndtering.....	5
Sletning af filer.....	5
Frakobling af USB-kablet.....	5
<b>Tilpasning af din enhed</b> .....	<b>5</b>
Indstilling af meddelelseslyde.....	5
Systemindstillinger.....	5
Ændring af enhedens sprog.....	5
Indstilling af tid.....	6
Sådan ændres enhedens lydindstillinger.....	6
Ændring af måleenheder.....	6
Indstilling af alarm.....	6
<b>Enhedsoplysninger</b> .....	<b>6</b>
Forerunner Specifikationer.....	6
Specifikationer for pulsmåler.....	6
Udskiftelige batterier.....	6
Udskiftning af pulsmålerens batteri.....	6
Fejlfinding.....	6
Sådan får du flere oplysninger.....	6
Opdatering af softwaren.....	6
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	7

Maksimering af batterilevetiden.....	7
Nulstilling af enheden.....	7
Sletning af brugerdata.....	7
<b>Appendiks</b> .....	<b>7</b>
Vedligeholdelse af enheden.....	7
Rengøring af enheden.....	7
Vedligeholdelse af pulsmåleren.....	7
Udregning af pulszone.....	7
Softwarelicensaftale.....	7
<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.

## Taster



Element	Ikon	Beskrivelse
①		Hold nede for at tænde og slukke enheden. Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.
②		Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg for at vælge det fremhævede menupunkt.
③		Vælg for at rulle gennem skærbillederne, funktionerne og indstillingerne.
④		Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Vælg for at markere en ny omgang, når omgangs-knappen er aktiveret. Vælg for at rulle gennem displayindstillingerne.

## Statusikoner

Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

	GPS-status
	Bluetooth® status
	Pulsstatus
	Status for fodsensor
	LiveTrack status

## Løb en tur

Enheden leveres delvist opladet. Du skal muligvis oplade enheden (*Opladning af enheden, side 2*) før du løber en tur. Hvis din Forerunner enhed blev leveret med en ANT+® sensor, er de allerede parret.

- 1 Tag pulsmåleren på (ekstraudstyr) (*På sætning af valgfri pulsmåler, side 4*).
- 2 Hold nede for at tænde enheden.
- 3 Vælg .
- 4 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder GPS-signalet. Det kan tage nogle minutter at finde GPS-signaler. Når GPS er placeret, vises uden at blinke, og en timerskærbilledet vises.
- 5 Når du bruger en pulsmåler, skal du vente, indtil enheden er forbundet med sensoren. Når enheden registrerer pulsmåleren, vises en meddelelse, og lyser konstant.
- 6 Vælg for at starte timeren.
- 7 Løb en tur.

- 8 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge for at stoppe timeren.
- 9 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 indlæse din løbetur på Garmin Connect™. (*Brug af Garmin Connect, side 1*)
  - Vælg **Slet** for at slette løbeturen.

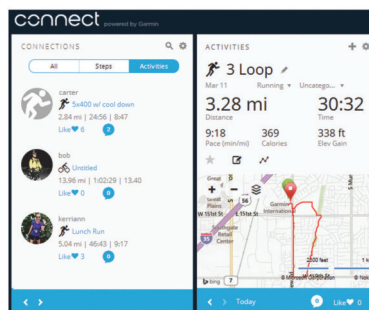
## Garmin Connect

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, triatlon 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, puls, forbrændte kalorier, kadence, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

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



**Hold styr på dine fremskridt:** Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

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

## Brug af Garmin Connect

- 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.

## Brug af Garmin Connect Mobile

Før dine data kan synkroniseres med din kompatible mobile enhed skal du parre din Forerunner enhed direkte via Garmin Connect Mobile app'en.

**BEMÆRK:** Den kompatible Android™ eller iOS® mobile enhed skal understøtte Bluetooth 4.0 for at kunne parres med Forerunner enheden og synkronisere data.

- 1 Gå til Garmin Connect Mobile app'en på den mobile enhed.
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at parre enheden og opdatere dine indstillinger.

## Bluetooth connectede funktioner

Enheden Forerunner har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din kompatible smartphone eller mobile enhed ved brug af Garmin Connect Mobile app. Der er flere oplysninger på [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**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 direkte data på en registreringside til Garmin Connect.

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

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

**Meddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Forerunner enhed.

## Parring med din smartphone

- 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 10 m (33 fod) fra din Forerunner enhed.
- 3 På enheden Forerunner skal du vælge **V** > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Par smartphone**.
- 4 Åbn Garmin Connect Mobile app'en, og følg instruktionerne på skærmen for at tilslutte en enhed.  
Instruktionerne gives under den indledende opsætning, eller de kan findes i hjælpen til Garmin Connect Mobile app'en.

## Deaktivering af Bluetooth teknologi

Vælg **V** > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Sluk**.

## Visning af meddelelser

Når der vises en meddelelse på din Forerunner enhed, kan du vælge **V** for at få vist meddelelsen.

## Deaktivering af meddelelser

På Forerunner enheden skal du vælge **V** > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Sluk**.

## 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 computer. 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.

## Indstilling af løbetilstand

- 1 Vælg **⚙** > **Indstillinger for løb** > **Løbetilstand**.

- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Grundlæggende**, hvis du vil ud på en udendørs (*Løb en tur, side 1*) eller indendørs løbetur (*Træning indendørs, side 3*).

**BEMÆRK:** Dette er standard løbetilstand.

- Vælg **Løb/gå** for at indstille intervaller for løb og gang til en løbetur (*Brug af intervaller for Løb og Gang, side 2*).
- Vælg **VirtualnPacer** for at forbedre dine præstationer (*Løb med Virtual Pacer, side 2*).
- Vælg **Tid**, og indtast et tidsrum, for at træne mod et bestemt mål for tid.
- Vælg **Distance**, og indtast en distance, for at træne mod et bestemt mål for distance.
- Vælg **Kalorier**, og indtast et antal kalorier, for at træne mod et bestemt mål for kalorier.

- 3 Vælg **↩**.

Når du når dit mål for tid, distance eller kalorier, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 6*).

## Brug af intervaller for Løb og Gang

**BEMÆRK:** Du skal indstille løb/gang-funktionen, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg **⚙** > **Indstillinger for løb** > **Løbetilstand** > **Løb/gå**.
- 2 Indstil tiden for løb for hvert interval.
- 3 Indstil tiden for gang for hvert interval.
- 4 Løb en tur.

Når du tænder for løb/gang-funktionen, bruges den, hver gang du løber en tur, medmindre du deaktiverer den eller aktiverer en anden løbetilstand.

## Virtual Pacer™

Virtual Pacer er et træningsredskab til at hjælpe dig med at forbedre dine præstationer ved at opfordre dig til at løbe i det tempo, du indstiller.

### Løb med Virtual Pacer

**BEMÆRK:** Du skal indstille Virtual Pacer, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg **⚙** > **Indstillinger for løb** > **Løbetilstand** > **VirtualnPacer**.
- 2 Angiv tempoet.
- 3 Løb en tur (*Løb en tur, side 1*).

Når du tænder for Virtual Pacer, bruges den, hver gang du løber en tur, medmindre du deaktiverer den eller aktiverer en anden løbetilstand.

## Indstilling af dine pulsalarmer

Hvis du har en pulsmåler (ekstraudstyr), kan du indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone eller et brugerdefineret interval. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din puls er under 150 bpm (herteslag pr. minut).

- 1 Vælg **⚙** > **Indstillinger for løb** > **Pulsalarm**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg en pulszone, hvis du vil bruge intervallet fra en eksisterende pulszone.

- Hvis du vil tilpasse en maksimalværdi, skal du vælge **Brugerdef. > Høj > Aktiver**, og angive en værdi.
- Hvis du vil tilpasse en minimumværdi, skal du vælge **Brugerdef. > Lav > Aktiver**, og angive en værdi.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval eller den brugerdefinerede værdi, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger*, side 5).

## Træning indendørs

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

### 1 Vælg **🏃 > Indstillinger for løb > Brug indendørs**.

Enheden går i timerilstand.

### 2 Vælg **Start** for at starte timeren.

### 3 Løb en tur.

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.

## Markering af omgange

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap® funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Du kan også markere omgange manuelt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

### 1 Vælg **V > Indstillinger > Løbeindstillinger > Omgange**.

### 2 Vælg en funktion:

- Vælg **Auto Lap > Aktiver** for at slå funktionen Auto Lap til.

**BEMÆRK:** Dette er standard løbetilstand.

- Vælg **Lap-tast > Aktiver** for at bruge **↵** til at markere en omgang under en aktivitet.

### 3 Løb en tur (*Løb en tur*, side 1).

## Automatisk pause under din løbetur

Du kan bruge funktionen Auto Pause® til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er nyttig, hvis der på din løbetur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal stoppe.

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

Vælg **V > Indstillinger > Løbeindstillinger > Auto Pause > Aktiver**.

## Ændring af datafelterne

Du kan ændre datafeltkombinationerne for de sider, der vises, mens timeren kører.

### 1 Vælg **V > Indstillinger > Løbeindstillinger > Datafelter**.

### 2 Vælg **Side 1**.

### 3 Vælg den datafeltkombination, der skal vises på den første side.

### 4 Vælg **↵**.

### 5 Vælg **Side 2**.

### 6 Vælg den datafeltkombination, der skal vises på den anden side.

## Visning af tempo eller hastighed

Du kan ændre typen af oplysninger, der vises i datafeltet for tempo eller hastighed.

### 1 Vælg **V > Indstillinger > Løbeindstillinger > Tempo/fart**.

### 2 Vælg en funktion:

- Vælg **Tempo** for at få vist dit aktuelle tempo.
- Vælg **Fart** for at få vist din aktuelle hastighed.

## Registrering af aktivitet

### Aktivisering af Activity Tracker

Funktionen Activity tracking registrerer dit daglige skridttal, mål for antallet af skridt, hvor langt du har bevæget dig, hvor mange kalorier, du har forbrændt for hver dag, der er registreret og søvnstatistik.

Kalorier forbrændt inkluderer basis stofskifte plus aktivitetskalorier.

Registrering af aktivitet kan aktiveres under den indledende opsætning af enheden, eller når som helst.

Vælg **V > Indstillinger > Registrering af aktivitet > Aktiver**.

Din skridttæller vises ikke, før enheden modtager GPS-signaler og indstiller tiden automatisk. Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange GPS-signaler.

Dit samlede antal skridt i løbet af dagen vises under klokkeslættet. Skridttælleren opdateres jævnligt.

**TIP:** Fra skærmbilledet med klokkeslættet kan du vælge **!!** at rulle gennem dine aktivitetsregistreringsdata.

### Om mål for antallet af skridt

Du skal aktivere Registrering af aktivitet, før du kan bruge mål for antallet af skridt.

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på den forrige dags skridttælling. Du kan indstille et personligt mål for antallet af skridt på Garmin Connect. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål **①**.



### Skjul mål for antallet af skridt

Du kan skjule målet for antallet af skridt på skærmen.

Vælg **V > Indstillinger > Registrering af aktivitet > Mål > Skjul**.

### Brug af aktivitetsalarm

Før du kan bruge aktivitetsalarmen, skal du slå aktivitetsregistrering til (*Aktivisering af Activity Tracker*, side 3).

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre skadelige forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og skydebjælken **①**. Enheden bipper også, hvis alarmtoner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger*, side 6). Der vises flere segmenter på skydebjælken, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitetsalarmen.

## Søvnregistrering

I søvntilstand registrerer enheden din hvile. Søvnstatistik omfatter det samlede antal timers søvn, perioder med bevægelse og perioder med rolig søvn.

### Sådan bruger du søvnregistrering

For at kunne bruge søvnregistrering skal du have enheden på.

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet (*Brug af Garmin Connect, side 1*).  
Du kan vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

## 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 valgfri pulsmåler

#### BEMÆRK

Pulssensoren kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne. Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor.

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

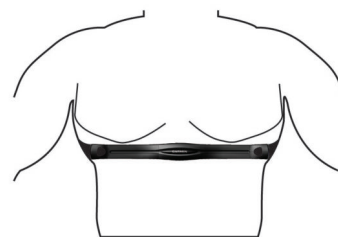
- 1 Skub en tap ① på remmen gennem hullet ② i pulssensormodulet.



- 2 Tryk tappen ned.
- 3 Gør begge elektroder ③ bagpå modulet våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



- 4 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af pulssensormodulet.



Logoet Garmin® skal vende den højre side opad.


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


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

### Parring af pulssensoren

Første gang du tilslutter en pulssensor til enheden, skal du parre enheden og sensoren. Efter den indledende parring forbindes enheden automatisk til sensoren, når du løber en tur, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

**BEMÆRK:** Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret.

- 1 Sæt pulsmåleren på (*Påsætning af valgfri pulsmåler, side 4*).
- 2 Vælg .
- 3 Flyt enheden inden for 1 cm fra pulsmåleren, og vent, indtil enheden opnår forbindelse til sensoren.

Når enheden registrerer pulsmåleren, vises en meddelelse, og  lyser konstant.

### Indstilling af din maksimale puls

Enheden bruger dine profiloplysninger fra den første opsætning til at fastsætte din maksimale puls og dine standardpulszoner. Standardmaksimumspulsen er 220 minus din alder. For at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten skal du angive din maksimale puls (hvis du kender den).

- 1 Vælg **V** > **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Maksimal puls**.
- 2 Angiv din maksimale puls.

### 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.

### Konditions mål

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 7*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditions mål.

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. Standardmaksimumspulsen er 220 minus din alder.

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

### Løb en tur med brug af en fodsensor

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 Vælg **🏃**.
- 3 Sluk om nødvendigt for GPS (*Træning indendørs, side 3*).
- 4 Aktiver fodsensoren ved at tage et par skridt.
- 5 Flyt enheden tæt på sensoren, og vent, indtil enheden parres med sensoren.  
Når enheden registrerer fodsensoren, vises en meddelelse. Efter den indledende paring forbindes enheden automatisk til sensoren, når du løber en tur, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.
- 6 Vælg **Start** for at starte timeren.
- 7 Løb en tur.
- 8 Når du har overstået din løbetur, vælger du **🏃** 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

Du kan få vist dine seneste syv løbesessioner og syv dages aktivitetsregistreringsdata på din Forerunner enhed. Du kan uploade og få vist et ubegrænset antal løbesessioner og aktivitetsregistreringsdata på Garmin Connect. Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

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

### Visning af historik

- 1 Vælg **V** > **Historik**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Løb** for at vise dato, klokkeslæt, distance, tempo, kalorier forbrændt og omgangsdata for dine gemte løbesessioner.  
**BEMÆRK:** Du kan også få vist din gennemsnitlige puls og pulszone for gemte løbesessioner ved hjælp af en pulsmåler (ekstraudstyr).
  - Vælg **Daglige skridt** for at vise dine antal skridt, mål, distance tilbagelagt og kalorier forbrændt for hver dag, der registreres.
  - Vælg **Rekorder** for at få vist din personlige rekordtid og -distance over forskellige distancer.

### Sletning af en løbetur fra historikken

**BEMÆRK:** Når du sletter en løbetur fra enhedens historik, slettes den ikke fra Garmin Connect.

- 1 Vælg **V** > **Historik**.
- 2 Vælg **Løb**.
- 3 Vælg en løbetur.
- 4 Vælg **🏃** > **Slet** > **Ja**.

## 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.

### Sletning af personlige rekorder

- 1 Vælg **V** > **Historik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 3 Vælg **Ryd?** > **Ja**.

## 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 meddelelseslyde

- 1 Vælg **V** > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Toner**.
- 2 Vælg **Altid tændt**, **Aktiv under løb**, **Fra**.

### Systemindstillinger

Vælg **V** > **Indstillinger** > **System**.

**Tekst sprog:** Indstiller det sprog, der vises på enheden (*Ændring af enhedens sprog, side 5*).

**Tid:** Regulerer indstillingerne for klokkeslæt (*Indstilling af tid, side 6*).

**Toner:** Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner og alarmer (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 6*).

**Enheder:** Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden (*Ændring af måleenheder, side 6*).

**Softwareopdatering:** Giver dig mulighed for at installere softwareopdateringer, der er downloadet med Garmin Express™ (*Opdatering af softwaren, side 6*).

**Om:** Viser oplysninger om enhed, software og licens.

### Ændring af enhedens sprog

Vælg **V** > **System** > **Indstillinger** > **Tekst sprog**.

## Indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når enheden modtager satellitsignaler. Du kan også indstille tiden manuelt.

- 1 Vælg **V** > **Indstillinger** > **System** > **Tid**.
- 2 Vælg **Tidsformat** for at vise tiden i 12-timers eller 24-timers format.
- 3 Vælg **Indstil tid**.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Auto** for at lade enheden indstille tiden automatisk, når den modtager satellitsignaler.
  - Vælg **Manuel**, og indtast tidspunktet.

## Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Du kan indstille enheden til at udsende en tone, når taster vælges, eller når en alarm udløses.

- 1 Vælg **V** > **Indstillinger** > **System** > **Toner**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Tastetoner** > **Aktiver** for at slå tastetoner til.
  - Vælg **Alarmtoner** > **Aktiver** for at slå alarmtoner til.

## Ændring af måleenheder

Du kan tilpasse måleenheder.

- 1 Vælg **V** > **Indstillinger** > **System** > **Enheder**.
- 2 Vælg måleenhed.

## Indstilling af alarm

- 1 Vælg **V** > **Indstillinger** > **Alarm**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Rediger alarm**, hvis den allerede er indstillet, og du vil ændre den.
  - Vælg **Aktiver**, hvis alarmen ikke er indstillet.
- 3 Indstil tiden, og vælg **✓** for at acceptere.

## Enhedsoplysninger

### Forerunner Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batteritid (lille størrelse)	Op til 8 uger i lav strømtilstand med registrering af aktivitet Op til 8 timer i aktiv tilstand
Batteritid (stor størrelse)	Op til 10 uger i lav strømtilstand med registrering af aktivitet Op til 10 timer i aktiv tilstand
Driftstemperaturområde	Fra -15° til 60°C (fra 5° 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
Vandtæthedsklasse	5 ATM <sup>1</sup>

### Specifikationer for pulsmåler

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 volt
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time pr. dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50°C (fra 14° til 122°F)

Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandtæthedsklasse	1 ATM <sup>2</sup> <b>BEMÆRK:</b> Dette produkt kan ikke sende pulldata under svømning.

## Udskiftelige batterier

### ⚠ ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterierne.

Opbevar batteriet uden for børns rækkevidde.

Batterier må aldrig puttes i munden. Hvis de sluges, skal du kontakte din læge eller en lokal giftkontrolmyndighed.

Knapcellebatterier, der kan udskiftes, kan indeholde perkloratmateriale. Særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ FORSIGTIG

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt bortskaffelse af batterierne.

## Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Find det runde batteridæksel på bagsiden af pulssensoren.



- 2 Drej dækslet mod uret med en mønt, indtil det er løst nok til at kunne fjernes (pilen peger på **OPEN**).
- 3 Fjern dækslet og batteriet.
- 4 Vent 30 sekunder.
- 5 Sæt det nye batteri i med den positive side opad.  
**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
- 6 Drej dækslet tilbage på plads i urets retning med en mønt (pilen peger på **CLOSE**).

Når du har udskiftet pulsmålerens batteri, skal du muligvis parre pulsmåleren med enheden igen.

## Fejlfinding

### 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.

### 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

<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 10 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

aktivitetshistorik til Garmin Connect programmet og slette din aktivitetshistorik fra enheden. Dette skulle give tilstrækkelig hukommelsesplads til en opdatering.

### Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser enheden til Garmin Connect Mobile app'en med din Bluetooth aktiverede smartphone.

Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.

- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.



### Maksimering af batterilevetiden

- Deaktiver smart-meddelelser (*Deaktivering af meddelelser, side 2*).
- Deaktiver den Bluetoothtrådløse funktion (*Deaktivering af Bluetooth teknologi, side 2*).
- Deaktiver registrering af aktivitet (*Registrering af aktivitet, side 3*).

### Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den.







**BEMÆRK:** Nulstilling af enheden kan slette 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:** Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ja** for at slukke for enheden.
- 3 Hold både  og  nede på samme tid.
- 4 Mens du holder tasterne nede, skal du holde  nede for at tænde for enheden.
- 5 Efter den første tone, slipper du .
- 6 Efter den anden tone, slipper du .

## Appendiks

### 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.

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

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

- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Håndvask remmen engang imellem med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.

**BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige remmen.

- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

### 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

### Softwarelicensaftale

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

Garmin Ltd. og dets datterselskaber ("Garmin") giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Softwaren") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titelsejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til Softwaren forbliver hos Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører.

Du bekræfter, at Softwaren tilhører Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at den er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at Softwarens struktur, organisering og kode, hvor kildekoden ikke er leveret, er værdifulde forretningshemmeligheder ejet af Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at Softwaren i kildekodeform er

en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins og/ eller dets tredjepartsleverandørers ejendom. Du accepterer, at softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering eller love om eksportregulering i et hvilket som helst andet relevant land.

# Indeks

## A

alarm **6**  
alarmer **2**  
ANT+ sensorer **4**  
Auto Lap **3**  
Auto Pause **3**

## B

baggrundslys **1**  
batteri  
maksimere **2, 7**  
oplade **2**  
udskifte **6**  
Bluetooth teknologi **1, 2**  
brugerdata, slette **5**

## D

data  
opbevare **1**  
overføre **1**  
datafelter **1, 3**

## F

fejlfinding **6, 7**  
fodsensoren **1, 4, 5**

## G

gangintervaller **2**  
Garmin Connect **1, 2**  
opbevare data **1**  
gemme aktiviteter **1**  
GPS **1**  
signal **7**  
stoppe **3**

## H

hastighed, zoner **3**  
historik **5**  
sende til computer **1**  
slette **5**  
vise **5**

## I

ikoner **1**  
indendørs træning **3**  
indstillinger **5, 6**  
intervaller **2**

## K

klokkeslæt **6**

## M

meddelelser **2, 5**  
måleenheder **6**

## N

nulstilling af enheden **7**

## O

omgange **1, 3**  
opbevare data **1**  
opdateringer, software **6**  
oplade **2**

## P

parre  
ANT+ sensorer **4**  
smartphone **2**  
personlige rekorder **5**  
slette **5**  
programmer **1**  
smartphone **2**  
puls **1**  
alarmer **2**  
måler **1, 4, 6, 7**  
zoner **4, 7**

## R

registrering af aktivitet **3**  
rengøring af enheden **7**

## S

satellitssignaler **7**  
sessioner **5**  
slette  
alle brugerdata **5**  
historik **5**  
personlige rekorder **5**  
smartphone **2**  
parre **2**  
programmer **1**  
software, opdatere **6**  
softwarelicensaftale **7**  
specifikationer **6**  
sprog **5**  
systemindstillinger **5**  
søvntilstand **4**

## T

taster **1, 7**  
tempo **2, 3**  
tilbehør **4, 6**  
timer **1, 5**  
toner **5, 6**  
træning **1**  
sider **1**  
tilstande **2**

## U

udskiftning af batteriet **6**  
urtilstand **7**  
USB **6**  
frakoble **5**

## V

vibration **6**  
Virtual Pacer **2**

## Z

zoner  
hastighed **3**  
puls **4**

