

**GARMIN**

**brugervejledning**

# **FORERUNNER® 310XT**

MULTISPORT GPS-TRÆNINGSENHED



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tlf. (913) 397 8200 eller  
(800) 800 1020  
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK  
Tlf. +44 (0) 870 8501241 (udenfor Storbritannien)  
eller på 0808 2380000 (kun Storbritannien)  
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tlf. +886 2 2642 9199  
Fax + 886 2 2642 9099

Alle rettigheder forbeholdes. Med mindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri, må denne vejledning hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk lagringsmedie til visning og udskrivning af én kopi af vejledningen og eventuelle opdateringer heraf, forudsat at den elektroniske eller udskrevne kopi af vejledningen indeholder hele denne meddelelse om ophavsret og med den betingelse, at enhver uautoriseret erhvervsmæssig distribution af vejledningen og eventuelle ændringer heraf er strengt forbudt.

Oplysningerne i denne vejledning kan ændres uden varsel. 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. Besøg Garmins websted ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for at få aktuelle opdateringer og yderligere oplysninger om brug og betjening af dette og andre Garmin-produkter.

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

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller uregistrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. Dette produkt blev fremstillet under følgende amerikanske patenter og deres udenlandske modstykker.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) og U20080279. WO03099114(A1) (anmeldt patent), EP1507474 (A1), US7460901(B2), WO2004016173 (A1) (anmeldt patent), EP1545310 (A1) (anmeldt patent), U20080279 (anmeldt patent)

Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

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

## Introduktion

Tak, fordi du har købt et Garmin® Forerunner® 310XT GPS-aktiveret sportsur.

## Produktregistrering

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Opbevar den originale købskvittering eller en kopi af den på et sikkert sted.

## Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din Forerunner. Hvis du befinder dig i USA, skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien skal du kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

I Europa skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) og klikke på **Contact Support** for at få support i det land, hvor du bor, eller du kan kontakte Garmin (Europe) Ltd. pr. telefon på +44 (0) 870 8501241.

# Sisällysluettelo

|                                                            |          |
|------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Introduktion</b> .....                                  | <b>i</b> |
| Produktregistrering .....                                  | i        |
| Kontakt Garmin.....                                        | i        |
| Pleje af Forerunner.....                                   | iv       |
| Gratis software .....                                      | iv       |
| Flere oplysninger .....                                    | iv       |
| <b>Sådan kommer du i gang</b> .....                        | <b>1</b> |
| Knapper .....                                              | 1        |
| Baggrundsbelysning .....                                   | 2        |
| Trin 1: Oplad batteriet.....                               | 3        |
| Trin 2: Tænd for din Forerunner .....                      | 4        |
| Trin 3: Find satellitsignaler.....                         | 6        |
| Trin 4: Parring af pulssensoren<br>(valgfri).....          | 6        |
| Trin 5: Tilpas dine<br>sportsindstillinger (valgfrit)..... | 8        |
| Trin 6: Kom i gang med at træne!.....                      | 8        |
| Trin 7: Download gratis software .....                     | 8        |
| Trin 8: Send træningsdata til din<br>computer.....         | 9        |
| Nulstilling af Forerunner .....                            | 9        |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Træning</b> .....               | <b>10</b> |
| Om siden Træning .....             | 10        |
| Sportstilstand.....                | 10        |
| Auto Lap®.....                     | 10        |
| Auto Pause®.....                   | 11        |
| Automatisk rullefunktion .....     | 12        |
| Puls.....                          | 12        |
| Virtual Partner® .....             | 13        |
| Alarmer .....                      | 14        |
| Træning .....                      | 15        |
| Baner .....                        | 18        |
| Multisport-træning.....            | 19        |
| Automatisk multisport-træning..... | 20        |
| <b>Historik</b> .....              | <b>22</b> |
| Vis og slet historik.....          | 22        |
| Vis og slet totaler.....           | 23        |
| Sletning af historik .....         | 23        |
| <b>Navigation</b> .....            | <b>24</b> |
| Visning af kortet.....             | 24        |
| Markering af positioner .....      | 24        |
| Tilbage til Start.....             | 26        |
| Visning af GPS-oplysninger.....    | 27        |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Indstillinger .....</b>                                           | <b>28</b> |
| Datafelter .....                                                     | 28        |
| System .....                                                         | 31        |
| Brugerprofil .....                                                   | 33        |
| ANT+ .....                                                           | 33        |
| <b>Brug af tilbehør .....</b>                                        | <b>35</b> |
| Parring af tilbehør .....                                            | 35        |
| Pulssensor .....                                                     | 36        |
| Vedligeholdelse af pulssensoren ...                                  | 37        |
| Fodsensor .....                                                      | 37        |
| Cykeloplysninger .....                                               | 39        |
| Energimåler .....                                                    | 39        |
| GSC 10 .....                                                         | 40        |
| <b>Appendiks .....</b>                                               | <b>41</b> |
| Nulstilling af Forerunner .....                                      | 41        |
| Sletning af brugerdata .....                                         | 41        |
| Opdatering af software til<br>Forerunner med Garmin<br>Connect ..... | 41        |
| Batterioplysninger .....                                             | 42        |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Specifikationer .....                      | 42        |
| Softwarelicensaftale .....                 | 44        |
| Overensstemmel-seserklæring<br>(DoC) ..... | 44        |
| Fejlfinding .....                          | 45        |
| Pulszonetabel .....                        | 46        |
| <b>Indeks .....</b>                        | <b>47</b> |

**ADVARSEL:** Dette produkt indeholder et litiumionbatteri, som ikke kan udskiftes. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få vigtige oplysninger om batterisikkerhed.

## Pleje af Forerunner

Rens Forerunner og den valgfri pulssensor med en klud fugtet med en skånsom rengøringsmiddelopløsning. Tør den af. Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Lad være med at opbevare din Forerunner, hvor der kan opstå langvarig udsættelse for ekstreme temperaturer (som f.eks. i bagagerummet), da der kan opstå permanent skade.

Brugeroplysninger, f.eks. historik, placeringer og spor, gemmes på ubestemt tid i enhedens hukommelse uden behov for ekstern strøm. Tag sikkerhedskopier af vigtige brugerdata ved at overføre dem til Garmin Connect. Se [side 9](#).

## Gratis software

Gå til [www.garmin.com/products/forerunner310xt](http://www.garmin.com/products/forerunner310xt) for at få oplysninger om Garmin Connect™-webbaseret software. Brug denne software til at gemme og analysere dine træningsdata.

## Flere oplysninger

Du kan få yderligere oplysninger om tilbehør på <http://buy.garmin.com> eller ved at kontakte din Garmin-forhandler.

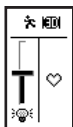
# Sådan kommer du i gang

## Knapper



### 1 Tænd/sluk

- Tryk og hold nede for at tænde eller slukke for Forerunner.
- Tryk for at tænde og justere baggrundsbelysningen. En statusside vises.



### 2 mode

- Tryk for at få vist timersiden og menusiden. Kortsiden og kompassiden vises også, hvis de er aktive.
- Tryk for at forlade en menu eller en side. Dine indstillinger gemmes.
- Tryk og hold nede for at skifte sportstilstand.

### 3 lap/reset

- Tryk for at oprette en ny omgang.
- Tryk og hold nede for at nulstille timeren.

### 4 start/stop

Tryk for at starte eller stoppe timeren.

### 5 enter

Tryk for at vælge funktioner og bekræfte meddelelser.

## 6 ▲▼-pile (op/ned)

- Tryk for at rulle gennem menuer og indstillinger.



**TIP:** Tryk på og hold ▲▼ nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.

- Tryk for at rulle gennem træningssiderne under en træning.
- Tryk og hold nede for at justere farten for Virtual Partner på siden Virtual Partner®.

## Baggrundsbelysning

Tryk på  for at tænde for baggrundslýset i 15 sekunder. Brug ▲▼ til at justere niveauet for baggrundslýset. I dette vindue kan også vises flere statusikoner.

### Ikoner

|                                                                                   |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  | GPS er tændt, og Forerunner modtager satellitsignaler. |
|  | GPS er slukket for indendørs brug.                     |
|  | Timeren kører.                                         |
|  | Pulssensoren er aktiv.                                 |
|  | Fodsensoren er aktiv.                                  |
|  | Hastigheds- og kadencesensoren er aktiv.               |
|  | Energisensoren er aktiv.                               |
|  | Batteriniveau.                                         |
|  | Batteriet oplader.                                     |

## Trin 1: Oplad batteriet



**BEMÆRK:** For at forebygge korrosion skal du tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.



**TIP:** Forerunner kan ikke oplades, hvis temperaturen er under 0 °C eller over 50 °C.

1. Sæt USB-stikket fra opladerclip'en i AC-adapteren.
2. Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.
3. Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på Forerunner.



4. Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af Forerunner.



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

## Trin 2: Tænd for din Forerunner

Hold  nede for at tænde for din Forerunner.

Forerunner anvender de informationer, som du angiver om dig selv, til at beregne kalorieforbruget.

### Sådan konfigurerer du Forerunner:

Forerunner anvender din brugerprofil til at beregne nøjagtige kalorie data. Se [side 5](#) for at få oplysninger om aktivitetsniveau og sportsmand hele livet.

1. Følg instruktionerne på skærmen for at konfigurere Forerunner og indstille din brugerprofil.
2. Tryk på   for at få vist valgmuligheder og ændre standardvalgene.
3. Tryk på **enter** for at foretage et valg.

Hvis du bruger en ANT+-pulssensor, skal du vælge **Ja** under konfigurationen, så pulssensoren kan parres (forbindes) med Forerunner. Se [side 6](#) for at få flere oplysninger.

Når du tænder Forerunner første gang og udfører den guidede opsætning, skal du bruge tabellen nedenfor til at angive dit aktivitetsniveau. Angiv, om du har været sportsmand hele livet.

En, der har været sportsmand hele livet, er en person, der har trænet intensivt i mange år (undtagen i kortere skadeperioder), og som har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

**Tabel for aktivitetsniveau**

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

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

### Trin 3: Find satellitsignaler

Det kan tage 30–60 sekunder at finde satellitsignaler. Gå udendørs i et åbent område. Den bedste modtagelse fås ved at sikre, at forsiden af Forerunner peger mod himlen.

Når Forerunner har modtaget satellitsignaler, vises træningssiden med satellitikonet (✱) øverst.



---

**BEMÆRK:** Indstillingerne på din Forerunner opdaterer som standard tiden og den korrekte tidszone automatisk i henhold til satellitoplysningerne.

---

### Trin 4: Parring af pulssensoren (valgfri)

Når pulssensoren forsøger at oprette forbindelse til Forerunner første gang, skal du flytte dig væk (10 m) fra andre pulssensorer.

### Sådan bruger du pulssensoren

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

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



Pulssensor-modul (forside)

*Fastgørelse*



Pulssensor-modul (bagside)

*Elektroder*



Pulssensor-rem (bagside)

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



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

4. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren.



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

5. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Kør Indstillinger** > **Puls** > **ANT+ puls** > **Ja**.

Sådan kommer du i gang

## Pulsindstillinger

For at få de mest nøjagtige kaloriedata skal du angive din maksimale puls og din hvilepuls. Du kan angive fem pulszoner til at måle og øge dit hjerte-/karsystems styrke. Hvis du har konfigureret din enhed i guiden til opsætning til at inkludere en pulssensor, er dette trin unødvendigt.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Puls** > **Pulszoner**.
2. Følg vejledningen på skærmen.



**BEMÆRK:** Tryk på og hold **mode** nede, og rediger sportsindstillingerne. Følg trin 1 og 2 for at konfigurere dine pulsindstillinger for cykel og andre sportstilstande.

## Trin 5: Tilpas dine sportsindstillinger (valgfrit)

1. Tryk på og hold **mode** nede for at ændre sportstilstanden.

2. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > Vælg sportsindstillingen.

Vælg **Datafelter** for at tilpasse op til fire datasider for din aktivitet, se [side 28](#).

## Trin 6: Kom i gang med at træne!

1. Tryk på **mode** for at få vist træningssiden.
2. Tryk på **start** for at starte timeren.
3. Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **stop**.

## Trin 7: Download gratis software

1. Gå til [www.garmin.com/forerunner310xt/owners](http://www.garmin.com/forerunner310xt/owners).
2. Klik på **Garmin Connect**, og opret en gratis myGarmin™-konto.
3. Følg vejledningen på skærmen.

## Trin 8: Send træningsdata til din computer



**BEMÆRK:** Du skal downloade software som beskrevet i Trin 7, så de nødvendige USB-drivere er installeret, før du tilslutter USB ANT Stick™ til din computer.

1. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.



2. Placer din Forerunner inden for din computers rækkevidde (5 m).
3. Følg vejledningen på skærmen.
4. Sørg for, at paring er aktiveret.
5. Garmin Connect bruges til at vise og analysere data.

## Nulstilling af Forerunner

Hvis din Forerunner ikke fungerer korrekt, skal du trykke på **mode** og **lap/reset** samtidig, indtil skærmen bliver tom. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

## Træning



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

Du kan bruge din Forerunner til at indstille alarmer, træne med Virtual Partner™, programmere intervaltræning eller brugerdefineret træning og planlægge baner på baggrund af eksisterende aktiviteter. Forerunner har mange træningsfunktioner og valgfri indstillinger.

### Om siden Træning

Tryk på **mode** for at se siden med træning. Brug ▲▼ til at rulle gennem de tilgængelige sider.



Hvis du vil tilpasse datafelterne på træningssiderne, skal du se [side 28](#).

### Sportstilstand

Tryk på **mode**, og hold den nede for at ændre sportstilstand. Alle indstillinger er specifikke for den aktuelle sport, du har valgt.

### Auto Lap®

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position, eller når du har tilbagelagt en bestemt distance. Denne indstilling er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 2 km eller hver større bakke).

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillinger (afhænger af din aktuelle sportstilstand) > **Auto Lap**.

2. I feltet Auto omgang registrer vælges **Efter distance** for at indsætte en værdi eller **Efter position** for at vælge en funktion:

- **Omg. kun v/tryk** - aktiverer omgangstælleren, hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
- **Start og omg.** - aktiverer omgangstælleren ved GPS-positionen, når du trykker på **start**, samt ved alle positioner under turen hvor du har trykket på **lap**.
- **Mærke og omg.** - aktiverer omgangstælleren ved GPS-positionen, når du vælger denne indstilling samt ved alle positioner under turen, hvor du har trykket på **lap**.



**BEMÆRK:** Når du løber en bane (se [side 18](#)), skal du bruge **Efter position** for at markere omgange ved alle de positioner, der er markeret på banen.

## Auto Pause®

Auto Pause er nyttig, hvis der på din rute er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 10](#)).
2. Vælg **Auto Pause**.
3. Vælg en af følgende indstillinger:
  - **Fra**
  - **Når stoppet** - sætter automatisk timeren på pause, når du holder op med at bevæge dig.
  - **Brugerdefineret tempo** - sætter automatisk timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.

## Automatisk rullefunktion

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

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 10](#)).
2. Vælg **Automatisk rullefunktion**.
3. Vælg en visningshastighed: **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.

## Puls

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 10](#)).
2. Vælg **Puls**.

**ANT+ puls** - aktiver eller deaktiver parring med den valgfri pulssensor.

**Pulszoner** - starter guiden til konfiguration af pulszone. Følg vejledningen på skærmen.

## Pulszoner



**ADVARSEL:** Tal med din læge for at fastlægge pulszone/-mål, der passer til din kondition og sundhedstilstand.

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-/karsystems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 efter den øgede intensitet. Forerunner indstiller intervallerne for pulszone (se tabellen på [side 46](#)) på baggrund af den maksimalpuls og hvilepuls, der er angivet i din brugerprofil (se [side 33](#)).

Du kan tilpasse dine pulszoner i din Garmin Connect-brugerprofil og derefter overføre data til din Forerunner.

### Hvordan påvirker pulszoner dine 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-/karsystemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszoner kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

### Virtual Partner®

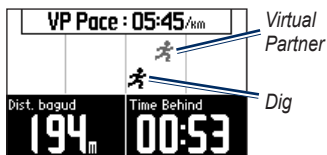
1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 10](#)).
2. Vælg **Virtual Partner** > **Til**.

Din Virtual Partner er et enestående redskab til at hjælpe dig med at nå dine træningsmål. Virtual Partner konkurrerer med dig, hver gang du og timeren er i gang.

Hvis du ændrer på tempoet/farten for Virtual Partner, inden du starter timeren, er det de ændringer, der bliver gemt. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under turen, når timeren er startet, vil ændringerne ikke blive gemt, når timeren nulstilles. Hvis du foretager ændringer under en tur, vil Virtual Partner anvende det nye tempo fra din position.

### Sådan ændres tempoet for Virtual Partner (VP):

1. Tryk på **mode** for at få vist træningssiden.
2. Brug ▲▼ for at få vist siden Virtual Partner.



3. Tryk på og hold ▲▼ nede for at øge eller sænke VP-tempoet.
4. Hvis du vil gemme ændringerne, skal du trykke på **mode** for at afslutte eller vente på sidens timeout.

## Alarmer

Brug dine Forerunner-alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance og puls. Du kan indstille separate alarmer i hver sportstilstand.



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

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 10](#)).
2. Brug ▲▼, og tryk på **enter** for at indtaste oplysninger for følgende alarmer:
  - **Tids alarm** - gør dig opmærksom på, hvornår du har løbet i en bestemt tidsperiode.
  - **Distance alarm** - gør dig opmærksom på, hvornår du har løbet en bestemt distance.
  - **Kalorie alarm** - gør dig opmærksom på, hvornår du har forbrændt et bestemt antal kalorier.
  - **Puls alarm** - gør dig opmærksom på, hvis din puls kommer over eller under et bestemt antal slag pr. minut (bpm).



**BEMÆRK:** For at bruge Puls alarmer skal du have en Forerunner 310XT og en pulssensor.

- **Kadence alarm** - gør dig opmærksom på, hvis din kadence kommer over eller under et bestemt antal omdrejninger for pedalarmeren pr. minut (rpm).



**BEMÆRK:** For at bruge kadencealarmer skal du have en Forerunner 310XT og en fodsensor eller sensor til cykelkadence.

- **Energi alarm** - gør dig opmærksom på, hvis din energi kommer over eller under en bestemt værdi i Watt.



**BEMÆRK:** For at bruge energialarmer skal du have en Forerunner 310XT og en energimåler.

## Træning

Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Træning** for at vælge den ønskede type træning.



**BEMÆRK:** Når du udfører din træning, kan du trykke på ▲ ▼ for at få vist flere datasider.

Når du har fuldført alle trin i din træning, vises beskeden “Træning afsluttet”.

## Intervaltræning

Du kan oprette en intervaltræning baseret på tid eller distance og hviletid fordelt på træningen. Du kan kun oprette én intervaltræning ad gangen. Hvis du opretter en ekstra intervaltræning, bliver den tidligere træning overskrevet.

### Sådan sammensættes en intervaltræning:

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Træning** > **Interval**.

## Træning

---

2. Vælg **Type** for intervaltræning.
3. Angiv en værdi for Varighed.
4. Vælg **Type hvil**.
5. Angiv en værdi for Varighed.
6. Vælg **Flere**, og indtast værdien for **Gentag**.
7. Vælg **Opvarmning Ja** og **Nedkøling Ja** (valgfrit).
8. Vælg **Start træningen**.
9. Tryk på **start**.

### Sådan afsluttes en træning før tid:

1. Tryk på **stop**.
2. Tryk og hold **reset** inde.

Hvis du laver opvarmning eller nedkøling, skal du klikke på **lap** efter din opvarmning for at starte dit første interval. Ved slutningen af dit sidste interval starter Forerunner automatisk en nedkølingsomgang. Når du færdig med nedkølingen, skal du trykke på **lap** for at afslutte din træning.

Når du nærmer dig slutningen af intervallet, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt interval begynder. Hvis du vil stoppe et interval tidligere, skal du trykke på knappen **lap/reset**.

## Brugerdefineret træning

Brugerdefineret træning kan indeholde mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Brug Garmin Connect til at oprette og redigere træningsture, og overfør dem til din Forerunner. Du kan også planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din Forerunner.



---

**BEMÆRK:** Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din Forerunner på [side 9](#).

---

### Sådan oprettes en brugerdefineret træning ved hjælp af Forerunner:

1. Tryk på **mode** > **Træning** > **Træning** > **Brugerdefineret**.

2. Vælg **Ny**.
3. Indtast et træningsnavn i det øverste felt.
4. Vælg **1. Åbn Intet mål**, og vælg derefter **Rediger trin**.
5. I feltet **Varighed** skal du vælge, hvor længe dette trin skal vare. Hvis du vælger **Åben**, kan du afslutte trinnet under træning ved at trykke på **lap**.
6. Under **Varighed** skal du indtaste den værdi, hvor trinnet skal slutte.
7. I feltet **Mål** skal du vælge dit mål på dette trin (fart, puls, kadence, energi eller ingen).
8. Under **Mål** skal du indtaste en målværdi for dette trin (hvis det er nødvendigt). Hvis dit mål f.eks. er en bestemt puls, kan du vælge en pulszone eller indsætte et brugerdefineret interval.
9. Når du er færdig med dette trin, skal du trykke på **mode**.
10. Hvis du vil tilføje et andet trin, skal du vælge **<Tilføj nyt trin>**. Gentag trin 5-9.

11. Hvis du vil markere nogen af trinene som pause, skal du vælge trinnet. Vælg derefter **Marker som pause** fra menuen. Pauserne noteres i din træningshistorik.

#### Sådan gentages trin:

1. Vælg **<Tilføj nyt trin>**.
2. I feltet **Varighed** vælges **Gentag**.
3. I feltet **Tilbage til trin** vælges det trin, du ønsker at gentage.
4. I feltet **Antal gentagelser** indsættes antallet af gentagelser.
5. Tryk på **mode** for at fortsætte.

#### Sådan startes en brugerdefineret træning:

1. Tryk på **mode > Træning > Træning > Brugerdefineret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Start træningen**.
4. Tryk på **start**.

Når du er startet på en brugerdefineret træning, viser Forerunner hvert trin af træningen, herunder navnet på trinnet,

## Træning

målet (hvis der er valgt et) samt aktuelle træningsdata.

Når du nærmer dig slutningen af hvert trin, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt trin begynder.

### Sådan afsluttes et brugerdefineret træningstrin før tid:

Tryk på **lap/reset**.

### Sådan slettes en brugerdefineret træning:

1. Tryk på **mode** > **Træning** > **Træning** > **Brugerdefineret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Slet træning** > **Ja**.

## Baner

En anden måde at bruge Forerunner til tilpasset træning er at følge baner baseret på en tidligere registreret aktivitet. Du kan følge banen for at prøve at nå eller slå tidligere præstationer. Du kan også konkurrere med Virtual Partner, når du træner på baner.

## Sådan opretter du baner

Brug Garmin Connect til at oprette baner og banepunkter, og overfør dem til din Forerunner.



**BEMÆRK:** Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din Forerunner på [side 9](#).

### Sådan oprettes en bane ved hjælp af Forerunner:

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Baner** > **Ny**.
2. Fra siden Historik skal du vælge en post, som banen skal baseres på.
3. Indtast et navn til banen.
4. Tryk på **mode** for at afslutte.

### Sådan starter du en bane:

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Start på banen**.

4. Tryk på **start**. Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen.

Hvis du vil afslutte en bane manuelt, skal du trykke på **stop** > trykke på **reset** og holde den nede.

### Begynde en bane

Man kan angive en opvarmning før banen. Tryk på **start** for at begynde på banen, og varm derefter op. Hold dig fra banen, mens du varmer op. Når du er klar til at starte din bane, skal du begive dig mod banen. Når du kommer ind på banen, viser Forerunner meddelelsen “På banen”.

Når du starter en bane, vil din Virtual Partner også starte banen. Hvis du varmer op og ikke er på banen, vil din Virtual Partner genstarte banen fra din aktuelle position, når du kommer ind på banen første gang.

Hvis du forvilder dig væk fra banen, viser Forerunner meddelelsen “Afvigelse”. Brug navigationssiden til at finde tilbage til banen.

### Sådan slettes en bane:

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Slet banen**.
4. Vælg **Ja** for at slette banen.
5. Tryk på **mode** for at afslutte.

## Multisport-træning

Triatlon- og duatlonudøvere og andre multisport-konkurrenter kan drage fordel af Forerunners 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

## Træning

fra tilstanden Cykling til Løb og se 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 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.

### Brug af Multisport manuelt

Du kan oprette en manuel multisport-træning ved at skifte sportstilstand under træningen uden at nulstille timeren. Når du skifter sportstilstande, skal du trykke på ▲▼ for at se siden Multisport Timer.

### Sådan oprettes en multisport-træning manuelt:

1. Start og gennemfør en træning i en hvilken som helst sportsaktivitet. Tryk på **stop** for at afslutte din træning, men undlad at nulstille timeren.
2. Tryk på og hold **mode** nede, indtil menuen Skift sport vises.
3. Vælg en anden sport.
4. Tryk på **start** for at starte din træning i den nye sport.

### Automatisk multisport-træning

Hvis du deltager i et løb eller en begivenhed, kan du indstille en automatisk multisport-træning, der indeholder hver sport i begivenheden. Du kan også medtage skiftetid fra én sport til en anden. Flyt uden problemer fra sport til sport ved at trykke på lap-knappen.

### Sådan oprettes en automatisk multisport-træning:

1. Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Automatisk multisport**.
2. Hvis du vil ændre en sportstilstand på listen, skal du vælge sporten.
3. Vælg en indstilling fra menuen. **Rediger etape** ændrer denne sportstilstand til en anden sport. **Indsæt etape** indsætter en anden sportstilstand før denne sport. **Fjern etape** fjerner denne sportstilstand fra listen.
4. Hvis du vil tilføje en sportstilstand i slutning af listen, skal du vælge **<Tilføj sport>**.
5. Hvis du vil medtage skiftetid mellem hver sportstilstand, skal du vælge **Medtag skift**.
6. Hvis du vil starte din træning, skal du vælge **Start multisport**.

Hvis du vil skifte fra én sportstilstand til en anden, skal du trykke på **lap**. Hvis du har medtaget skiftetid, skal du trykke på **lap**, når du er færdig med én sport for at starte skiftetiden.

Tryk på **lap** igen for at afslutte skiftetiden og begynde den næste sport.

### Sådan standses Automatisk multisport:

Tryk på **mode** > vælg **Træning** > **Stop multisport**. Du kan også rydde en multisport-træning ved at trykke på **stop** og derefter trykke på og holde **reset** nede for at nulstille timeren.

### Svømning med Forerunner

Forerunner-uret er vandtæt ved svømning nær overfladen. Brug timeren til at registrere din svømmetid. Der kan muligvis ikke registreres GPS-data, mens du svømmer.




---

**ADVARSEL:** Dykning med Forerunner kan skade produkterne, og garantien vil bortfalde.

---

## Historik

Din Forerunner gemmer automatisk din historik, når du starter timeren. Forerunner kan registrere op til 1000 omgange og ca. 20 timers detaljerede sporlogdata (når der registreres ca. 1 punkt på sporet hvert 4. sekund). Sporlogdata omfatter din GPS-position (hvis denne er tilgængelig) og ekstra data som f.eks. pulsdatab.

Når Forerunner-hukommelsen er fuld, vises en fejlmeddelelse. Overfør din historik til Garmin Connect med jævne mellemrum for at holde styr på alle dine data (se [side 8](#)).



**BEMÆRK:** Din Forerunner vil ikke automatisk slette eller overskrive dine data. Se [side 23](#) for at finde ud af, hvordan du sletter omgangsdata.

## Vis og slet historik

Du kan få vist følgende data på din Forerunner: tid, distance, gennemsnit for tempo/fart, kalorier, gennemsnitlig puls og gennemsnitlig kadence.

### Sådan får du vist aktivitetshistorik:

1. Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Brug **▲ ▼** til at rulle gennem aktiviteterne. Vælg **Se flere** til at se Gennemsnit og Maks. Vælg **Se flere** > **Se omgange** for at få vist oversigtsdata for omgange.

### Sådan sletter du aktivitetshistorikken:

1. Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Slet**.
2. Vælg en funktion:
  - **Individuelle aktiviteter** - slet individuelle aktiviteter.
  - **Alle aktiviteter** - slet alle aktiviteter fra historikken.

- **Gamle aktiviteter** - slet aktiviteter, der er registreret for mere end en måned siden.
- **Resultater** - nulstil alle dine resultater.

## Vis og slet totaler

Forerunner registrerer den samlede distance, der er tilbagelagt, og den tid, du har trænet med din Forerunner.

Du kan få vist historikken ved at trykke på **mode** > vælg **Historik** > **Resultater** > vælg sportsgrenen.

## Sletning af historik

Når du har overført din historik til Garmin Connect, kan du slette historikken fra din Forerunner.

1. Tryk på **mode** > vælg **Historik** > **Slet**.
2. Vælg en funktion:
  - **Individuelle aktiviteter**
  - **Alle aktiviteter** - slet alle aktiviteter fra historikken.
  - **Gamle aktiviteter** - slet aktiviteter, der er registreret for mere end en måned siden.
  - **Resultater** - nulstil alle dine resultater.

## Navigation

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

### Visning af kortet

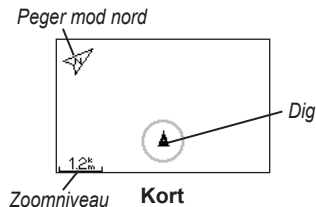
Inden du bruger navigationsfunktionerne, kan det være en fordel at konfigurere Forerunner til at vise siden Kort.

#### Sådan tilføjer du siden Kort:

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Kort**.
2. Vælg **Ja** i feltet Vis kort.

Tryk på **mode** for at se timeren og få vist siderne Hovedmenu. Når du starter timeren og begynder at bevæge dig, vises en lille stiplede linje på kortet, som viser præcis, hvor du har været. Den stiplede linje kaldes et spor.

Hvis du vil zoome ind og ud på kortet, skal du trykke på ▲ ▼.



### Markering af positioner

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 der. Positionen vises på kortet med et navn og et symbol. Du kan til enhver tid finde, se og gå til positioner.

#### Sådan markerer du din position:

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

- Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gem Position**.

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| 002        |                               |
| Position:  | N 38°51.397'<br>W 094°47.988' |
| Elevation: | 329 <sub>m</sub>              |
| Slet       | Kort OK                       |

- Indtast et navn i det øverste felt.
- Vælg **OK**.

**Sådan markerer du en position ved hjælp af koordinaterne for længde-/breddegrad:**

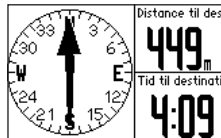
- Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gem Position**.
- Vælg feltet **Position**. Indtast længde- og breddegrade for den position, du vil markere.
- Foretag om nødvendigt andre ændringer, og vælg **OK**.

**Sådan finder og går du til en position:**

- Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gå til position**.
- Alle dine gemte positioner vises.

- Tryk på ▲ ▼ for at finde en position på listen, og tryk på **enter** for at vælge.
- Vælg **Gå til**. Følg linjen på kortet til positionen.

Når du går til en position, bliver siderne Kort og Kompas automatisk tilføjet. Tryk på **mode** for at se disse sider. På siden Kompas peger pilen hen mod positionen. Gå i retning af pilen for at komme til positionen. Siden Kompas viser også distancen og resterende tid, indtil du kommer til positionen.



**Kompas**

**Sådan holder du op med at gå til en position:**

Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Stop gå til**.

### Sådan redigerer eller sletter du en position:

1. Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Gå til position**.
2. Vælg den position, som du vil redigere.
3. Rediger oplysningerne efter behov.  
Hvis du vil slette positionen, skal du vælge **Slet**.

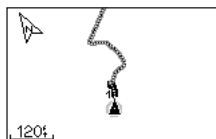
### Tilbage til Start

Hvis du vil vende tilbage til udgangspunktet, kan Forerunner tage dig tilbage langs den nøjagtige sti, du tilbagelagde, ved hjælp af Tilbage til Start.

### Sådan går du tilbage til dit udgangspunkt:

Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Tilbage til Start**.

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



*Følg linjen tilbage til dit udgangspunkt.*

## Visning af GPS-oplysninger

Siden Satellit viser oplysninger om de GPS-signaler, Forerunner aktuelt modtager. Tryk på **mode** > vælg **GPS** > **Satellitter** for at se siden Satellit.

Hver GPS-satellit i rummet har et specifikt nummer. Numrene på flere GPS-satellitter vises på den runde graf. Nummeret svarer til den aktuelle position af den pågældende satellit i rummet. Hvert fremhævet nummer på grafen svarer til en satellit, hvor fra Forerunner i øjeblikket modtager signaler.

Tryk på ▲▼ på siden Satellit for at få vist oplysninger om satellitstyrken. De sorte søjler repræsenterer styrken af hvert modtaget satellitsignal (nummeret på satellitten vises under hver søjle).

## Indstillinger

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger**.



**TIP:** Når du er færdig med at vælge indstillinger eller angive værdier på din Forerunner, skal du trykke på **mode** for at gemme indstillingen.

## Datafelter

Du kan vise/skjule de følgende sider og tilpasse op til fire datafelter på fire sportsspecifikke sider.



**BEMÆRK:** Du kan kun se siderne for den sportstilstand, du har valgt i øjeblikket (se [side 10](#)).

### Sådan indstilles datafelter:

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > vælg sportsindstillingen (afhænger af din aktuelle sportstilstand, se [side 10](#)).
2. Vælg **Datafelter**.
3. Vælg en af træningssiderne.
4. Tryk på ▲ ▼ for at vælge antallet af datafelter.

## Indstillinger for datafelter

\* Angiver et datafelt, som viser statute eller metriske måleenheder.

\*\* Kræver tilbehør.

| Datafelt            | Beskrivelse                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| Kadence **          | Trin pr. minut eller pedalarmens omdrejninger pr. minut. |
| Kadence - gnsn. **  | Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle tur.         |
| Kadence - omgang ** | Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.           |
| Kalorier            | Antal forbrændte kalorier.                               |
| Distance *          | Den tilbagelagte distance på den aktuelle løbetur.       |
| Dist. - omgang *    | Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.             |

| Datafelt           | Beskrivelse                                                                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Distance - Nautisk | Distance i nautiske mil.                                                                                                                         |
| Højde *            | Højde over/under havets overflade.                                                                                                               |
| GPS-nøjagtighed *  | Fejlmargen for din nøjagtige position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 5,7 m.                                                    |
| Stigning           | Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 10 fod stigning (højde) flytter dig 200 fod (distance), er din stigning 5 %. |
| Puls **            | Puls i hjerteslag pr. minut (bpm).                                                                                                               |
| Puls - %Maks. **   | Procentdel af maksimale puls                                                                                                                     |

| Datafelt                    | Beskrivelse                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Puls - %HRR **              | Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).                         |
| Puls - gennemsnit **        | Gennemsnitspuls for turen.                                                                |
| Puls - gennemsnit %Maks. ** | Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for turen.                                 |
| Puls - gennemsnit %HRR **   | Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for turen. |
| Puls - omgang **            | Gennemsnitspuls for omgangen.                                                             |
| Puls - omgang %Maks. **     | Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen.                              |

| Datafelt              | Beskrivelse                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Puls - omgang %HRR ** | Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen.                  |
| Pulsgraf **           | Linjefraf, der viser din aktuelle pulszone (1-5).                                                             |
| Pulszone **           | Aktuelt interval for puls (1-5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimale puls og hvilepuls. |
| Kurs                  | Den aktuelle retning for din tur.                                                                             |
| Omgange               | Antal tilbagelagte omgange.                                                                                   |
| Tempo *               | Aktuelt tempo.                                                                                                |
| Tempo - gnsn. *       | Gennemsnitstempo for turen.                                                                                   |

| Datafelt               | Beskrivelse                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------|
| Tempo - omgang *       | Gennemsnitstempo for den aktuelle omgang.           |
| Hastighed *            | Aktuel hastighed.                                   |
| Hastighed - gnsn. *    | Gennemsnitlig hastighed for turen.                  |
| Hastighed - Nautisk    | Hastighed i knob.                                   |
| Hastighed - omgang *   | Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.    |
| Effekt**               | Aktuel effekt i watt eller % FTP.                   |
| Effekt - Gennemsnit ** | Gennemsnitlig effekt for hele din aktuelle køretur. |
| Effekt - Kilojoule **  | Den totale (akkumulerede) effekt målt i kilojoule.  |
| Effekt - Omgang **     | Gennemsnitlig effekt i den aktuelle omgang.         |

| Datafelt           | Beskrivelse                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Effekt - Maks. **  | Den højeste effekt opnået under den aktuelle tur.                                               |
| Effekt - Zone **   | Aktuelt interval for effekt (1-7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger. |
| Solopgang          | Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.                                                  |
| Solnedgang         | Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.                                                 |
| Tid                | Stopur tid.                                                                                     |
| Tid - gnsn. omgang | Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu.                                          |
| Tid - omgang       | Tid i den aktuelle omgang.                                                                      |

| Datafelt              | Beskrivelse                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tid - tilbagelagt løb | Den samlede tid fra start til slut af aktiviteten (inklusive eventuelle pauser eller stop).                                            |
| Klokkeslæt            | Aktuel tid baseret på tidsindstillinger (se <a href="#">side 33</a> ). Standardindstillingerne opdaterer automatisk tidsoplysningerne. |

## System

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System**.

**Sprog** - rediger det tekstsprog, der anvendes på skærmen. Når du ændrer tekstsproget, ændres sproget for brugerindtastede data, f.eks. banenavne, ikke.

Hvis du vil downloade et sprog, der ikke findes på enheden, skal du gå til

[www.garmin.com/forerunner310xt/owners](http://www.garmin.com/forerunner310xt/owners) og klikke på Garmin Connect. Din enhed kan kun indeholde ét downloadet sprog ad gangen.

### Sådan slås alarmer for meddelelsetoner eller -vibrationer til eller fra:

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Toner og vibration**.
2. Vælg mellem følgende muligheder:
  - **Tastetoner** - slå tastetoner til eller fra.
  - **Meddelelsetoner** - slå meddelelsetoner til eller fra.
  - **Meddelelsesvibration** - slå meddelelsesvibration til eller fra.

### Sådan ændres displayindstillinger:

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Display**.

2. Vælg mellem følgende muligheder:
  - **Baggrundslys Timeout** - vælg, hvor længe baggrundslyset skal forblive tændt. Brug en kort indstilling for baggrundslyset for at spare batterikapacitet.
  - **Kontrast** - vælg mængden af skærmmkontrast.

### Sådan ændres kortindstillinger:

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Kort**.
2. Hvis du vil ændre retningen af kortet, skal du trykke på **enter** og vælge en indstilling.
  - **Nord op** - viser kortet med nord øverst på skærmen.
  - **Spor op** - viser kortet med din rejses retning øverst på skærmen.
3. Hvis du vil vise/skjule waypoints på kortet, skal du vælge **Vis** eller **Skjul** i feltet **Brugerpositioner**.

4. Hvis du vil se siden Kort som en del af sideløkken, skal du vælge **Ja** i feltet **Vis kort**.

**Om** - se softwareversionen, GPS-versionen og enheds-ID'et.

**Enheder** - vælg **Statute** eller **Metrisk** for måleenhederne.

#### Sådan ændres måleenheder:

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Enheder**.
2. Vælg måleenheder for distance, højde, vægt/højde, tempo/fart og position.

#### Sådan ændres tidsindstillinger:

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Tid**.
2. Vælg et tidsformat og en tidszone.

## Brugerprofil

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**. Forerunner anvender de informationer, som du angiver om dig selv, til at beregne kalorieforbruget.

Guiden til opsætning hjælper dig også med at konfigurere din profil, inden du begynder at bruge Forerunner.

Kalorieforbrug og pulsanalyseteknologi udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

## ANT+

### Tilslutning til fitnessudstyr

ANT+-teknologi forbinder pulssensoren med fitnessudstyr, så du kan se din puls på træningsudstyrets display. Hold øje med logoet ANT+ Link Here på kompatibelt fitnessudstyr. Du kan finde flere



instruktioner om tilslutning på  
[www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

### Tilbehør

Se [side 35](#) for at få oplysninger om tilbehør.

### Computer

Gå væk (10 m) fra andet ANT+-udstyr, mens Forerunner prøver at blive parret med computeren for første gang.

1. Kontroller, at computeren er indstillet til dataoverførsel, og at parring er aktiveret i ANT Agent. Se [side 9](#).
2. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **System** > **Dataoverførsel** > **Computer**.
3. Vælg **Parring** > **Til**.
4. Placer din Forerunner inden for computerens rækkevidde (3 m).
5. Når ANT Agent finder Forerunner, viser ANT Agent et enheds-ID og spørger, om den skal parres. Vælg **ja**.

6. Forerunner bør vise det samme nummer som ANT Agent. Tryk i givet fald på **ja** på Forerunner for at gennemføre parringen.



---

**BEMÆRK:** Hvis du vil forhindre overførsel af data til/fra en hvilken som helst computer, også en computer, den er parret med, skal du trykke på **mode** > **Indstillinger** > **System** > **Dataoverførsel** > **Computer** > **Aktiveret** > **Nej**.

---

### Send alle data

Som standard sender din Forerunner kun nye data til din computer. Hvis du vil sende alle data til din computer igen, skal du trykke på **mode** > **Historik** > **Tving afsendelse** > **Ja**.

## Brug af tilbehør

Følgende ANT+-tilbehør er kompatibelt med Forerunner 310XT:

- Pulssensor
- Fodsensor
- GSC™ 10 hastigheds- og kadencesensor til cykel
- USB ANT Stick (se [side 9](#) og [side 34](#))
- ANT+-energimålere

Du kan købe tilbehør på <http://buy.garmin.com> eller ved at kontakte din Garmin-forhandler.

## Parring af tilbehør

Hvis du har købt tilbehør med trådløs ANT+-teknologi, skal du parre den med din Forerunner.

Parring er tilslutning af ANT+-tilbehør, f.eks. en pulssensor, til din Forerunner. Parringsprocessen tager kun få sekunder, når tilbehøret er aktiveret og fungerer korrekt. Når de er parret, modtager din Forerunner kun data fra dit tilbehør, også selvom du er i nærheden af andet tilbehør.

Når du har parret første gang, vil din Forerunner automatisk genkende dit tilbehør, hver gang tilbehøret aktiveres.



---

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

---

### Statusikoner

Tryk på  og slip for at se statusikonerne.

|                                                                                   |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  | Pulssensor aktiv                  |
|  | Hastighed- og kadencesensor aktiv |
|  | Fodsensor aktiv                   |
|  | Energisensor aktiv                |

### Pulssensor

Der findes oplysninger om montering af pulssensoren på [side 6](#).

#### Tip til pulssensor

Hvis du oplever unøjagtige eller uregelmæssige pulsdata, kan du afprøve følgende tip.

- Sørg for, at pulssensoren sidder tæt mod kroppen.
- Fugt elektroderne med vand, spyt eller elektrodegel.

- Rengør elektroderne. Rester af snavs eller sved kan forstyrre pulssignalerne.
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulssensoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4 GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulssensor. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og LAN-adgangspunkter.

#### Batteri til pulssensor

Pulssensoren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren.



**BEMÆRK:** Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

### Sådan udskiftes batteriet:

1. Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på modules bagside.
2. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.



**BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

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



## Vedligeholdelse af pulssensoren



**BEMÆRK:** Tag remmen af modulet, før den rengøres.

For at forlænge pulssensorens levetid skal remmen skylles, hver gang den er blevet brugt.

Håndvask remmen i koldt vand tilsat mildt rengøringsmiddel, hver gang den er blevet brugt fem gange. Kom ikke remmen i vaskemaskinen eller tørretumbleren.

## 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 på standby og klar til at sende data (ligesom pulssensoren). Du skal parre din fodsensor med din Forerunner.

## Sådan kalibrerer du fodsensoren

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.

### Distancekalibrering

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. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Sportsindstillinger** > **Fodsensor**.
2. Vælg **Ja** i feltet for fodsensor tilgængelig.
3. Vælg **kalibrering**.
4. Vælg **Efter distance**.
5. Vælg en distance.
6. Vælg **fortsæt**.
7. Tryk på **start** for at begynde registreringen.
8. Løb eller gå distancen.
9. Tryk på **stop**.

### GPS-kalibrering

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

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Sportsindstillinger** > **Fodsensor**.
2. Vælg **Ja** i feltet for fodsensor tilgængelig.
3. Vælg **kalibrering**.
4. Vælg **Efter GPS**.
5. Indtast en distance i feltet Vælg distance.
6. Vælg **Fortsæt**.
7. Tryk på **Start**.
8. Løb eller gå. Forerunner giver dig besked, når du er nået langt nok.

### Manuel kalibrering

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

Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Løbeindstillinger** > **Fodsensor** > **Kalibreringsfaktor**. Juster kalibreringsfaktoren. Øg kalibrerings-faktoren,

hvis din distance er for kort, og sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

## Cykeloplysninger

Hvis du vil indtaste specifikke oplysninger om din cykel for at kalibrere dine sensorer mere nøjagtigt, skal du udføre følgende trin:

1. Tryk på og hold **mode** nede for at vælge cykelsportstilstand.
2. Tryk på **mode** > **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cykelnavn > **Cykel oplysninger**.
3. Rediger oplysningerne i felterne Navn, Vægt og Triptæller.
4. Du kan vælge brugerdefineret i feltet Hjulstørrelse for manuelt at indtaste din hjulstørrelse.



**BEMÆRK:** Den automatiske standard i feltet Hjulstørrelse beregner automatisk din hjulstørrelse ved hjælp af GPS-distance.

## Energimåler

Hvis du vil have en liste over kompatible energimålere fra tredjeparter, skal du gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Energikalibrering

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cykelnavn > **ANT+-energi**.
2. Vælg **Ja** i feltet Energimåler tilgængelig?.
3. Vælg **Kalibrer**.

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

## Energizoner

1. Tryk på og hold **mode** nede for at vælge cykeltilstanden.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cykelnavn > **Energizoner**.

Der kan indstilles syv tilpassede energizoner (1=lavest, 7=højst). Hvis du kender din FTP-værdi (functional threshold power: funktionelle grænseenergi), kan du indtaste den og lade enheden beregne dine energizoner automatisk. Du kan også indtaste dine energizoner manuelt.

## GSC 10

Din Forerunner er kompatibel med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. Du skal parre GSC 10 med din Forerunner.

## Kalibrering af cykelsensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din cykelsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden.

1. Tryk på **mode** > vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > cykelnavn > **ANT+Spd/Cad**.
2. Vælg **JA** i feltet Cykelsensor tilgængelig?.
3. Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på **Flere** for avanceret sensorkonfiguration.

## Appendiks

### Nulstilling af Forerunner

Hvis din Forerunner ikke fungerer korrekt, skal du trykke på og holde **mode** og **lap/reset** nede på samme tid, indtil skærmen bliver tom (ca. 7 sekunder) for at nulstille Forerunner. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

### Sletning af brugerdata



**ADVARSEL:** Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger, inklusive historik.

1. Sluk Forerunner.
2. Tryk og hold **mode** og  nede, indtil meddelelsen vises.
3. Vælg **Ja** for at rydde alle brugerdata.

### Opdatering af software til Forerunner med Garmin Connect

Gå til [www.garmin.com/products/forerunner310xt](http://www.garmin.com/products/forerunner310xt) for at få oplysninger om opdatering af Forerunner-software og Garmin Connect-webbaseret software.

Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere softwaren til Forerunner. Følg instruktionerne for at opdatere softwaren. Sørg for, at din enhed er i nærheden af computeren under opdateringsprocessen.

### Batterioplysninger

Den faktiske batterilevetid afhænger af brugen af følgende elementer:

GPS, baggrundslys og ANT+-computertilslutning.

Med et fuldt opladet batteri kan Forerunner fungere i op til 20 timer med GPS tændt.

### Specifikationer

#### Forerunner

**Urstørrelse, uden remme:**

B × L × D: 2,13 × 2,20 × 0,75"  
(54 × 56 × 19 mm)

**Vægt:** 2,5 oz. (72 g)

**Display:** 1,3 × 0,8" (33 × 21 mm), opløsning på 160 × 100 pixel, med LED-baggrundslys.

**Vandtæt:** svømming ved overfladen

**Datalagring:** ca. 20 timers data (når der registreres ca. 1 punkt på sporet hvert 4. sekund).

**Hukommelse:** op til 1000 omgange, 100 brugerpositioner (waypoints).

**Computergrænseflade:** USB ANT Stick

**Batteritype:** 700 mA genopladeligt litiumionbatteri

**Batterilevetid:** op til 20 timer, normal brug.

**Arbejdstemperatur:** fra -20 °C til 60 °C

**Opladningstemperaturområde:**  
Fra -0 °C til 50 °C

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

**GPS-antenne:** indbygget

**GPS-modtager:** højfølsom, integreret

## USB ANT Stick

**Fysisk størrelse:** L × B × D: 2,32 × 0,71 × 0,28" (59 × 18 × 7 mm)

**Vægt:** 0,01 lbs. (6 g)

**Rækkevidde:** Ca. 16,4 ft. (5 m)

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

**Radiofrekvens/protokol:**  
2,4 GHz/Dynastream ANT trådløs kommunikationsprotokol

**Strømkilde:** USB

## Pulssensor

**Fysisk størrelse (modul):** B × H × D: 2,4 × 1,3 × 0,4" (62 × 34 × 11 mm)

**Remmens længde:** kan udvides fra 21" til 29,5" (kan udvides fra 533,4 mm til 749,3 mm)

**Vægt:** 1,6 oz. (45 g)

**Vandtæt:** 30 m



**BEMÆRK:** Dette produkt kan ikke sende pulldata til din GPS-enhed under svømning.

**Rækkevidde:** ca. 9,8 ft. (3 m)

**Batteri:** CR2032 (3 volt), kan udskiftes af brugeren

Perkloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batterilevetid:** Ca. 4,5 år (1 time pr. dag)

**Driftstemperatur:** fra 23 °F til 122 °F (fra -5 °C til 50 °C)

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

**Systemkompatibilitet:** ANT+

## Softwarelicensaftale

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

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

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

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

## Overensstemmelseserklæring (DoC)

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

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

[www.garmin.com](http://www.garmin.com).

# Fejlfinding

| Problem                                                                    | Løsning/svar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Min Forerunner får aldrig satellitsignaler.                                | Tryk på <b>mode</b> > vælg <b>GPS</b> > <b>GPS-status</b> . Kontroller, at GPS er aktiveret. Tag din Forerunner med udenfor og væk fra høje bygninger. Stå stille i flere minutter.                                                                                                                                                                      |
| Min batteriindikator synes ikke at være præcis.                            | Lad din Forerunner aflade helt, og oplad den herefter helt (uden at afbryde opladningen).                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pulssensoren, fodsensoren eller GSC 10 kan ikke parres med min Forerunner. | Hold dig 10 m fra andet ANT+-tilbehør under parringen. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren under parring. Genstart scanningen efter tilbehør (se <a href="#">side 35</a> ). Sørg for, at tilbehøret afsender data (f.eks. skal du bære pulssensoren på dig). Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet i tilbehøret. |
| Pulsdata er unøjagtige.                                                    | Se <a href="#">side 36</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Remmen på pulssensoren er for stor.                                        | Man kan købe en elastisk rem, der er mindre. Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .                                                                                                                                                                                                                                          |
| Nogle af mine data findes ikke i min Forerunner.                           | Forerunner vil ikke længere registrere data, hvis du ikke overfører dataene til din computer. Overfør data regelmæssigt for at undgå at miste data.                                                                                                                                                                                                      |

## Pulszonetabel

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

## Indeks

### A

aktivitetsniveau 5  
alarmer 14  
Auto Lap 10  
Automatisk  
    rulfunktion 12  
Auto Pause 11

### B

baggrundsbelysning 32  
baner 18  
    slette 19  
    starte 18  
batteri  
    information 42  
    opladning 3  
brugerprofil 33

### C

computerparring 34  
cykel  
    mode 20

### D

data, sende 34  
data, slette bruger 41  
datafelter 28  
distancedatafelter 28

### E

energi  
    kalibrering 39  
    måler 39  
    zoner 40  
enheder 33  
enheds-ID 33

### F

fejlfinding 45  
Firstbeat Technologies  
    Ltd 33  
fodsensor 37  
    kalibrering 38

### G

Garmin Connect iv, 8,  
    32, 41  
Garmins produktsupport i  
    gå til position 25

GPS 24–27

GSC 10 40

### H

hastighedsdatafelter 30  
historik 22  
    slette 23  
højdedatafelter 29

### I

ikoner 36  
intervaltræning 15

### K

kadencedatafelter 28  
kalibrering  
    cykelsensor (GSC  
        10) 40  
    fodsensor 38  
kalorier 28  
knappe, ur 1  
kompas 25  
kort 24

### L

licensaftale 44  
litiumionbatteri 42  
lys 32

### M

multi-sport-træning 19–21  
Multisport, Automatisk 20

### N

navigation 24–27

### O

omgang 1  
opdater software 41

### P

placeringer  
    finde 25  
    markere 24  
    slette 26  
produktregistrering i  
produktstøtte i  
profil, bruger 33

### puls

datafelter 29  
indstillinger 8  
zoner 12, 46  
pulssensor 36  
    batteri 36  
    tip 36

### R

registrering i  
rengør Forerunner iv  
resultater 23

### S

satellitsignaler  
    indsamle 6  
send alle data 34  
siden Satellit 27  
skærmkontrast 32  
slette  
    avanceret træning 18  
    baner 19  
    historik 23  
slette data 41  
slette oplysninger 41  
softwaredownload iv, 8

softwarelicensaftale 44  
softwareopdatering 41  
softwareversion 33  
specifikationer 42  
sportstilstand 10  
sprog 31  
statusikoner 36  
stigning 29

### T

tekniske specifikationer 42  
tidsdatafelter 31  
tidszone, ændre 33  
tilhører 34, 35–40  
toner 32  
træning 10, 15  
    brugerdefineret 16  
    interval 15  
tving afsendelse 34

### U

USB ANT Stick 9

**V**

vibration, alarmer [32](#)

Virtual Partner [13](#), [14](#), [18](#)

**W**

waypoints, *Se* placeringer

**Z**

zoner

energi [40](#)

zoner, puls [12](#)

For at få de nyeste gratis softwareopdateringer (bortset fra kortdata) i hele dit  
Garmin-produkts levetid skal du besøge Garmins hjemmeside  
på adressen [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin International, Inc  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)