

FORERUNNER[®] 110

GPS-SPORTKLOCKA



© 2010 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. +1 913 397 8200 eller
+1 800 800 1020
Fax +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Storbritannien
Tel. +44 (0) 870 8501241 (utanför Storbritannien)
0808 2380000 (i Storbritannien)
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Sijhih, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2 2642 9199
Fax 886/2 2642 9099

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

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

uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin®, Garmin-logotypen, Garmin Training Center®, Forerunner® och Auto Lap® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerat i USA och andra länder. Garmin Connect™, ANT™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och/eller andra länder. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer, Inc. Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Komma igång

VARNING

Rådgör alltid med läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen finns viktig information och produktvarningar.

Första gången du använder Forerunner® utför du följande steg:

1. Ladda Forerunner-enheten (sidan 3).
2. Konfigurera Forerunner-enheten (sidan 4).
3. Söka satelliter (sidan 5).
4. Slå på pulsmätaren (tillval) (sidan 6).
5. Ut och springa (sidan 6).
6. Spara löpdata (sidan 7).

Ladda Forerunner-enheten

MEDELANDE

För att förhindra korrosion bör du torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter till en dator.

Forerunner-enheten laddas inte utanför temperaturområdet 5 °C till 40 °C (41 °F till 104 °F).



1. Anslut USB-änden av kabeln till nätadaptorn.
2. Anslut nätadaptorn till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in alla fyra kontakterna på Forerunner-enhetens baksida med de fyra hållarna på laddningsfästet.

När du ansluter Forerunner-enheten till en strömkälla slås Forerunner-enheten på och laddningsskärmen visas.



4. Ladda Forerunner-enheten helt.
- När Forerunner-enheten är fulladdad lyser det animerade batteriet på skärmen med fast sken (■■■■).

Konfigurera Forerunner-enheten

Första gången du använder Forerunner-enheten uppmanas du välja systeminställningar.

- Tryck på ▲ och ▼ om du vill se alternativ och ändra standardvalet.
- Tryck på **OK** för att göra ett val.

Knappar

Varje knapp har flera funktioner.




light





Tryck på **light** om du vill slå på bakgrundsbelysningen.

start/stop	Tryck på start/stop om du vill sätta på eller stänga av tiduret.
 *	Tryck på  och  för att bläddra mellan menyer och inställningar.
lap/reset	Tryck på lap om du vill markera ett nytt varv. Håll reset intryckt för att nollställa tiduret.
page/ menu	Tryck på page för att växla mellan sidorna för klockslag, tidur och puls (tillval). Tryck på och håll ned menu när du vill öppna menyn.
OK *	Tryck på OK för att välja menyalternativ och bekräfta meddelanden.

*OK,  och  visas med en meny eller ett meddelande.

Ikoner

	Batteriladdningsnivå Information om batteritid finns på sidan 13 .
---	---

	GPS är aktiv och tar emot signaler.
	Timern är igång.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Larmet är aktiverat.

Söka satellitsignaler

Det kan ta 30 till 60 sekunder att söka signaler.

1. Om det behövs trycker du på **page** för att visa sidan för satellitsökning.
2. Gå utomhus till en öppen plats.
3. Vänta medan Forerunner-enheten söker efter satelliter.

Påbörja inte aktiviteten förrän sidan för satellitsökning försvinner. Klockslaget ställs in automatiskt.

Sätta på pulsmätaren

Obs! Om du saknar pulsmätare kan du hoppa över det här avsnittet.

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

1. Tryck en flik genom uttaget i pulsmätaren.



Rem för pulsmätare



Pulsmätare (framsida)


Elektroder



Pulsmätare (baksida)

2. Tryck ned fliken.

3. Fukta båda elektroderna på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.
4. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren. Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.

När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data. När pulsmätaren är ihopparad visas ett meddelande och  visas på skärmen. Tips om felsökning finns på [sidan 14](#).

Ut och springa

1. På tidurssidan trycker du på **start** för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.



2. När du är klar med rundan trycker du på **stop**.

Spara löpdata

Tryck och håll ned **reset** om du vill spara löpdata och nollställa timern.

Löpningshistorik

Forerunner-enheten kan spara cirka 180 timmars löpningshistorik vid normal användning. När Forerunner-minnet är fullt skrivs de äldsta data över. Överför din löpningshistorik ([sidan 9](#)) till Garmin Connect™ eller Garmin Training Center® med jämna mellanrum för att bevara alla data.

Visa en löpning

Löpningshistoriken visar datum, klockslag, distans, löptid, kalorier och genomsnittligt tempo eller hastighet. Löpningshistoriken kan också inkludera genomsnittliga pulsdata om du använder pulsmätaren (tillval).

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Historik**.
3. Använd ▲ och ▼ för att bläddra igenom dina sparade löpningar.
4. Tryck på **OK**.

Ta bort en löpning

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Historik**.
3. Använd ▲ och ▼ för att välja en löpning.
4. Håll ▲ och ▼ nedtryckta samtidigt.
5. Tryck på **OK**.

Inställningar

Ställa in larmet

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Alarm** > **Välj**.
3. Använd ▲ och ▼ för att ange larmtiden.
4. Tryck på **OK**.

Använda Auto Lap

Med Auto Lap® kan du automatiskt markera varvet på en viss distans.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Auto Lap**.
3. Använd ▲ och ▼ för att ange distansen.
4. Tryck på **OK**.

Ställa in din användarprofil

Forerunner-enheten använder information som du anger om dig själv för beräkning av löpdata. Du kan ändra följande användarprofilinformation: kön, ålder, längd, vikt och aktivitetsklass.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Användarprofil**.
3. Använd ▲ och ▼ om du vill ändra din profilinformation.
Du kan använda diagrammet på [sidan 11](#) för att fastställa vilken aktivitetsklass du tillhör.
4. Tryck på **OK**.

Om kalorier

Tekniken för kaloriförbrukning och pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. Om du vill ha mer information läser du i www.firstbeattechnologies.com.

Ändra systeminställningar

Du kan ändra format för klockslag, tidsformat, ljud, språk, enheter och tempo eller hastighet.

1. Håll **menu** nedtryckt.

2. Välj **Inställning**.
3. Använd ▲ och ▼ om du vill ändra inställningarna.
4. Tryck på **OK**.

Ställa in tiden manuellt

Som standard ställs klocktiden in automatiskt när Forerunner-enheten söker efter satelliter.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Inställning > Tid > Manuell**.
3. Använd ▲ och ▼ för att ställa in tiden.
4. Tryck på **OK**.

Använda kostnadsfria programvara

Garmin har två programalternativ för att spara och analysera din löpningshistorik:

- Garmin Connect är webbaserad programvara. Du kan använda Garmin Connect på valfri dator med internetåtkomst.

- Garmin Training Center är ett datorprogram som inte kräver internet efter att det installerats. Det används direkt på datorn, inte på internet.
1. Gå till www.garmin.com/intosports.
 2. Följ instruktionerna på skärmen när du vill installera programvaran.

Överföra historik till datorn

1. Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
2. Passa in alla fyra kontakterna på Forerunner-enhetens baksida med de fyra hållarna på laddningsfästet ([sidan 4](#)).
3. Öppna Garmin Connect (<http://garminconnect.com>) eller öppna Garmin Training Center.
4. Följ instruktionerna som medföljer programvaran.

Datahantering

Forerunner-enheten är en USB-masslagringsenhet. Om du inte vill hantera dina Forerunner-filer på det här sättet kan du hoppa över det här avsnittet.

Obs! Forerunner-enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98 Me eller NT. Den är heller inte kompatibel med Mac® OS 10.3 eller tidigare.

Ta bort historikfiler



MEDELANDE

Minnat på Forerunner-enheten innehåller viktiga systemfiler och mappar som du inte bör ta bort.

1. Ansluta Forerunner-enheten till datorn med USB-kabeln ([sidan 9](#)). Forerunner-enheten visas som en flyttbar enhet under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.

2. Öppna ”Garmin”-enheten eller -volymen.
3. Öppna mappen eller volymen ”Aktiviteter”.
4. Markera filerna.
5. Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Koppla bort USB-kabeln

1. Slutför en åtgärd:
 - För Windows: klicka på utmatningsikonen  i systemfältet.
 - För Mac: dra volymikonen till papperskorgen .
2. Koppla bort Forerunner-enheten från datorn.

Aktivitetsklasser

	Hur aktiv är du?	Hur ofta tränar du?	Hur länge tränar du?
0	Ingen träning	-	-
1	Någon gång ibland, lätt träning	En gång varannan vecka	Mindre än 15 minuter
2			15 till 30 minuter
3		En gång i veckan	Cirka 30 minuter
4	Regelbunden träning	2 till 3 gånger per vecka	Cirka 45 minuter
5			45 minuter till 1 timme
6			1 till 3 timmar
7		3 till 5 gånger per vecka	3 till 7 timmar
8	Träning varje dag	Träning nästan varje dag	7 till 11 timmar
9		Varje dag	11 till 15 timmar
10			Mer än 15 timmar

Aktivitetsklassdiagrammet tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd., delar av det är baserat på Jackson et al: "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Specifikationer

MEDELANDE

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

Obs! Använd inte Forerunner-enheten när du simmar.

Specifikationer för Forerunner	
Batterityp	200 mAh uppladdningsbart litiumjonbatteri av knappcellstyp
Batteriets livslängd	Se sidan 13 .
Kompatibla tillbehör	Den trådlösa ANT+ tekniken i den här Forerunner-enheten fungerar endast med en pulsmätare, inga andra tillbehör.

Pulsmätare - Specifikationer	
Vattentålighet	10 m (32,9 fot)
Batterifack	Batteri: utbytbart CR2032 (3 Volt) Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Batteriets livslängd	Cirka 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)

Om batteriet

VARNING

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

Forerunner-enhetens batteritid

Batteritid*	Användning av Forerunner
1 vecka	Du tränar 45 minuter per dag med GPS. Forerunner-enheten är i energisparläget resten av tiden.
Upp till 3 veckor	Du använder Forerunner-enheten i energisparläget hela tiden.
Upp till 8 timmar	Du tränar med GPS hela tiden.

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

Strömspar

Efter en tids inaktivitet uppmanas du av Forerunner-enheten att växla till energisparläge. Forerunner-enheten visar tid och datum, men är inte ansluten till pulsmätaren och GPS används inte. Tryck på **page** om du vill avsluta energisparläget.

Felsökning

Återställa Forerunner-enheten

Om Forerunner-enhetens skärm eller knappar inte svarar kan du återställa enheten.



1. Håll **light** nedtryckt tills skärmen blir tom.
2. Håll **light** nedtryckt tills skärmen slås på.

Obs! Detta raderar inte dina data eller inställningar.

Para ihop pulsmätaren

Om Forerunner-enheten inte visar pulldata kan du behöva para ihop pulsmätaren. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT-sensorer under ihopparning.

- Om  är av håller du menu nedtryckt och väljer **Tillbehör > Pulsmätare > På**.
- Om  blinkar trycker du på **page** på tidurssidan om du vill visa sidan för pulsmätaren.
Forerunner-enheten söker efter pulssignalen i 30 sekunder.
- Byt pulsmätarens batteri om problemet kvarstår.

Byta pulsmätarens batteri

Pulsmätaren innehåller ett CR2032-batteri som kan bytas av användaren.

Obs! Kontakta din lokala återvinningssentral och ta reda på var du kan kasta batterierna.

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.



2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs så att pilen på locket pekar på **OPEN**.
3. Ta bort locket och batteriet.
4. Vänta i 30 sekunder.
5. Sätt in det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
Obs! Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.
6. Använd ett mynt för att vrida locket medurs så att pilen på locket pekar på **CLOSE**.

Uppdatera programvaran

1. Välj ett alternativ:
 - Använd WebUpdater. Gå till www.garmin.com/products/webupdater.
 - Använd Garmin Connect. Gå till <http://garminconnect.com>.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Registrera enheten

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag.

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Kontakta Garmins produktsupport

Du kan kontakta Garmins produktsupport om du har frågor om produkten.

- I USA går du till www.garmin.com/support eller kontaktar Garmin USA på telefonnummer (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.
- I Europa går du till www.garmin.com/support och klickar på **Contact Support** för inhemsk supportinformation eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. på telefonnummer +44 (0) 870 8501241.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmins webbplats.

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.



GARMIN®



Juni 2010

Artikelnummer 190-01154-39 Rev. B

Tryckt i Taiwan