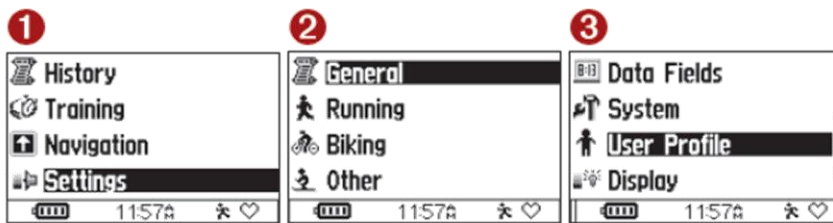


Helt fra starten

Vælg din brugerprofil

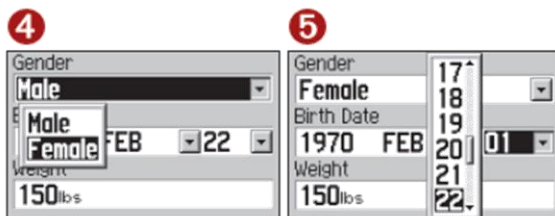
Vælg din brugerprofil så Forerunner kan beregne kal-forbruget korrekt. Vælg og tryk **enter**. Luk siden med tryk på mode.



Tryk på **mode** Vælg **Settings**.

Vælg **General**.

Vælg **User Profile**.



Tryk **enter**. Vælg køn.

Brug **▲▼ arrows** og **enter**, og angiv alder og vægt.

Knapperne bruges til

1 Power

- Tryk og hold inde for at tænde/slukke
- Tryk for at tænde/slukke lys

2 Mode

- Tryk for at se ur, navigation eller menu
- Tryk for at forlade en side eller menu
- Tryk og hold for at skifte sportsgren

3 lap/reset

- Tryk for at markere start på ny omgang
- Tryk og hold for at nulstille uret/omgangen/turen

4 start/stop

- Tryk for at starte eller stoppe uret

5 Enter

- Tryk for at vælge i menu/indstillinger eller kvittere for beskeder

6 Pil op og Pil ned

- Tryk for at løbe igennem menuer eller skærmvisninger
- Tryk for at markere valg



Indstil hvad der vises på uret

- ② Mode til Menu vises
- Vælg Opsætning med ⑥ piletasterne ⑤ Enter
- Vælg Generel ⑤ Enter
- Vælg Data felter ⑤ Enter
- Vælg den side du vil ændre fx Hovedside 2 ⑤ Enter
- ⑤ Enter
- Vælg antal datafelter med ⑥ pil op og pil ned ⑤ Enter
- Læs og ⑤ Enter
- Bladre med ⑥ piletasterne. Vælg med ⑤ Enter.
- Afslut med ② Mode et antal gange 😊



Hvad kan man vise i datafelterne?

- Dato
- Distance
- Dist. - i hvile
- Dist.- sidste omg.
- Distance - omgang
- GPS Nøjagtighed
- Grade
- Højde
- Kadence
- Kadence - gnsn.
- Kadence - omgang
- Kalorier
- Klokkeslæt
- Omgange
- Puls
- Puls - gnsn.
- Puls - omgang
- Puls zone
- Retning
- Solnedgang
- Solopgang
- Tempo
- Tempo - bedste
- Tempo - gennemsnit
- Tempo - sidste omgang
- Tempo zone
- Tid
- Tid - i hvile
- Tid - omgang
- Tid-omgang gnsn.
- Tid-sidste omgang

Klokkeslæt	
Tempo	Distance

Fjern toner ved alarm

- Tryk Mode (2) til menu med Historik, Træning, Navigation og Opsætning vises
- Vælg Opsætning med piletaster (6) og tryk Enter (5)
- Vælg Generel og tryk Enter (5)
- Vælg System med piletast (6) og tryk Enter (5)
- Vælg Toner med piletast (6) og tryk Enter (5)
- Vælg Slukket med piletast (6) og tryk Enter (5)
- Tryk nu Mode (2) indtil du ser det på uret du vil se nu :-)



Indstilling af autopause ved lav hastighed

- Tryk Mode (2) til menu med Historik, Træning, Navigation og Opsætning vises
- Vælg Træning med piletaster (6) og tryk Enter (5)
- Vælg Træningsmuligheder med piletaster (6) og tryk Enter (5)
- Vælg Auto pause og tryk Enter (5)
- Vælg Auto timer pause og tryk Enter (5)
- Vælg den indstilling du ønsker Slukket, Når stoppet eller Bruger tempo
- Hvis du har valgt Bruger tempo:
 - Vælg Pause når med piletast (6) og tryk Enter (5)
 - Tast en værdi - fx 10,00 minut/km
- Tryk nu Mode (2) indtil du ser det på uret, du vil se :-)



Hvad jeg har på mit ur

På vej til hallen / løber selv en tur



Hvad jeg vil vide:

- Hvad er klokken?
- Hvor hurtigt løber jeg?
- Hvor langt har jeg løbet?

Løber løb – fx RAC milen



Hvad jeg vil vide:

- Hvor hurtigt har jeg hidtil løbet?
- Hvor langt har jeg løbet?
- Hvor hurtigt løber jeg?
- Hvor lang tid har jeg løbet?

Løber som holdleder



Hvad jeg vil vide:

- Hvor hurtigt løber jeg?
- Hvor hurtigt har jeg hidtil løbet?
- Hvor langt har jeg løbet?

Vil du mere?

- <http://aktivtraening.dk/gps-skole>

The screenshot shows the website 'Aktiv Træning' with a navigation menu including 'FORSIDE', 'TRÆNINGSLØB', 'RUTEPLANNER', 'TRÆNING', 'TAB DIG', 'KOST', 'TEST DIG SELV', 'UDSTYR', 'SPØRG OS', 'VIND', and 'ABONNER'. Below the menu is a search bar and a 'KUNDESERVICE | LOG IND' button. The main content area features a 'GPS-skole' advertisement with a laptop displaying a map and a Garmin watch, and a 'NYHEDSBREV' sign-up form with fields for 'Fornavn' and 'E-mail' and a 'TILMELD' button. There are also several smaller advertisements and a 'Mest læste' section.