

FORERUNNER[®] 405CX

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE MED TRÅDLØS SYNKRONISERING



© 2009-2011 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.	Garmin (Europe) Ltd.	Garmin Corporation
1200 East 151st Street,	Liberty House	No. 68, Zhangshu 2nd
Olathe, Kansas 66062,	Hounslow Business Park,	Road, Xizhi Dist.,
USA	Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Storbritannia	New Taipei City, 221,
Tlf. (913) 397.8200 eller	Tlf. +44 (0) 870.8501241 (til Storbritannia) eller	Taiwan (R.O.C.)
(800) 800.1020	0808 2380000 (i Storbritannia)	Tlf. 886/2.2642.9199
Faks. (913) 397.8282	Faks. +44 (0) 870.8501251	Faks. 886/2.2642.9099

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, nedlastes eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledningen eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og forutsatt at uautorisert kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Besøk Garmins webområde (www.garmin.com) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin[®], Garmin-logoen, Forerunner[®], Dynastream[®], Garmin Training Center[®], Auto Pause[®], Auto Lap[®] og Virtual Partner[®] er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect[™], ANT[™], ANT Agent[™], ANT+[™], GSC[™] 10 og USB ANT Stick[™] er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. Dette produktet ble produsert under følgende USA-patenter og ekvivalenter i andre land.

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

Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Introduksjon

Takk for at du kjøpte den GPS-aktiverte sportsklokken Garmin® Forerunner® 405CX.

ADVARSEL: Rådfør deg alltid med legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmin produktsupport hvis det er noe du lurer på når du bruker Forerunner-enheten. I USA: Gå til www.garmin.com/support, eller kontakt Garmin USA på telefon (913) 397-8200 eller (800) 800-1020.

I Storbritannia tar du kontakt med Garmin (Europa) Ltd. på telefon 0808 2380000.

Bruerveiledning for Forerunner 405CX

I Europa går du til www.garmin.com/support og klikker på **Contact Support** (Kontakt support) for innenlandsk supportinformasjon. Ellers kan du ta kontakt med Garmin (Europa) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

Produktregistrering

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

Gratis programvare

Gå til www.garmin.com/forerunner405/owners hvis du vil ha informasjon om Garmin Connect™ nettbasert programvare eller Garmin Training Center® PC-programvare. Bruk denne programvaren til å lagre og analysere treningsdataene dine.

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	i
Kontakt Garmin	i
Produktregistrering	i
Gratis programvare	i
Ta vare på Forerunner- enheten	iv
Komme i gang	1
Trinn 1: Bruk berøringsringen	1
Trinn 2: Lad batteriet	4
Trinn 3: Konfigurer Forerunner-enheten	5
Trinn 4: Innhent satellittsignaler.....	6
Trinn 5: Par pulsmåleren (valgfritt)	7
Trinn 6: Ta en løpetur!	8
Trinn 7: Last ned gratis programvare	8

Trinn 8: Par datamaskinen med Forerunner- enheten	9
Trinn 9: Overfør data til datamaskinen din	9

Klokkeslett-/datomodus ...	10
Tidsalternativer	10

Training-modus	11
Om trenings siden	11
Sportsmodus	11
Auto Pause.....	12
Auto Lap	12
Bla automatisk.....	13
Tidsavbrudd.....	13
Hastighetsenheter	13
Virtual Partner®	14
Treningsøkter	15
Løyper	19

GPS-modus	21
Om GPS	22

Historikk	23	Tillegg	39
Slette historikk	23	Tilbakestille Forerunner-	
Vise aktiviteter	24	enheten	39
Vise totaler	24	Fjerne brukerdata	39
Vise mål	24	Hvis du vil oppdatere	
Innstillinger	25	Forerunner-programvaren	
Datafelter	25	ved hjelp av Garmin	
Brukerprofil	28	Connect	39
Alarmer	29	Batteriinformasjon	40
Tid	29	Spesifikasjoner	40
System	30	Programvarelisensavtale	42
ANT+	31	Samsvarserklæring	43
Bruke tilbehør	33	Feilsøking	44
Pare tilbehør	33	Pulssonetabell	45
Pulsmåler	34	Stikkordsregister	46
Fotsensor	37		
GSC 10	38		

Ta vare på Forerunner-enheten

Rengjør Forerunner-enheten og pulsmåleren ved hjelp av en klut fuktet med mildt såpevann. Tørk av. Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Ikke oppbevar Forerunner-enheten der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer (for eksempel i bagasjerommet på bilen). Dette kan forårsake permanent skade.

Brukerinformasjon, som historikk, posisjoner og spor, beholdes for alltid i minnet på enheten, uten behov for eksterne strømkilder. Sikkerhetskopier viktige brukerdata ved å overføre dem til Garmin Connect eller til Garmin Training Center. Se [side 9](#).

Nedsenking i vann

Enheten er vanntett i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis enheten er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.



FORSIKTIG: Forerunner-enheten er ikke beregnet på bruk under svømming. Svømming eller vedvarende nedsenking i vann kan føre til en kortslutning i enheten, noe som i sjeldne tilfeller kan resultere i en mindre brannskade på huden eller irritasjon i området der enheten sitter.

Komme i gang

ADVARSEL: Dette produktet inneholder et litiumionbatteri som ikke kan skiftes ut. Du finner viktig informasjon om batterisikkerhet i veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som ligger i produktesken.

ADVARSEL: Rådfør deg alltid med legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Trinn 1: Bruk berøringsringen

Den sølvfargede ringen rundt urskiven fungerer som en multifunksjonsknapp.

Trykk lett på: Trykk raskt med fingeren på berøringsringen for å foreta et valg, hoppe over et menyalternativ eller bytte side.

Trykk på og hold nede: Hold fingeren på ett av de fire merkede områdene på berøringsringen for å bytte modus.

Trykk to steder: Trykk med to fingre på to områder på berøringsringen for å slå på bakgrunnslyset.

Trykk på og dra (bla): Trykk på berøringsringen med fingeren, og dreii den rundt ringen for å bla gjennom menyalternativene eller for å øke eller redusere verdier.



Komme i gang

Områder og knapper på berøringsringen



1 time/date: Trykk på og hold den nede for å bytte til klokkeslett-/datomodus.

2 GPS: Trykk på og hold den nede for å bytte til GPS-modus.

3 menu: Trykk på og hold nede for å åpne menysiden.

4 training: Trykk på og hold den nede for å bytte til treningsmodus.

5 start/stop/enter:

- Trykk på den for å starte eller stoppe timeren i treningsmodus.
- Trykk på den for å foreta et valg.
- Trykk på den for å gå ut av strømsparingsmodus.

6 lap/reset/quit:

- Trykk på den for å opprette en ny runde i treningsmodus.
- Trykk på og hold den nede for å tilbakestille timeren i treningsmodus.
- Trykk på den for å gå ut av en meny eller side.
- Trykk på den for å gå ut av strømsparingsmodus.

Berøringstips

- Trykk hardt på berøringsringen.
- Trykk på berøringsringen på den ytre ringen, der ordene står, og ikke på den indre ringen nær urskiven.
- Foreta hvert valg på berøringsringen som en egen handling.
- Ikke hvil fingrene på berøringsringen når du bruker den.
- Ikke bruk tykke hansker når du bruker berøringsringen.
- Hvis berøringsringen er våt, må du tørke av den før du bruker den.

Låse berøringsringen

Hvis du vil unngå utilsiktede trykk på berøringsringen (som skyldes fuktighet eller utilsiktet støt), trykker du på **enter** og **quit** samtidig. Hvis du vil låse opp berøringsringen, trykker du på **enter** og **quit** samtidig en gang til.

Strømsparingsmodus

Når Forerunner-enheten har vært inaktiv en stund, går den over i strømsparingsmodus. Forerunner-enheten er inaktiv så lenge timeren ikke er i bruk, så lenge du ikke navigerer til et bestemmelsessted og ser på navigasjonssiden, og så lenge du ikke har trykket på noen knapper eller på berøringsringen.



Når du er i strømsparingsmodus, kan du se hva klokken er, slå på bakgrunnslyset og bruke ANT+™-datamaskintilkoblingen. Hvis du vil gå ut av strømsparingsmodus, trykker du på **enter** eller **quit**. Se [side 13](#) for tilpassede alternativer.

Trinn 2: Lad batteriet

Forerunner-enheten leveres med strømmen av for å spare batteriet. Lad opp Forerunner-enheten i minst 3 timer før du tar den i bruk. Hvor lenge et fulladet batteri varer, avhenger av bruken. Hvis du vil ha mer informasjon om batteriet, kan du se [side 40](#).



MERK: Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du tørke godt av ladekontaktene og området rundt før du lader enheten.



TIPS: Forerunner-enheten lades ikke når den er utenfor temperaturområdet 0-50 °C (32-122 °F).

1. Sett USB-kontakten på ladeklemmekabelen inn i nettadapteren.
2. Sett nettadapteren inn i en vanlig stikkontakt.
3. Juster ladeklemmestolpene mot kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten.



Kontakter

4. Fest laderen godt over urskiven på Forerunner-enheten.



Ladeklemme

Trinn 3: Konfigurer Forerunner-enheten

Den første gangen du tar i bruk Forerunner-enheten, følger du instruksjonene på skjermen for å lære hvordan du skal bruke

berøringsringen, angi brukerprofilen og konfigurere Forerunner-enheten.

Hvis du bruker en ANT+-pulsmåler, velger du **Ja** under konfigurasjonen for å tillate at pulsmåleren pares (kobles sammen) med Forerunner-enheten.

Aktivitetsklassediagram

	Treningsbeskrivelse	Treningsfrekvens	Treningstid per uke
0	Ingen trening	-	-
1	Valgfri, lett trening	Én gang per 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		Én gang per uke	Ca. 30 minutter
4	Fast trening	2 til 3 ganger per uke	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 ganger per uke	3 til 7 timer
8	Daglig trening	Nesten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mer enn 15 timer

Aktivitetsklassediagram fra Firstbeat Technologies Ltd. Deler av diagrammet tar utgangspunkt i Jackson et al. Informasjon om funksjonell aerob kapasitet uten testovøvelser. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

Komme i gang

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [trinn 5](#).

Forerunner-enheten bruker brukerprofilen din for å beregne nøyaktige treningsdata. Velg 0–10 for å angi aktivitetsklasse ved hjelp av tabellen på [side 5](#).

Trinn 4: Innhent satellittsignaler

Hvis du vil stille inn riktig klokkeslett og begynne å bruke Forerunner-enheten, må du hente inn GPS-satellittsignaler. Det kan ta noen minutter å hente inn signaler.



MERK: Hvis du vil ha informasjon om hvordan du slår av GPS-mottakeren og bruker Forerunner-enheten innendørs, kan du se [side 21](#).




MERK: Du kan ikke hente inn satellittsignaler i strømsparingsmodus. Hvis du vil gå ut av strømsparingsmodus, trykker du på **enter** eller **quit**.

1. Gå utendørs til et åpent område. Pass på at antennen på Forerunner-enheten peker mot himmelen, slik at du får best mulig mottak.



2. Trykk på og hold nede **training** for å bytte til treningsmodus.
3. Stå stille og ikke beveg deg før siden for satellittlokalisering forsvinner.

Når du mottar satellittsignaler, vises GPS-ikonet  på treningsmodus-sidene.

Trinn 5: Par pulsmåleren (valgfritt)

FORSIKTIG

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på den harde stroppen der den kommer i kontakt med huden.



Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.

Mens du prøver å pare pulsmåleren med Forerunner-enheten for første gang, må du bevege deg bort fra andre pulsmålere (10 m).

Pulsmåleren er i ventemodus og er klar til å sende data. Bruk pulsmåleren

direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under løpet.



Pulsmåler (forside)

Elektroder



Pulsmåler (bakside)


1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom hullet i pulsmåleren. Trykk tappene ned.
2. Fukt begge elektrodene på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.

Komme i gang

3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmåleren.



MERK: Garmin-logoen må ha riktig side opp.

4. Trykk på **quit** eller **enter** for å gå ut av strømsparingsmodus.
5. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m). Pulsikonet  vises på treningsmodussidene.
6. Hvis det ikke vises noen pulsdata eller feil pulsdata vises, kan du følge tipsene på [side 34](#). Hvis problemet vedvarer, kan det hende at du må pare sensorene på nytt. Se [side 33](#).



TIPS: Angi den høyeste pulsverdien og hvilepuls i **Innstillinger** > **Brukerprofil**. Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center for å tilpasse pulssonene.

Hvis du vil ha instruksjoner om bruk av tilbehør, kan du se [side 33](#).

Trinn 6: Ta en løpetur!



TIPS: Konfigurer brukerprofilen din, slik at Forerunner-enheten kan beregne kaloriene riktig. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Brukerprofil**.

1. Trykk på og hold nede **training**.
2. Trykk på **start** for å starte timeren.
3. Når du er ferdig med løpet, trykker du på **stop**.
4. Trykk på og hold nede **reset** for å lagre løpsdataene og tilbakestille timeren.

Trinn 7: Last ned gratis programvare

ANT Agent™ gjør at du kan bruke Forerunner-enheten din med Garmin Connect, som er et webbasert treningsverktøy, og Garmin Training Center, et PC-basert treningsverktøy.

1. Gå til www.garmin.com/forerunner405/owners.
2. Følg instruksjonene på skjermen for å laste ned og installere ANT Agent.

Trinn 8: Par datamaskinen med Forerunner-enheten



MERK: Før du kobler USB ANT Stick™ til datamaskinen, må du laste ned programvaren som forklart i [trinn 7](#), slik at de nødvendige USB-driverne installeres.

1. Plugg USB ANT Stick i en ledig USB-port på datamaskinen.



2. Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).

3. Når ANT Agent finner Forerunner-enheten, viser ANT Agent enhets-IDen og spør om du vil utføre paringen. Velg **ja**.
4. Forerunner-enheten skal nå vise det samme nummeret som ANT Agent viste. Hvis den gjør det, velger du **ja** på Forerunner-enheten for å fullføre paringsprosessen.

Trinn 9: Overfør data til datamaskinen din

Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m). ANT Agent overfører automatisk data mellom Forerunner-enheten og Garmin Connect eller Garmin Training Center.



MERK: Hvis du har mye data, kan dette ta noen minutter. Forerunner-funksjoner er ikke tilgjengelige under dataoverføring.

Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center for å vise og analysere dataene.

Klokkeslett-/ datomodus

Trykk på og hold nede **time/date** for å angi klokkeslett-/datomodus.



Trykk lett på berøringsringen for å bla gjennom de tilgjengelige sidene:

- Tid
- Batterimåler
- Still inn alarm (hvis aktuelt)
- Mål-/fremskrittindikator (hvis aktuelt)
- Dagens planlagte treningsøker overført fra Garmin Connect eller Garmin Training Center (hvis aktuelt)

Tidsalternativer

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Tid**. Se [side 29](#).

Training-modus

Forerunner-enheten inneholder en rekke treningsfunksjoner og tilleggssinnstillinger.

Om trenings siden

Trykk på og hold nede **training** for å bytte til treningsmodus. Trykk lett på berøringsringen for å bla gjennom de tilgjengelige sidene.



Hvis du vil tilpasse datafeltene på trenings sidene, kan du se [side 25](#).

Sportsmodus

Løping er satt som standard sportsmodus. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Sportsmodus** for å endre sportsmodus. Treningsinnstillinger som f.eks. AutoLap®, AutoPause®, pulssoner og fartssoner gjelder for løping eller sykling. Treningsalternativer som endres i løpmodus eller sykkelmodus, blir lagret og brukt i den sportsmodusen. Dermed blir aktiviteten merket som løping eller sykling når historikken din lastes inn på datamaskinen.

Auto Pause

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Auto Pause**.
2. Velg ett av de følgende alternativene:
 - **Av**
 - **Tilpass tempo** – setter automatisk timeren på pause når hastigheten din synker under en angitt verdi.
 - **Når stoppet** – setter automatisk timeren på pause når du slutter å bevege deg.
3. Trykk på **quit** for å avslutte.

Auto Pause er nyttig hvis banen inneholder trafikklys eller andre steder der du må sakne farten eller stoppe.

Auto Lap

Du kan bruke Auto Lap til å merke runden automatisk på en bestemt posisjon eller etter at du har tilbakelagt en bestemt distanse. Denne innstillingen er nyttig når du skal sammenligne ytelsen på ulike deler av et løp (for eksempel for annenhver kilometer eller for en stor bakke).

Slik velger du Auto Lap:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Auto Lap**.
2. Velg **Etter avstand** for å angi en verdi eller **Etter posisjon** for å velge et alternativ:
 - **Trykk kun rund.** – markerer hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer ett av disse stedene igjen, for en runde.
 - **Start og runde** – markerer en runde på GPS-posisjonen der du trykker på **start**, og på alle posisjonene under løpet der du trykket på **lap**.

- **Merke og runde** – markerer en runde på den bestemte GPS-posisjonen du merker av når du velger dette alternativet, og på alle posisjonene under løpet der du trykker på **lap**.
3. Trykk på **quit** for å avslutte.



MERK: Når du følger en løype (side 19), bruker du **Etter posisjon** hvis du vil merke runder på alle rundeposisjonene som er avmerket i løypen, for en runde.

Bla automatisk

Bruk Bla automatisk-funksjonen til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens timeren er i gang.

Slik bruker du Bla automatisk:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Bla automatisk**.

2. Velg en visningshastighet: **Sakte**, **Medium** eller **Rask**.
3. Trykk på **quit** for å avslutte.

Tidsavbrudd

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Tidsavbrudd**. Velg **Av** for å deaktivere Forerunner-enheten, slik at den går over i strømsparingsmodus når du befinner deg i treningsmodus. Velg **Aktivert** for å bruke den automatiske strømsparingsmodusen i alle moduser.



MERK: Forerunner-enheten settes i strømsparingsmodus når den har vært inaktiv en periode.

Hastighetsenheter

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Hastighetsenheter**.

Tempo – tiden som går med til å tilbakelegge en bestemt avstand.

Hastighet – avstanden som er tilbakelagt på en time, f.eks. mi/t eller km/t.



MERK: Selv om du endrer hastighetsenhetene, endres ikke de tilpassede datafeltene (se [side 25](#)).

Virtual Partner®

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Alternativer** > **Virtual Partner** > **På**.

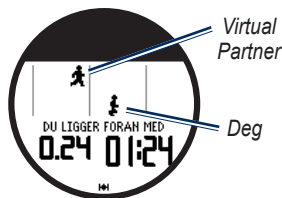
Den Virtual Partner er et unikt verktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå treningsmålene dine. Den virtuelle partneren konkurrerer med deg hver gang du løper med timeren på.

Hvis du foretar endringer i tempoet eller farten til den Virtual Partner før du starter timeren, blir disse endringene lagret. Hvis du foretar endringer for den Virtual Partner under løpet, og timeren er i gang, blir ikke endringene lagret når timeren blir

tilbakestilt. Hvis du foretar endringer for den virtuelle partneren under et løp, vil den Virtual Partner bruke det nye tempoet fra denne posisjonen.

Slik endrer du tempoet til den Virtual Partner (VP):

1. Trykk på og hold nede **training** for å bytte til treningsmodus.
2. Trykk lett på berøringsringen for å vise Virtuuell partner-siden.



3. Trykk og dra med klokken for å øke VP-tempoet. Trykk og dra mot klokken for å senke VP-tempoet.



4. Hvis du vil lagre endringene, trykker du lett på berøringsringen eller venter til det oppstår tidsavbrudd for siden.

Treningsøkter

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** for å velge en type treningsøkt som passer for deg.

Enkle treningsøkter, intervalltreningsøkter og pulstreningsøkter erstattes hver gang du oppretter en treningsøkt av samme type. Avanserte treningsøkter må opprettes i Garmin Connect eller Garmin Training Center.



MERK: Du kan trykke lett på berøringsringen under en treningsøkt for å vise flere datasider.

Når du har fullført alle trinnene i treningsøkten, vises meldingen **Treningsøkt fullført**.

Slik avslutter du en treningsøkt før den er ferdig:

1. Trykk på **stop**.
2. Trykk på og hold nede **reset**.

Enkle treningsøkter

Enkle treningsøkter kan baseres på de følgende tilpassede målene:

- Tid
- Avstand
- Kalorier

Slik setter du opp en enkel treningsøkt:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Enkel**.
2. Velg **Type** enkel treningsøkt.
3. Angi **Varighet**.

4. Velg **Start treningsøkt**.
5. Trykk på **start**.

Pulstreningsøkter



MERK: Du må ha en pulsmåler for å kunne bruke dette alternativet.

Du kan bruke Forerunner-enheten til å trene i en bestemt pulssone eller i en tilpasset sone av slag per minutt (bpm). Innstillingene for type og varighet fungerer på samme måte som i en enkel treningsøkt.

Slik setter du opp en pulstreningsøkt:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Puls**.

2. Velg hvilken **Sone** du ønsker å bruke. Den høyeste og laveste pulsverdien din angis automatisk, med utgangspunkt i pulssonene dine. Hvis du vil ha mer informasjon om pulssoner, kan du se [side 35](#) og [side 45](#).

ELLER

Velg **Tilpasset** hvis du selv vil angi de høyeste og laveste pulsverdiene dine.



MERK: Den laveste verdien er 35 bpm. Den høyeste verdien er 250 bpm. Når du angir egendefinerte bpm-verdier, må den høyeste og den laveste verdien være minst 5 bpm fra hverandre.

3. Velg **Type** pulstreningsøkt.
4. Angi **Varighet**.
5. Velg **Start treningsøkt**.
6. Trykk på **start**.

Intervalltreningsøkter

Du kan sette opp intervalltreningsøkter med Forerunner-enheten. Intervallene kan ta utgangspunkt i tid eller avstand for løpet og hviledelene av treningsøkten.

Slik oppretter du en intervalltreningsøkt:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Intervall**.
2. Velg **Type** intervalltreningsøkt.
3. Angi **Varighet**.
4. Velg **Hvilettype**.
5. Angi **Varighet**.
6. Angi en verdi for **Repetisjoner**.
7. Velg **Oppvarming Ja** og **Avkjøling Ja** (valgfritt).
8. Velg **Start treningsøkt**.
9. Trykk på **start**.

Hvis du holder på med oppvarming eller avkjøling, trykker du på **lap** når du er ferdig med oppvarmingsrunden, for å begynne på det første intervallet.

På slutten av det siste intervallet starter Forerunner-enheten automatisk en avkjølingsrunde. Når du er ferdig med å avkjøle deg, trykker du på **lap** for å avslutte treningsøkten.

Når du nærmer deg slutten av hvert intervall, er det en alarm som teller ned tiden til et nytt intervall begynner. Hvis du vil avslutte et intervall før det er ferdig, trykker du på knappen **lap/reset**.

Avanserte treningsøkter

Avanserte treningsøkter kan inneholde mål for hvert trinn i treningsøkten og forskjellige avstander, tider og kalorier. Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center til å sette opp og endre treningsøkter og overføre dem til Forerunner-enheten. Du kan også bruke Garmin Connect eller Garmin Training Center til å planlegge treningsøkter. Du kan planlegge treningsøkter på forhånd og lagre dem på Forerunner-enheten.



MERK: Hvis du vil ha mer informasjon om overføring av data til Forerunner-enheten, kan du se [side 9](#).



TIPS: I klokkeslett-/datomodus kan du trykke lett på berøringsringen for å vise dagens planlagte treningsøkt. Trykk på **enter** for å utføre treningsøkten.

Slik starter du en avansert treningsøkt:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Avansert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Start treningsøkt**.
4. Trykk på **start**.

Når du starter en avansert treningsøkt, viser Forerunner-enheten hvert trinn av treningsøkten, inkludert navnet på trinnet, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata.

Når du nærmer deg slutten av hvert trinn, er det en alarm som teller ned tiden til et nytt trinn begynner.

Slik avslutter du en avansert treningsøkt før den er ferdig:

Trykk på knappen **lap/reset**.

Slik sletter du en avansert treningsøkt:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Avansert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Slett treningsøkt** > **Ja**.
4. Trykk på **quit** for å avslutte.

Løyper

Du kan også bruke Forerunner-enheten til tilpasset trening ved å følge løyper basert på en tidligere registrert aktivitet. Du kan følge løypen og forsøke å måle deg med eller overgå tidligere satte mål. Du kan også konkurrere mot den virtuelle partneren når du trener med løyper.

Opprette baner

Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center til å sette opp løyper og løypepunkter og overføre dem til Forerunner-enheten.



MERK: Hvis du vil ha mer informasjon om overføring av data til Forerunner-enheten, kan du se [side 9](#).

Slik starter du en løype:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening > Løyper**.
2. Velg en løype fra listen.
3. Velg alternativet **Start løype**.

4. Trykk på **start**. Det registreres historikk selv om du ikke er i løypen.

Når du følger en løype i treningsmodus, kan du trykke lett på berøringsringen for å vise navigasjonssiden.

Hvis du ønsker å avslutte en løype manuelt, trykker du på **stop** > og trykker på og holder nede **reset**.

Begynne på en løype

Du kan inkludere en oppvarming før du begynner på løypen. Trykk på **start** for å starte på løypen, og varm deretter opp. Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp. Når du er klar til å starte på løypen, kan du sette kursen mot løypen. Når du befinner deg i løypen, viser Forerunner-enheten en melding om at du er i løypen.

Training-modus

Når du starter på en løype, starter også den virtuelle partneren på løypen. Hvis du varmer opp utenfor løypen, vil den virtuelle partneren starte på løypen på nytt fra din nåværende posisjon når du entrer løypen første gang.

Hvis du beveger deg utenfor løypen, viser Forerunner-enheten en melding om at du er utenfor løypen. Bruk navigasjonssiden til å finne tilbake til løypen.

Slik sletter du en løype:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Trening** > **Løyper**.
2. Velg en løype fra listen.
3. Velg **Slett løype**.
4. Velg **Ja** for å slette løypen.
5. Trykk på **quit** for å avslutte.

GPS-modus

Trykk på og hold nede **GPS** for å vise GPS-menyen.

Satellitter – vis informasjon om GPS-signalene som mottas av Forerunner-enheten for øyeblikket. De svarte søylene representerer styrken på hvert satellittsignal. Satellittnummeret vises under hver søyle. GPS-nøyaktigheten vises nederst på siden.



GPS – slå GPS-funksjonen av eller på (for innendørs bruk).



MERK: Farts- og avstandsdata er ikke tilgjengelig når GPS-funksjonen er avslått, med mindre du bruker fotsensoren.

Lagre posisjon – lagre din gjeldende posisjon. Trykk på **enter** for å redigere posisjonen. Trykk på **quit** for å avslutte.

Slik merker du en kjent posisjon ved hjelp av koordinater:

1. Trykk på og hold nede **GPS** > velg **Lagre posisjon**.
2. Trykk på **enter** > velg **Posisjon**.
3. Angi de kjente koordinatene.
4. Endre posisjonsnavnet og høyden (valgfritt).

Gå til posisjon – velg en posisjon fra listen, og velg deretter **Gå**. Forerunner-enheten navigerer deg til den lagrede posisjonen ved hjelp av navigasjonssiden.



Hvis du vil stoppe navigeringen til posisjonen, trykker du på **quit** > velg **Stopp Gå Til**.

Slik redigerer du en posisjon:

1. Trykk på og hold nede **GPS** > velg **Gå til posisjon**.
2. Velg posisjonen du ønsker å redigere.
3. Velg **Rediger**.
4. Velg et alternativ som skal redigeres.

Hvis du vil slette en posisjon, trykker du på og holder nede **GPS** > velg **Gå til posisjon**. Velg posisjonen du ønsker å slette. Velg **Slett** > **Ja**.

Tilbake til start – navigerer deg tilbake til utgangspunktet.



MERK: Du må starte timeren for å bruke alternativet Tilbake til start.

Om GPS

Systemet Global Positioning System (GPS) er et satellittbasert navigasjonssystem som består av et nettverk av 24 satellitter. GPS fungerer under alle værforhold verden over, døgnet rundt. Det kreves ingen abonnementsavgifter eller oppsettsavgifter for å bruke GPS.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se www.garmin.com/aboutGPS.

Historikk

Forerunner-enheten lagrer automatisk historikken når du starter timeren. Forerunner-enheten kan registrere opptil 1000 runder og ca. 20 timer med detaljerte sporloggdata (når den registrerer ca. 1 sporpunkt hvert fjerde sekund). Sporloggdata inneholder GPS-posisjonen din (hvis tilgjengelig) og tilleggsdata, for eksempel pulldata.

Når minnet til Forerunner-enheten er fullt, blir de eldste sporloggdataene overskrevet. Last opp historikken til Garmin Connect eller Garmin Training Center med jevne mellomrom for å holde rede på alle dataene dine (se [side 9](#)).



MERK: Forerunner-enheten vil ikke automatisk slette eller overskrive rundesammendragsdataene dine. Hvis du vil lære mer om hvordan du sletter rundedata, kan du se neste side.

Slette historikk

Når du har overført historikken din til Garmin Connect eller Garmin Training Center, kan du slette den fra Forerunner-enheten.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Slett**.
2. Velg et alternativ:
 - **Alle aktiviteter** – sletter alle aktivitetene fra historikken.
 - **Gamle aktiviteter** – sletter aktiviteter som ble registrert for over en måned siden.
 - **Totalt** – tilbakestiller alle totalene.

Vise aktiviteter

Du kan vise følgende data på Forerunner-enheten: tid, avstand, gjennomsnittlig tempo/fart, kalorier, gjennomsnittlige pulsdata og gjennomsnittlig pedalyrtime.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Bruk berøringsringen til å bla gjennom aktivitetene. Trykk lett på berøringsringen for å vise rundeinformasjon.
3. Trykk på **quit** for å avslutte.

Slette enkeltløp og -runder

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Bruk berøringsringen til å bla gjennom aktivitetene. Trykk lett på berøringsringen for å vise rundeinformasjon.
3. Trykk på og hold nede **reset** mens du viser løpet eller runden.
4. Velg **Ja**.

Vise totaler

Forerunner-enheten registrerer den totale tiden og avstanden du har trent med den.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Totalt**.
2. Trykk på **quit** for å avslutte.

Vise mål

Ved å bruke Garmin Connect kan du sette opp forskjellige typer mål og sende dem til Forerunner-enheten. Forerunner-enheten holder rede på fremskrittene du gjør mht. å oppnå målene.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Historikk** > **Mål**.
2. Trykk på **quit** for å avslutte.

Innstillinger

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger**.



TIPS: Når du er ferdig med å velge alternativer eller å angi verdier på Forerunner-enheten, trykker du på **enter** for å lagre innstillingen.

Datafelter

Du kan vise eller skjule de følgende sidene og tilpasse opptil tre datafelter på hver av sidene:

- Trening 1 (vises alltid)
- Trening 2
- Trening 3
- Puls (vises bare når Forerunner-enheten mottar pulldata)

Slik velger du datafelter:

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Datafelter**.

2. Velg en av trenings sidene.
3. Velg antallet datafelter.
4. Bruk berøringsringen til å velge og endre datafeltene.

Datafeltalternativer

- *Betegner et datafelt som viser engelske eller metriske enheter.
- **Krever ekstra tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
Pedalrytme**	Trinn per minutt eller omdreininger av pedalarmen per minutt.
Snitt pedalrytme**	Gjennomsnittlig pedalrytme for den gjeldende turen.
Pedalrytme runde**	Gjennomsnittlig pedalrytme for den gjeldende runden.
Kalorier	Antallet forbrante kalorier.
Avstand*	Den tilbakelagte distansen i det gjeldende løpet.

Innstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Rundelengde*	Den tilbakelagte distansen i den gjeldende runden.
Siste rundelen.*	Distansen for den siste fullførte runden.
Høyde*	Høyde over/under havnivå.
GPS-nøyaktighet*	Slingsringsmonn for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 60 m (19 fot).
Nivå	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel klatrer 300 m (10 fot) (høyde) på 6000 m (200 fot) (avstand), er graden 5 %.
Puls**	Puls i slag per minutt (bpm).

Datafelt	Beskrivelse
Puls- % maks.**	Prosent av maks.puls. ELLER
ELLER Puls-% p. res.**	Prosent av pulsreserve (maks.puls minus hvilepuls).
Puls – snitt**	Gjennomsnittlig puls for løpet.
Puls – snitt % maks.**	Snittprosent av maks. puls for løpet.
ELLER Puls – snitt % pr.res.**	ELLER Snittprosent av pulsreserve (maks.puls minus hvilepuls) for løpet.
Puls – runde**	Gjennomsnittlig puls for runden.

Datafelt	Beskrivelse
Puls – runde % maks.** ELLER Puls – runde % pr.res.**	Snittprosent av maksimal puls for runden. ELLER Snittprosent av pulsreserve (maks.puls minus hvilepuls) for runden.
Pulsgraf**	Linjegrav som viser gjeldende pulssone (1–5).
Pulssone**	Gjeldende pulssone (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Retningen du beveger deg i.
Runder	Antall fullførte runder.
Tempo*	Gjeldende tempo.

Datafelt	Beskrivelse
Tempo – snitt*	Gjennomsnittlig tempo for løpet.
Tempo – runde*	Gjennomsnittlig tempo i den gjeldende runden.
Tempo – sis. rund*	Gjennomsnittlig tempo i den siste fullførte runden.
Fart*	Gjeldendefart.
Snittfart*	Gjennomsnittlig fart i løpet.
Rundefart*	Gjennomsnittlig fart i den gjeldende runden.
Fart–siste rund*	Gjennomsnittlig fart i den siste fullførte runden.
Sol opp	Tidspunktet for soloppgang basert på GPS-posisjonen din.
Sol ned	Tidspunkt for solnedgang basert på GPS-posisjonen din.
Tid	Stoppeklokketid.
Snittrundetid	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.

Datafelt	Beskrivelse
Rundetid	Tid på den gjeldende runden.
Siste rundetid	Tid som brukes på å fullføre den siste hele runden.
Klokkeslett	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillingene (se side 29).

Brukerprofil

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Brukerprofil**. Forerunner-enheten bruker informasjon som du angir om deg selv, til å beregne kaloriforbrenningen. Angi brukerprofilen før du begynner å bruke Forerunner-enheten. Se i tabellen på [side 5](#) for å angi aktivitetsklasse.

Kaloriforbruk basert på pulsanalyse-teknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Alarmer

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Alarmer**.

Still inn alarm – slå alarmeren av eller på. Når alarmeren er på, trykker du lett på berøringsringen i klokkeslett-/datomodus for å vise alarmtidspunktet.

Still inn tid – bruk berøringsringen til å stille inn alarmtidspunktet.

Type – still inn alarmeren på **Daglig** eller **En gang**.

Gjør følgende når du hører alarmeren:

- Trykk på berøringsringen for å slå av alarmeren.
- Trykk på **enter** for å slumre i 9 minutter.
- Trykk på **quit** for å slå av alarmeren.
- Ikke gjør noe. Alarmeren slumrer automatisk etter 1 minutt. Alarmeren slås automatisk av etter 1 time.

Tid

Forerunner-enheten stiller inn klokkeslettet automatisk ved hjelp av GPS-satellittsignaler. Hvis du går tom for batteri, må du lade batteriet og innhente satellitter for å stille klokkeslettet.

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Tid**.

Tidsformat – velg **12 timer** eller **24 timer**.

Tidssone – velg riktig tidssone eller en nærliggende by.

Sommertid – velg **Ja**, **Nei** eller **Automatisk**. Innstillingen **Automatisk** justerer automatisk tiden til sommertid på grunnlag av tidssonen.

Tid2 – slå Tid2 av eller på. Når Tid2 er på, kan du angi **Tid2 Format**, **Tid2 Sone** og **Tid2 Sommertid**. Når Tid2 er aktiv, trykker du på og holder nede **enter** i tidsmodus for Tid2. Ikonet **T2** eller **T1** vises ved siden av tiden.

System

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **System**.

Språk – velg hvilket tekstspråk du vil ha på skjermen. Selv om du endrer tekstspråk, endres ikke språket i brukerangitte data, slik som løypenavn.

Alert Tones—turn message tones on or off.

Tastetoner – slå tonene for knappene og berøringsringen av eller på.

Følsomhet – velg følsomhetsnivået for berøring av berøringsringen. Velg **Høy** for å få berøringsringen til å reagere på et lettere trykk enn på **Lav**.

Kontrast – velg hvor mye kontrast du vil ha på skjermen.

Om – vis programvareversjonen, GPS-versjonen og enhets-IDen.

Enheter – velg **Engelsk måleenhet** eller **Metrisk** for måleenheter.

Bakgrunnslys

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **System** > **Bakgrunnslys**.

Modus – velg hvordan bakgrunnslyset skal slås på. Velg **Manuell** for å trykke med to fingre på berøringsringen for å slå på bakgrunnslyset i tidsavbruddsperioden. Velg **Knapper og varsler** for å slå på bakgrunnslyset én gang med to fingre, og deretter hver gang det trykkes på en knapp eller vises en varselsmelding. Velg **Av** hvis du alltid vil ha bakgrunnslyset avslått.

Tidsavbrudd – velg hvor lenge bakgrunnslyset skal være på. Bruk en kort bakgrunnslysinnstilling for å spare batteri.

Lysstyrke – juster lysstyrken.

ANT+

Tilbehør

Hvis du vil ha mer informasjon om tilbehør, kan du se [side 33](#).

Datamaskin

Gå (10 m) vekk fra annet ANT+-tilbehør når Forerunner-enheten forsøker å pare seg med datamaskinen for første gang.

1. Kontroller at datamaskinen er konfigurert for dataopplasting, og at funksjonen for paring er aktivert i ANT Agent. Se [side 9](#).
2. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Datamaskin**.
3. Velg **Paring** > **På**.

4. Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).
5. Når ANT Agent finner Forerunner-enheten, viser ANT Agent enhets-IDen og spør om du vil utføre paringen. Velg **ja**.
6. Forerunner-enheten skal nå vise det samme nummeret som ANT Agent viste. Hvis den gjør det, velger du **ja** på Forerunner-enheten for å fullføre paringsprosessen.



MERK: Du kan forhindre at Forerunner-enheten overfører data til eller mottar data fra en datamaskin, til og med for en datamaskin som er parett med enheten. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Datamaskin** > **Aktivert** > **Nei**.

Sende alle data

Som standard sender Forerunner-enheten kun nye data til datamaskinen. Du kan tvinge Forerunner-enheten til å sende alle data til datamaskinen. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Datamaskin** > **Tvangssende Send** > **Ja**. Alle data sendes på nytt.

Enhet til enhet

Du kan overføre avanserte trening-søker, løyper og posisjoner til og fra en annen Forerunner 405-enhet.

1. På Forerunner-enheten trykker du på og holder nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Enhet til enhet** > **Overfør**. Velg dataene du vil sende.
2. På Forerunner-enheten som skal motta dataene, trykker du på og holder nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Enhet til enhet** > **Motta**.

Forerunner-enheten som sender data, kobler seg til den andre Forerunner-enheten og sender dataene.

Bruke tilbehør

Følgende ANT+-tilbehør er kompatibel med Forerunner-enheten:

- Pulsmåler
- Fotsensor
- GSC™ 10 tempo- og pedalrytmesensor
- USB ANT Stick (se [side 9](#) og [side 31](#))

Hvis du vil kjøpe tilbehør, går du til <http://buy.garmin.com> eller kontakter Garmin-forhandleren.

Pare tilbehør

Hvis du kjøpte tilbehør med trådløs ANT+-teknologi, må du pare det med Forerunner-enheten.

Paring er det samme som å koble ANT+-tilbehør, for eksempel pulsmåleren, til Forerunner-enheten. Paringsprosessen tar bare noen få sekunder når tilbehøret er aktivert og fungerer som det skal. Etter paringen mottar Forerunner-enheten bare data fra tilbehøret ditt, selv om du er i nærheten av annet tilbehør.

Etter den første paringen gjenkjenner Forerunner-enheten automatisk tilbehøret ditt hver gang det aktiveres.

Slik parer du tilbehør:

1. Gå (10 m) unna annet tilbehør. Hold tilbehøret innenfor rekkevidden til Forerunner-enheten (3 m).
2. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+ > Tilbehør**.
3. Velg tilbehøret.
4. Velg **Aktivert** > **Ja**.




5. Rull nedover for å vise **Status**. Hvis Forerunner-enheten ikke kan pares med tilbehøret, velger du **Skann på nytt**.



TIPS: Tilbehøret må sende data for å fullføre paringsprosessen. Du må ha på deg pulsmåleren, ta et steg med fotsensoren eller tråkke sykkelen din med GSC 10.

Statusikoner

Når du er i treningsmodus, blinker ikonet for tilbehøret mens Forerunner-enheten søker etter det nye tilbehøret. Ikonet lyser konstant når tilbehøret er paret.

	Pulsmåler aktiv
	Tempo- og pedalrytmesensor aktiv
	Fotsensor aktiv

Pulsmåler

Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du setter på pulsmåleren, kan du se [side 7](#).

Pulsmåsertips

Hvis du oppdager unøyaktige pulldata eller feil pulldata, kan du gjøre følgende:

- Pass på at du har pulsmåleren nært inntil kroppen din.
- Påfør et nytt lag med vann, spytt eller elektrodegel på elektrodene.
- Rengjør elektrodene. Skitt og svettedråper på elektrodene kan forstyrre pulssignalene.
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten. Syntetiske stoffer som gnis eller blaffer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder til sterke

elektromagnetiske felter og enkelte trådløse sensorer på 2,4 GHz, siden disse kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte kraftlinjer med svært høy spenning, elektriske motorer, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Pulssoner



FORSIKTIG: Spør legen din om hvilke pulssoner/-mål som passer til din form og helsetilstand.

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke hjertestyrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Forerunner-enheten angir pulssoneområdene (se tabellen på [side 45](#)) med utgangspunkt i maksimal

puls og hvilepuls som er angitt i brukerprofilen (se [side 28](#)).

Du kan også tilpasse pulssonene i brukerprofilen din i Garmin Connect eller Garmin Training Center. Når du har tilpasset pulssonene dine, kan du overføre data til Forerunner-enheten.

Hvordan påvirker hjertefrekvenssoner formmålene dine?

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre hjertekapasiteten og -styrken din.
- Hvis du kjenner til pulssonene

Bruke tilbehør

dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Batteriet til hjertefrekvensmonitoren

Pulsmåleren inneholder et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren.



MERK: Kontakt det lokale renovasjonsselskapet for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

Slik bytter du batteriet:

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av pulsmåleren.
2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **OPEN**.



3. Fjern dekselet og batteriet. Vent i 30 sekunder. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.

4. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **CLOSE**.

Fotsensor

Forerunner-enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å sende data for Forerunner-enheten når du trener innendørs, når du har svakt GPS-signal, eller når du mister satellittsignaler. Fotsensoren er i ventemodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren). Du må pare fotsensoren med Forerunner-enheten. Se [side 33](#).

Kalibrere fotsensoren

Det er valgfritt å kalibrere fotsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Du kan justere kalibreringen på tre måter: avstand, GPS og manuelt.

Avstandkalibrering

Fotsensoren bør kalibreres ved å bruke det indre feltet av et reguleringsspor for å få best mulig resultat. Et reguleringsspor (2 runder = 800 m) er mer nøyaktig enn en tredemølle.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Fotsensor** > **Kalibrere** > **Avstand**.
2. Velg en avstand.
3. Trykk på **start** for å begynne registreringen.
4. Løp eller gå avstanden.
5. Trykk på **stop**.

GPS-kalibrering

Du må ha GPS-signaler for å kalibrere fotsensoren ved hjelp av GPS.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Fotsensor** > **Kalibrere** > **GPS**.
2. Trykk på **start** for å begynne registreringen.

3. Løp eller gå ca. 1000 m.
Forerunner-enheten gir deg beskjed om at du har beveget deg langt nok.

Manuell kalibrering

Hvis fotsensoravstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Fotsensor** > **Kalibr. faktor**. Juster kalibreringsfaktoren. Øk kalibreringsfaktoren hvis avstanden er for lav, og reduser kalibreringsfaktoren hvis avstanden er for høy.

GSC 10

Forerunner-enheten er kompatibel med sykkelsensoren GSC 10 for tempo og pedalrytme. Du må pare GSC 10 med Forerunner-enheten. Se [side 33](#).

Kalibrere sykkelsensoren

Det er valgfritt å kalibrere sykkelsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Sykkelsensor** > **Kalibrering**.
2. Velg **Manuell** for å angi hjulstørrelsen. Velg **Automatisk** for å la GPS-funksjonen finne hjulstørrelsen.

Tillegg

Tilbakestille Forerunner-enheten

Hvis Forerunner-enheten er låst, må du tilbakestille den. Trykk på og hold nede **enter** og **quit** samtidig, til skjermen blir tom (cirka 7 sekunder). Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Fjerne brukerdata

Hvis du vil fjerne/slette alle brukerdataene, trykker du på og holder nede **enter** og **quit** samtidig, til skjermen blir tom (cirka 7 sekunder). Hvis du skal tilbakestille Forerunner-enheten, fortsetter du å holde nede **quit**-knappen, men slipper opp **enter**-knappen. Følg instruksjonene på skjermen.

Hvis du vil oppdatere Forerunner-programvaren ved hjelp av Garmin Connect

går du til www.garmin.com/forerunner405/owners for informasjon om Forerunner-programvareoppdateringer og Garmin Connect-nettbasert programvare.

Hvis ny programvare er tilgjengelig, vil Garmin Connect gi deg beskjed om å oppdatere programvaren for Forerunner-enheten. Følg instruksjonene for å oppdatere programvaren. Pass på at enheten er innenfor datamaskinens rekkevidde under oppdateringsprosessen.

Batterinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av bruken av følgende elementer: GPS, bakgrunnslys, ANT+-dataskintilkobling og hvor lang tid som brukes i strømsparingsmodus.

På et fulladet batteri bør Forerunner-enheten vare i én uke hvis du trener i 30 minutter om dagen med GPS aktivert og Forerunner-enheten er i strømsparingsmodus resten av tiden.

På et fulladet batteri varer Forerunner-enheten inntil 2 uker i strømsparingsmodus.

På et fulladet batteri kan Forerunner-enheten vare i inntil 8 timer med GPS aktivert.

Spesifikasjoner

Forerunner

Klokkestørrelse: B × L × D:
47,75 × 70,5 × 16,4 mm
(1,88 × 2,78 × 0,646 tommer)

Vekt: 60 g (2,1 oz.)

Skjerm: 27 mm (1,06 tommer) diameter, 124 × 95 piksler oppløsning, med LED-bakgrunnslys.

Vanntetthet: IPX7. Ikke beregnet på bruk under svømming.

Datalagring: cirka 20 timer med data (dersom den registrerer ca. 1 sporpunkt hvert fjerde sekund).

Minne: opptil 1000 runder og 100 brukerposisjoner (veipunkter).

Datamaskingrensensnitt: trådløs USB ANT Stick

Batteritype: 300 mAh oppladbart litiumbatteri

Batterilevetid: inntil 8 timer
i GPS-modus, inntil 2 uker i
strømsparingsmodus.

Driftstemperaturområde: fra -15 til
50 °C (5 til 122 °F)

Ladetemperaturområde: fra 0 til
50 °C (32 til 122 °F)

Radiofrekvens/protokoll:
2,4 GHz / trådløs Dynastream
ANT+-kommunikasjonsprotokoll

GPS-antenne: integrert

GPS-mottaker: høysensitiv og
integrert

USB ANT Stick

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

Vekt: 6 g (0,01 lbs)

Overføringsområde: tilnærmet
5 m (16,4 fot)

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

Radiofrekvens/protokoll:
2,4 GHz / trådløs Dynastream
ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Strømkilde: USB

Pulsmåler

Fysisk størrelse: L × B × D:
34,7 × 3,4 × 1,1 cm
(13,7 × 1,3 × 0,4 tommer)

Vekt: 44 g (1,6 oz.)

Vanntetthet: 10 m (32,9 fot)

Overføringsområde: cirka 3 m
(9,8 fot)

Batteri: CR2032 (3 volt) som kan
byttes ut av brukeren

Batterilevetid: cirka 3 år
(1 time per dag)

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



MERK: Bruk passende klær under kalde forhold, slik at du holder pulsmåleren nær kroppstemperatur.

Radiofrekvens/protokoll:

2,4 GHz / trådløs Dynastream
ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Programvarelisensavtale

VED Å BRUKE FORERUNNER-
ENHETEN GODTAR DU Å
VÆRE BUNDET AV FØLGENDE
VILKÅR OG BETINGELSER I DEN
FØLGENDE PROGRAMVARELI-
SENSAVTALEN. LES DENNE
AVTALEN NØYE.

Garmin gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten (“Programvaren”), i en binær kjørbart form gjennom normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet tilhørende Garmin. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere

eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover.

Samsvarserklæring

Garmin erklærer herved at denne Forerunner-enheten samsvarer med hovedkravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF.

Hvis du vil lese den fullstendige samsvarserklæringen, kan du gå til Garmins webområde for ditt Garmin-produkt: www.garmin.com.

Feilsøking

Problem	Løsning/svar
Berøringsringen reagerer ikke når jeg trykker på den.	Hvis du vil låse opp berøringsringen, trykker du på enter og quit samtidig. Trykk hardt på berøringsringen for å oppnå best resultat. Trykk lett på den ytre ringen av berøringsringen, og ikke på den indre ringen nær urskiven. Juster følsomhetsinnstillingen (se side 30).
Forerunner-enheten mottar aldri satellittsignaler.	Trykk på og hold nede GPS . Kontroller at GPS er satt til På . Ta med deg Forerunner-enheten utendørs og vekk fra høye bygninger. Hold enheten på samme sted i noen minutter.
Batterimåleren virker unøyaktig.	La Forerunner-enheten bli helt utladet før du lader den helt opp igjen (uten å avbryte ladingen).
Pulsmåleren, føtsensoren eller GSC 10 vil ikke pares med Forerunner-enheten.	Stå 10 meter unna annet ANT+-tilbehør når du skal pare enheten. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til sensoren (3 m) når du utfører paringen. Start skanningen etter tilbehøret på nytt (se side 33). Kontroller at tilbehøret sender data (du må for eksempel ha på deg pulsmåleren). Hvis problemet vedvarer, bytter du batteri i tilbehøret.
Pulsdataene er unøyaktige.	Se side 34 .
Stroppen til pulsmåleren er for lang.	En mindre, elastisk stropp selges separat. Gå til http://buy.garmin.com .
Noen av dataene mine mangler på Forerunner-enheten.	Forerunner-enheten overskriver de eldste detaljdataene hvis du ikke overfører dem til datamaskinen. Overfør data regelmessig for å unngå å miste data.

Pulssonetabell

	% av maksimal puls eller hvilepuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevn fart, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabel fart, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingsfart
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet og økt kraft

Stikkordsregister

A

aktiviteter 24
alarmer 29
alle data, slette 39
Auto Pause 12
Auto Lap 12
avanserte treningsøkter 17
avstandsdatafelter 25

B

bakgrunnslys 30
batteri
 informasjon 40
 lade 4
 levetid 40
berøringsring 1, 2
 låse 3
 tips om bruk 1

D

data, sende 32
datafelter 25
datamaskinparing 9, 31
datamaskintilkobling 9
dataopplasting 9
drivere, USB 9

E

enheter 30
enhets-ID 30
enkle treningsøkter 15

F

fartsdatafelter 27
feilsøking 44
fotsensor 37
 kalibrere 37, 38

G

Garmin Connect i, 39
Garmin Produktsupport i
Garmin Training Center i
GPS 21, 22, 26
grad 26

H

hastighetsenheter 13
historikk 23
 overføre 9
 slette 23
 vise 24
hjerterefrekvens
 datafelter 26
 soner 35
hjerterefrekvensmonitor 5,
 7, 34
 batteri 36
 tips 34
høydedatafelter 26

I

ikoner 34
innendørs bruk 21
intervalltreningsøkter 17

K

kalibrere
 fotsensor 37
 sykkelsensor
 (GSC 10) 38

kalorier 25
klokkeslett 6
koble sammen sensorer 5

L

laste ned programvare 8
laste opp data 9
lisensavtale 42
litiumbatteri 40
løyper 19
 slette 20
 starte 19
lys 30

M

mål 24

N

nedsenking i vann iv

O

opdatere programvare 39
overføre data 9

P

paring
 datamaskin 9
 hjerterefrekningsmonitor
 7
 tilbehør 33
pedalrytme, datafelter 25
posisjoner 21
produktregistrering i
produktstøtte i
programvarelisensavtale
 42
programvarenedlastinger
 i, 8
programvareoppdatering
 39
programvareversjon 30

R

registrering i
rengjøre Forerunner-
 enheten iv

S

satellittsiden 21
satellittsignaler 6
sende alle data 32
sensorer, pare 5
skjermkontrast 30
slette
 avanserte
 treningsøkter 18
 historikk 23
 løp 24
 løyper 20
 runder 24
slette alle data 39
soner, puls 35
spesifikasjoner 40
sportsmodus 11
språk 30
statusikoner 34
strømsparingsmodus 3

T

tekniske
 spesifikasjoner 40
tempo 13
Tid2 30
tidsdatafelter 27
tidsinnstillinger 29
tilbakestille Forerunner-
 enheten 39
tilbehør 5, 31, 33, 33–38
toner 30
totaler 24
trening 11
treningsøkter 15
 avanserte 17
 enkle 15
 intervall 17
tvangssende 32

U

USB-drivere 9
USB ANT Stick 9

V

veipunkter, *Se* posisjoner
Virtual Partner 14, 19

Hvis du vil ha siste nytt om produktene og tilbehør, kan du besøke
Garmins webområde på www.garmin.com.

GARMIN®



© 2009-2011 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Delenummer 190-01066-38 Rev. B