

Knapper

1 power

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

2 mode

- Tryk for at se stopur eller menu.
- Tryk for at forlade en menu eller side.
- Tryk og hold for at skifte sportsgren.

3 lap/reset

- Tryk for at starte en ny omgang.
- Tryk og hold for at nulstille stopuret.

4 start/stop

Tryk for at starte eller standse stopuret.

5 enter

Tryk for at vælge indstillinger eller for at kvittere for beskeder.

6 ▲▼ arrows

- Tryk for at markere valg.
- Tryk for at løbe igennem menuer og datafelter.

Note: Tryk mode og reset/lap samtidigt, for at nulstille Forerunner.



1 Opladning af batteriet


Charge the Oplad Forerunner i 3 timer før brug. Når batteriet er fuldt opladet, kan det holde omkring 10 timer. For at undgå tæring, skal Forerunner altid være helt tør inden opladning.

1 Sæt Forerunner i ladervuggen.



2 Tilslut den lille ende af USB kablet fra laderen i mini-USB porten på vuggen. Tilslut laderen til en stikkontakt.

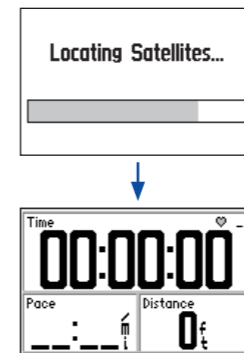
2 Konfigurer

Tryk og hold **power**  for at tænde Forerunner. Følg instruktionerne på skærmen.

3 Hente satellitsignaler

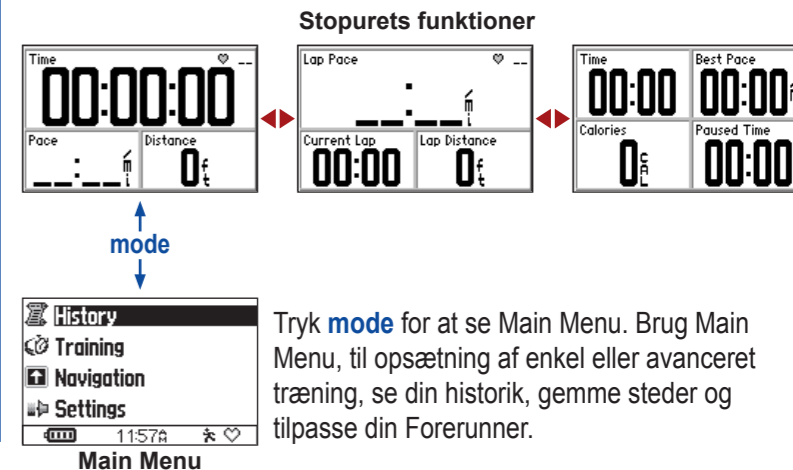
Efter konfiguration af Forerunner, ses "Locating Satellites". For at hente signaler, skal man være udendørs, og ikke stå nær bygninger og træer der skygger for disse. Det tager 30-60 sek. at hente dem.

Vent mens Forerunner leder efter satellitter.



Go!

Tryk på **start** for at starte stopuret. Under dit løb, tryk på ▲▼ **pilene** for at se de andre sider/funktioner. Nulstil med tryk på **stop**. Tryk og hold indtil det er nulstillet.

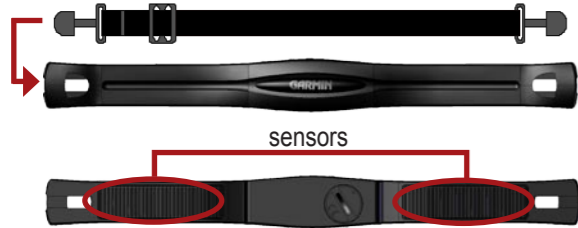


Pulsmåler

Forerunner 305 med pulsmåler, inkluderer en trådløs pulsmåler man bærer direkte på huden, lige under brystkassen.

Fastgørelse af pulsmåler:

- 1 Skub den ene tap i bæltet igennem hullet i pulsmåleren, og tryk ned.



- 2 Fugt begge sensorer bag på pulsmåleren, for at sikre maksimal forbindelse fra sensorer til sender.

ADVARSEL: Se brugervejledningen i produktæskens for at få vigtige oplysninger om batterisikkerhed.

- 3 Fastgør bæltet til den anden side af pulsmåleren rundt om dit bryst.
- 4 Spænd bæltet så det bliver siddende under dit løb. Når pulsmåleren sidder korrekt vil hjerte-ikonet på stopuret/Timeren skifte fra at blinke til at lyse konstant. Læs nærmere i manualen. ✕ → ♥

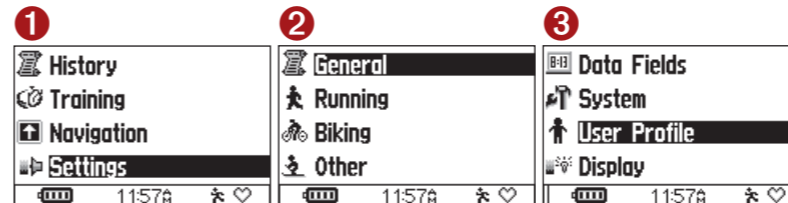


Garmin Training Center®

Brug Garmin Training Center software på din PC til at planlægge din træning. Programmet ligger på den medfølgende CD.

Vælg din brugerprofil

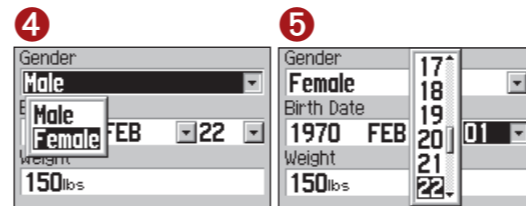
Vælg din brugerprofil så Forerunner kan beregne kal-forbruget korrekt. Vælg og tryk **enter**. Luk siden med tryk på mode.



Tryk på **mode** Vælg **Settings**.

Vælg **General**.

Vælg **User Profile**.



Tryk **enter**. Vælg køn.

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

GARMIN

Dansk Quickguide

Forerunner® 205/305

