

FORERUNNER[®] 405CX

GPS-AKTIVERET SPORTSUR MED TRÅDLØS SYNKRONISERING



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.

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.

Trin 1: Brug af tryk- ringen

Sølvringen omkring urskiven fungerer som en knap med flere funktioner.

Tryk: Tryk fingeren kort mod ringen for at foretage et valg, skifte menuvalg eller skifte side.

Tryk og hold: Hold fingeren på en af de fire markerede områder på ringen for at skifte tilstand.

Dobbeltryk: Tryk med to fingre to steder på ringen for at tænde for baggrundsbelysningen.

Tryk og træk (rul): Tryk fingeren på ringen, og træk den rundt om ringen for at rulle gennem menuvalgene eller for at øge eller mindske værdier.



Trykring Områder og knapper



1 time/date: Tryk og hold for at skifte til tilstanden klokkeslæt/dato.

2 GPS: Tryk og hold for at skifte til GPS-tilstand.

3 menu: Tryk og hold for at åbne menüsiden.

4 training: Tryk og hold for at skifte til træningstilstand.

5 start/stop/enter:

- Tryk for at starte/stoppe timeren i træningstilstand.
- Tryk for at foretage et valg.
- Tryk for at gå ud af strømsparetilstanden.

6 lap/reset/quit:

- Tryk for at oprette en ny omgang i træningstilstand.
- Tryk og hold for at nulstille timeren i træningstilstand.
- Tryk for at forlade en menu eller en side.
- Tryk for at gå ud af strømsparetilstanden.

Tip til ringen

- Tryk fast på ringen.
- Tryk på den ydre ring med ordene på, og ikke den inderste ring omkring urskiven.
- Gør hvert valg på ringen til en enkeltstående handling.
- Lad ikke en finger hvile på ringen, mens den er i brug.
- Ringen kan ikke betjenes med vanter på.
- Hvis ringen er våd, skal den tørres før brug.

Lås ringen

For at forhindre utilsigtede tryk på ringen (pga. fugt eller utilsigtede slag) skal du trykke på **enter** og **quit** samtidigt. Ringen låses op igen ved at trykke samtidigt på **enter** og **quit**.

Strømsparetilstand

Efter nogen tids inaktivitet skifter Forerunner til strømsparetilstand. Forerunner bliver inaktiv, hvis timeren ikke kører, hvis du ikke navigerer efter en destination og bruger navigationsiden, og du ikke har trykket på nogen af knapperne eller på ringen.



I strømsparetilstand kan man se klokkeslæt, tænde for baggrundsbelysningen og bruge computertilslutningen ANT+™. Tryk på **enter** eller **quit** for at gå ud af strømsparetilstanden.

Trin 2: Oplad batteriet

Forerunner leveres med strømmen afbrudt for at spare på batteriet. Oplad Forerunner i mindst tre timer før brug.



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.

Sådan oplades Forerunner:

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



4. Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af Forerunner.



Hvor længe et fuldt opladet batteri holder afhænger af brugen. Et fuldt opladet batteri kan holde Forerunner i gang med GPS i op til 8 timer. Se brugervejledningen for at få yderligere oplysninger.

Trin 3: Konfigurer Forerunner

Første gang du anvender Forerunner, skal du følge vejledningen på skærmen for at lære at bruge ringen, indstille din brugerprofil og konfigurere Forerunner.

Tablet for aktivitetsniveau

	Træning Beskrivelse	Træning Frekvens	Træningstid pr. uge
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 udbudt 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.

Forerunner anvender din brugerprofil til at beregne kalorieforbruget. Ved hjælp af tabellen på [side 6](#) skal du vælge 0-10 for at angive dit aktivitetsniveau.

Hvis du bruger en ANT+-pulssensor, skal du vælge **Ja** under konfigurationen, så pulssensoren kan parres (forbindes) med Forerunner. Se [Trin 5](#) for at få flere oplysninger.

Trin 4: Find satellitsignaler

For at kunne indstille klokkeslæt og begynde at anvende Forerunner skal du modtage GPS-satellitsignaler. Det kan tage et par minutter at finde signaler.



BEMÆRK: GPS-modtageren kan slukkes for at anvende Forerunner indendørs ved at trykke på og holde **GPS** nede. Vælg **Fra** til **GPS**.




BEMÆRK: Det er ikke muligt at modtage satellitsignaler i strømsparetilstand. Tryk på **enter** eller **quit** for at gå ud af strømsparetilstanden.

1. Gå udendørs i et åbent område. Den bedste modtagelse fås ved at sikre, at antennen i Forerunner peger mod himlen.



Antennens placering

2. Tryk og hold **training** nede for at skifte til træningstilstand.
3. Stå stille og bevæg dig ikke, før siden Lokaliserer satellitter forsvinder.

Når du modtager satellitsignaler, vises GPS-ikonet  på siderne i træningstilstand.

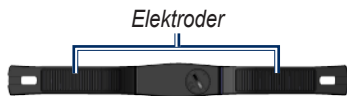
Trin 5: Parring af pulssensoren (valgfri)



Pulssensor-rem



Pulssensor (forside)



Pulssensor (bagside)

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


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 dit løb.

1. Skub en tap på remmen gennem hullet i pulssensoren. Tryk tappen ned.
2. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.
3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af pulssensoren.



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

4. Tryk på **quit** eller **enter** for at gå ud af strømsparetilstanden.
5. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren. Ikonet for puls  vises på siderne for træningstilstand.

Trin 6: Løb en tur!

1. Tryk og hold **training** nede.
2. Tryk på **start** for at starte timeren.
3. Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **stop**.
4. Hold **reset** nede for at gemme dine løbedata og nulstille timeren.

Trin 7: Download gratis software

Med ANT Agent™ kan du bruge Forerunner sammen med Garmin Connect™, et webbaseret træningsværktøj, og Garmin Training Center®, et computerbaseret træningsværktøj.

1. Gå til www.garmin.com/forerunner405/owners.
2. Følg vejledningen på skærmen for at downloade og installere ANT Agent.

Trin 8: Parring af din computer og Forerunner



BEMÆRK: Før USB ANT Stick™ sluttes til computeren, skal du downloade software som beskrevet i Trin 7, så de nødvendige USB-drivere installeres.

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



2. Placer din Forerunner inden for din computers rækkevidde (3 m).

3. Når ANT Agent finder Forerunner, viser ANT Agent et enheds-ID og spørger, om den skal parres. Vælg **ja**.
4. Forerunner bør vise det samme nummer som ANT Agent. Tryk i givet fald på **ja** på Forerunner for at gennemføre parringen.

Trin 9: Overfør data til computeren

Placer din Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af computeren. ANT Agent overfører automatisk data mellem din Forerunner og Garmin Connect eller Garmin Training Center.



BEMÆRK: Hvis du har mange data, kan dette tage et par minutter. Forerunners funktioner er ikke tilgængelige under dataoverførsel.

Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at se og analysere data.

Nulstilling af Forerunner

Hvis Forerunner låser, kan man nulstille den. Tryk og hold samtidigt **enter** og **quit** inde, indtil skærmen bliver tom (ca. 7 sekunder). Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

Produktregistrering

Hjælp os med at hjælpe dig 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.

Mere information

Du kan finde flere oplysninger om funktioner og indstillinger til Forerunner i brugervejledningen.



ADVARSEL: Forerunner er ikke beregnet til brug ved svømning. Svømning eller længerevarende ophold i vand kan forårsage kortslutning i enheden, hvilket i sjældne tilfælde kan medføre mindre forbrændinger eller irritation under enheden.

Garmin®, Garmin-logoet, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ 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 ikke-registrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. Andre varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere. Dette produkt er 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)

Se de nyeste produktoplysninger og tilbehør på Garmins websted på www.garmin.com.



© 2009 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK

Garmin Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Marts 2009

Varenummer 190-01066-56 Rev. A

Trykt i Taiwan