

FORERUNNER[®] 405CX

GPS-FÄHIGE SPORTUHR MIT DRAHTLOSER SYNCHRONISATION



WARNUNG: Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet, der nicht ausgetauscht werden kann. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zur Batterie finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

WARNUNG: Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms oder vor der Änderung eines Trainingsprogramms von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Schritt 1: Verwenden des Touch-Rings

Der silberne Ring an der Uhr funktioniert wie eine Taste mit mehreren Funktionen.

Tippen: Berühren Sie kurz den Ring, um eine Auswahl vorzunehmen, eine Menüoption zu ändern oder die Seiten zu wechseln.

Längeres Berühren: Berühren Sie einen der vier beschrifteten Bereiche auf dem Ring länger, um zwischen den Betriebsarten der Uhr zu wechseln.

Mit zwei Fingern berühren: Berühren Sie mit zwei Fingern zwei Bereiche des Rings, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

Mit dem Finger über den Ring fahren (Bildlauf): Berühren Sie den Ring mit dem Finger, und fahren Sie dann über den Ring, um verschiedene Menüoptionen anzuzeigen oder Werte zu vergrößern bzw. zu verkleinern.



Bereiche und Tasten des Touch-Rings



1 time/date: Zum Aufrufen des Uhrzeit-/Datum-Modus länger berühren.

2 GPS: Zum Aufrufen der GPS-Funktionen länger berühren.

3 menu: Zum Öffnen der Menüseite länger berühren.

4 training: Zum Aufrufen des Trainingsmodus länger berühren.

5 start/stop/enter:

- Zum Starten/Stoppen der Stoppuhr im Trainingsmodus hier drücken.
- Zum Treffen einer Auswahl hier drücken.
- Zum Beenden des Energiesparmodus hier drücken.

6 lap/reset/quit:

- Zum Erstellen einer neuen Runde im Trainingsmodus hier drücken.
- Zum Zurücksetzen der Stoppuhr im Trainingsmodus hier drücken.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite hier drücken.
- Zum Beenden des Energiesparmodus hier drücken.

Tipps zum Bedienen

- Seien Sie beim Berühren des Uhrenrings nicht übermäßig vorsichtig.
- Berühren Sie den Ring außen bei der Beschriftung und nicht innen, d. h. um das Uhrenblatt herum.
- Führen Sie jeden Bedienschritt als separate Berührung des Rings aus.
- Lassen Sie den Finger beim Bedienen nicht auf dem Uhrenring ruhen.
- Tragen Sie keine dicken Handschuhe bei der Bedienung des Uhrenrings.
- Falls der Uhrenring nass geworden ist, wischen Sie ihn vor der Bedienung zunächst trocken.

Sperren des Rings

Damit der Ring nicht versehentlich betätigt wird (z. B. aufgrund von Feuchtigkeit oder unbeabsichtigten Stößen), drücken Sie gleichzeitig die Tasten **enter** und **quit**. Heben Sie die Bediensperre wieder auf, indem Sie die Tasten **enter** und **quit** erneut gleichzeitig drücken.

Energiesparmodus

Wird die Uhr eine gewisse Zeit nicht benutzt, schaltet sich der Energiesparmodus ein. Der Forerunner ist inaktiv, wenn die Stoppuhr nicht läuft, wenn Sie über die Navigationsfunktion kein Ziel ansteuern oder die Navigationsseite anzeigen und wenn Sie keine Tasten gedrückt oder den Uhrenring berührt haben.



Im Energiesparmodus wird die Uhrzeit angezeigt, und Sie können die Hintergrundbeleuchtung einschalten und die ANT+™-Computerverbindung nutzen. Drücken Sie zum Beenden des Energiesparmodus die Taste **enter** oder **quit**.

Schritt 2: Aufladen des Akkus

Der Forerunner wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um den Akku zu schonen. Laden Sie den Forerunner vor der ersten Verwendung mindestens drei Stunden lang auf.



HINWEIS: Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden gründlich trocken reiben.



TIPP: Der Forerunner kann nicht aufgeladen werden, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0 °C bis 50 °C (32 °F bis 122 °F) liegt.

So laden Sie den Forerunner auf:

1. Verbinden Sie den USB-Stecker am Ladekabel mit dem Netzteil.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine herkömmliche Netzsteckdose an.
3. Setzen Sie die Ladeklemme in die Kontakte auf der Rückseite des Forerunner ein.



4. Bringen Sie die Ladeklemme fest am Forerunner an.



Die Betriebsdauer eines voll aufgeladenen Akkus hängt von der jeweiligen Nutzung der Uhr ab. Bei einem vollständig aufgeladenen Akku kann der Forerunner mit GPS bis zu 8 Stunden lang betrieben werden. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

Schritt 3: Konfigurieren des Forerunner

Folgen Sie bei der ersten Verwendung des Forerunner den angezeigten Anweisungen, um sich mit der Bedienung des Uhrenrings vertraut zu machen, das Benutzerprofil einzurichten und den Forerunner zu konfigurieren.

Einteilung der Aktivitätsklassen

	Trainings- beschreibung	Trainingshäufigkeit	Trainingszeit pro Woche
0	Kein Training	-	-
1	Gelegentliches, leichtes Training	Einmal alle zwei Wochen	Weniger als 15 Minuten
2			15 bis 30 Minuten
3		Einmal pro Woche	Ca. 30 Minuten
4	Regelmäßiges Training	Zwei- bis dreimal pro Woche	Ca. 45 Minuten
5			45 Minuten bis 1 Stunde
6			1 bis 3 Stunden
7		Drei- bis fünfmal pro Woche	3 bis 7 Stunden
8	Tägliches Training	Fast täglich	7 bis 11 Stunden
9		Täglich	11 bis 15 Stunden
10			Mehr als 15 Stunden

Die Tabelle der Aktivitätsklassen ist von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt; Teile der Tabelle basieren auf Jackson et al., „Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing“, Medicine and Science in Sports & Exercise, 22:863:870, 1990.

Das Benutzerprofil wird vom Forerunner für die Berechnung des Kalorienverbrauchs herangezogen. Wählen Sie mithilfe der Tabelle auf [Seite 6](#) einen Wert zwischen 0 und 10 aus, um Ihre Aktivitätsklasse festzulegen.

Wenn Sie einen ANT+-Herzfrequenzsensor benutzen, wählen Sie bei der Konfiguration die Option **Ja**, damit eine Kopplung (d. h. Geräteverbindung) zwischen Herzfrequenzsensor und Forerunner hergestellt werden kann. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [Schritt 5](#).

Schritt 4: Erfassen von Satellitensignalen

Damit Sie die richtige Uhrzeit einstellen und den Forerunner in Betrieb nehmen können, müssen Sie zuerst GPS-Satellitensignale erfassen. Es kann einige Minuten dauern, bis Satellitensignale empfangen werden.



HINWEIS: Wenn Sie den GPS-Empfänger ausschalten und den Forerunner in Innenräumen verwenden möchten, halten Sie den Bereich **GPS** gedrückt. Wählen Sie für **GPS** die Option **Aus**.




HINWEIS: Das Erfassen von Satellitensignalen im Energiesparmodus ist nicht möglich. Drücken Sie zum Beenden des Energiesparmodus die Taste **enter** oder **quit**.

1. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle. Vergewissern Sie sich, dass die Antenne des Forerunner gen Himmel gerichtet ist, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.



Antennen-
position

2. Halten Sie den Bereich **training** zum Aufrufen des Trainingsmodus gedrückt.
3. Bleiben Sie an einer Stelle stehen, und warten Sie, bis angezeigt wird, dass Satelliten gesucht werden.

Beim Empfang von Satellitensignalen wird das  GPS-Symbol auf den Seiten im Trainingsmodus angezeigt.

Schritt 5: Koppeln des Herzfrequenzsensors (optional)

Lasche



Gurt des Herzfrequenzsensors

Schlitz



Herzfrequenzsensor (Vorderseite)

Elektroden



Herzfrequenzsensor (Rückseite)

Wenn Sie zum ersten Mal eine Verbindung zwischen Herzfrequenzsensor und Forerunner herstellen, sollten Sie sich nicht in Reichweite (10 m) anderer Herzfrequenzsensoren befinden.


Der Herzfrequenzsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie den Herzfrequenzsensor unter dem Brustansatz direkt auf der Haut.

Er muss so dicht anliegen, dass er beim Laufen nicht verrutscht.

1. Schieben Sie eine der Laschen von hinten durch den Schlitz im Herzfrequenzsensor. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.
3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Herzfrequenzsensors.



HINWEIS: Das Garmin-Logo sollte mit der rechten Seite nach oben zeigen.

4. Drücken Sie die Taste **quit** oder **enter**, um den Energiesparmodus zu beenden.
5. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden. Auf den Seiten des Trainingsmodus wird das  Herzfrequenzsymbol angezeigt.

Schritt 6: Beginnen Sie mit dem Training

1. Berühren Sie den Bereich **training** länger.
2. Drücken Sie die Taste **start**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie nach dem Lauf die Taste **stop**.
4. Halten Sie die Taste **reset** gedrückt, um die Laufdaten zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

Schritt 7: Herunterladen von kostenloser Software

Mit ANT Agent™ kann der Forerunner das webbasierte Trainingstool Garmin Connect™ sowie das computergestützte Trainingstool Garmin Training Center® verwenden.

1. Rufen Sie dazu folgende Website auf: www.garmin.com/forerunner405/owners.
2. Folgen Sie den Hinweisen auf dem Bildschirm, um ANT Agent herunterzuladen und zu installieren.

Schritt 8: Koppeln von Computer und Forerunner



HINWEIS: Bevor Sie den USB ANT Stick™ an den Computer anschließen, müssen Sie die entsprechende Software gemäß den Anweisungen unter Schritt 7 herunterladen, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert werden.

1. Schließen Sie den USB ANT Stick an einen freien USB-Anschluss des Computers an.



2. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.

3. Wenn ANT Agent den Forerunner erkannt hat, zeigt ANT Agent eine eindeutige ID-Nummer an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen. Wählen Sie **Ja**.
4. Auf dem Forerunner sollte dieselbe Nummer wie bei ANT Agent angezeigt werden. Wählen Sie in diesem Fall auf dem Forerunner die Option **Ja**, um die Kopplung abzuschließen.

Schritt 9: Übertragen von Daten auf den Computer

Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden. ANT Agent überträgt Daten automatisch zwischen Forerunner und Garmin Connect bzw. Garmin Training Center.



HINWEIS: Wenn der Umfang der Daten sehr groß ist, kann dies einige Minuten dauern. Die Funktionen des Forerunner sind während der Datenübertragung nicht verfügbar.

Zeigen Sie die Daten mit Garmin Connect oder Garmin Training Center an, und analysieren Sie sie.

Zurücksetzen des Forerunner

Wenn der Forerunner nicht mehr reagiert, können Sie das Gerät zurücksetzen. Halten Sie gleichzeitig die Tasten **enter** und **quit** gedrückt, bis sich das Display abschaltet (ca. 7 Sekunden). Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie an einem sicheren Ort auf.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Funktionen und Einstellungen des Forerunner finden Sie im Benutzerhandbuch.



ACHTUNG: Der Forerunner darf nicht beim Schwimmen getragen werden. Wenn der Forerunner längere Zeit unter Wasser gehalten wird, kann dies im Gerät einen Kurzschluss verursachen, der in seltenen Fällen zu geringfügiger Hautreizung oder -verbrennung an der betroffenen Stelle führen kann.

Garmin®, das Garmin-Logo, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden. Firstbeat und Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Firstbeat Technologies Ltd. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Dieses Produkt wurde gemäß den im Folgenden aufgeführten US-Patenten sowie deren Entsprechungen in anderen Ländern hergestellt. EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) und U20080279. WO03099114 (A1) (Patent ausstehend), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Patent ausstehend), EP1545310 (A1) (Patent ausstehend), U20080279 (Patent ausstehend)

Aktuelle Informationen zu Produkten und Zubehör finden Sie auf der Website von Garmin unter www.garmin.com.



© 2009 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

Garmin International, Inc.

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

Garmin (Europe) Ltd.

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

Garmin Corporation

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

März 2009

Teilenummer 190-01066-52, Überarb. A

Gedruckt in Taiwan