

GARMIN<sup>®</sup>

hurtigstartveiledning

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405CX

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE MED TRÅDLØS SYNKRONISERING



**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 dreid den rundt ringen for å bla gjennom menyalternativene eller for å øke eller redusere verdier.



## Områder og knapper på berøringsringen



- 1 time/date:** Trykk på og hold den nede for å angi klokkeslett-/datomodus.
- 2 GPS:** Trykk på og hold den nede for å angi GPS-modus.
- 3 menu:** Trykk på og hold den nede for å åpne menysiden.
- 4 training:** Trykk på og hold den nede for å angi 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 ringen er våt, tørker du 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 en gang til. 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 avslutte strømsparingsmodusen, trykker du på **enter**- eller **quit**-knappen.

## Trinn 2: Lad batteriet

Forerunner-enheten leveres med strømmen av for å spare batteriet. Lad Forerunner-enheten i minst tre timer før du bruker den.



**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).

### Slik lader du Forerunner-enheten:

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.



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



Hvor lenge et fulladet batteri varer, avhenger av bruken. Et fulladet batteri kan drive Forerunner-enheten med GPS slått på i opp til åtte timer. Se brukerveiledningen for mer informasjon.

### 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.

#### Aktivitetsklassediagram

	Trenings- beskrivelse	Treningsfrekvens	Treningstid per uke
0	Ingen trening	-	-
1	Valgfri, lett trening	Én gang hver 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		Én gang i uken	Ca. 30 minutter
4	Fast trening	2 til 3 ganger i uken	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 ganger i uken	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 testøvelser. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

Forerunner-enheten bruker brukerprofilen din til å beregne kaloriforbruket. Velg 0–10 for å angi aktivitetsklasse ved hjelp av tabellen på [side 6](#).

Hvis du bruker en ANT+-pulsmåler, velger du **Ja** under konfigurasjonen for å tillate at pulsmåleren pares (kobles sammen) med Forerunner-enheten. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [trinn 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 slå av GPS-mottakeren og bruke Forerunner-enheten innendørs, trykker du på og holder nede **GPS**. Velg **Av** for **GPS**.

---



---

**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.



*Antenneposisjon*

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 treningsmodussidene.

## Trinn 5: Par pulsmåleren (valgfritt)

Tapp



Pulsmålerstropp

Spør



Pulsmåler (forside)

Elektroder



Pulsmåler (bakside)

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 standbymodus 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.

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.
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.



## Trinn 6: Ta en løpetur!

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](http://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 til 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 store mengder 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.

## 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 (ca. 7 sekunder). Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

## 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.

## Mer informasjon

Hvis du vil ha mer informasjon om funksjonene og innstillingene på Forerunner-enheten, kan du se i brukerveiledningen.



---

**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.

---

Garmin®, Garmin-logoen, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ 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. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere. Dette produktet ble produsert under følgende USA-patenter og i andre land. EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) og U20080279. WO03099114 (A1) (patent anmeldt), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (patent anmeldt), EP1545310 (A1) (patent anmeldt), U20080279 (patent anmeldt)

Hvis du vil ha siste nytt om produkter og tilbehør, kan du besøke Garmins webområde på [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southamton,  
Hampshire, SO40 9RB, Storbritannia

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

Mars 2009

Delenummer 190-01026-58 Rev. A

Trykt i Taiwan