

GARMIN<sup>®</sup>

Vejledning til lynstart

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405

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 trykringen

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 et af de fire markerede områder på ringen for at skifte tilstand.

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

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



## Tryk på områder af ringen eller 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 navigationssiden, 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-adapteren 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 og konfigurere Forerunner.

Hvis du bruger en ANT+ hjertefrekvensmonitor, skal du vælge **Ja** under konfigurationen, så hjertefrekvensmonitoren kan parres (forbindes) med Forerunner. Se Trin 3 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.

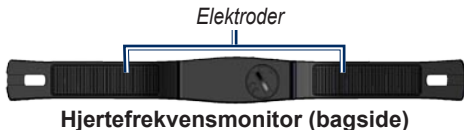
Når du modtager satellitsignaler, vises GPS-ikonet  på sider i træningstilstand.

## Trin 5: Parring af hjerterefrekvens- monitoren (ekstraudstyr)

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

Hjerterefrekvensmonitoren står på standby og er klar til at sende data. Hjerterefrekvensmonitoren 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 hjerterefrekvensmonitoren. 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 hjertefrekvensmonitoren.



**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 hjertefrekvensmonitoren. Ikonet  for puls vises på sider for træningstilstand.

## Trin 6: Løb en tur!



**TIP:** Indstil brugerprofil, så Forerunner kan beregne kalorier korrekt. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**.

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 Forerunner bruges sammen med Garmin Connect™, et webbaseret træningsværktøj, og Garmin Training Center®, et computerbaseret træningsværktøj.

1. Gå til [www.garmin.com/forerunner405](http://www.garmin.com/forerunner405).
2. Følg vejledningen på skærmen for at downloade og installere ANT Agent.

## Trin 8: Sådan parres 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.

## Sådan bruges de fire tilstande

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

### Klokkeslæt/dato-tilstand

Klokkeslæt/dato-tilstand viser det aktuelle klokkeslæt og datoen. Tryk på ringen for at rulle igennem sider som klokkeslæt, batteriindikator og alarmtidspunkt.

### GPS-tilstand

I GPS-tilstand kan man se og bruge GPS-menuen. Man kan se satellitsiden, tænde og slukke for GPS, gemme og gå til positioner samt følge vejen tilbage til et udgangspunkt.

## Menutilstand

I Menutilstand har man adgang til Forerunners historik, træningsmenuen og indstilling af enheden.

## Træningstilstand

Træningstilstanden er den tilstand, du oftest vil anvende. Træningstilstanden bruges til at registrere dine aktiviteter, vise træningsdata og konkurrere med Virtual Partner®.

## Nulstilling af Forerunner

Hvis Forerunner låser, kan man nulstille den. Tryk og hold samtidigt **enter** og **quit**, 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™, GSC™ 10, 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. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

**Se de nyeste produktoplysninger og tilhør på Garmins websted på**  
[www.garmin.com](http://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, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK.

Garmin Corporation  
Nr. 68, Jangshu 2nd Road, Sijih, Taipei County, Taiwan

November 2009

Varenummer 190-00700-56 Rev. C

Trykt i Taiwan