

**GARMIN**<sup>TM</sup>

brukerveiledning

# FORERUNNER<sup>®</sup> 50

med trådløs ANT+Sport<sup>™</sup>-teknologi



© 2007 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tlf. (913) 397.8200 eller  
(800) 800.1020  
Faks. (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire  
SO40 9RB STORBRIANNIA  
Tlf. +44 (0) 870.8501241  
(til Storbritannia) eller  
0808 2380000 (i Storbritannia)  
Faks. +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tlf. 886/2.2642.9199  
Faks. 886/2.2642.9099

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, nedlastes eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledning eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og forutsatt at uautorisert, kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten

til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Besøk Garmins webområde ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin® er et varemerke for Garmin Ltd. eller dets datterselskaper, registrert i USA og andre land. Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC™ 10, Dynastream™, ANT™ og ANT+Sport™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

## INTRODUKSJON

Takk for at du kjøpte  
Garmin® Forerunner®  
50-sportsovervåkningsklokke.

**ADVARSEL:** Kontakt alltid legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## Produktregistrering

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag. Gå til [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner). Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

## Kontakt Garmin

USA: Kontakt Garmin Produktstøtte på telefon (913) 397.8200 eller (800) 800.1020, mandag til fredag, 08.00 til 17.00 amerikansk normaltid, eller gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

Europa: Kontakt Garmin (Europe) Ltd. på +44 (0) 870 8501241 (til Storbritannia) eller 0808 2380000 (i Storbritannia).

## Gratis Garmin-programvare

Gå til [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner) for å laste ned Garmin Connect™s webbaserte programvare eller Garmin Training Center®-dataprogramvaren. Bruk denne programvaren til å lagre og analysere treningsinformasjonen din.

## Innholdsfortegnelse

<b>Introduksjon</b> .....	<b>i</b>
Produktregistrering .....	<b>i</b>
Kontakt Garmin.....	<b>i</b>
Gratis Garmin-programvare .....	<b>i</b>
Hva inneholder esken? .....	<b>iv</b>
<b>Komme i gang</b> .....	<b>1</b>
Knapper .....	<b>1</b>
Ikoner .....	<b>2</b>
Bakgrunnsbelysning for	
Forerunner.....	<b>2</b>
Trinn 1: Slå på	
Forerunner-enheten.....	<b>2</b>
Trinn 2: Still inn tiden.....	<b>3</b>
Trinn 3: Konfigurer sensorene	
(valgfritt) .....	<b>3</b>
Trinn 4: Dra ut på tur!.....	<b>4</b>
Trinn 5: Last ned gratis	
programvare.....	<b>4</b>
Trinn 6: Overfør	
treningsinformasjonen til	
PCen.....	<b>4</b>

<b>Bruke tilbehør</b> .....	<b>5</b>
Bruke	
hjerterefrekvensmonitoren ...	<b>5</b>
Bruke Foot Pod.....	<b>7</b>
Kalibrere Foot Pod.....	<b>8</b>
Fjerne Foot Pod.....	<b>9</b>
Slå av Foot Pod.....	<b>9</b>
Bruke GSC™ 10.....	<b>9</b>

<b>Tidsmodus</b> .....	<b>10</b>
Pipelyder .....	<b>10</b>
Stille inn tiden .....	<b>10</b>
Stille inn alarmen.....	<b>10</b>
Angi en ekstra tidssone .....	<b>11</b>
Flere tidsalternativer .....	<b>11</b>
<b>Treningsmodus</b> .....	<b>12</b>
Tidsinnstilt treningsøkt.....	<b>12</b>
Treningsinnstillinger .....	<b>13</b>
Treningssoner.....	<b>14</b>
Løpesoner .....	<b>15</b>

<b>Hjertefrekvenssoner</b> .....	<b>15</b>	<b>Tillegg</b> .....	<b>26</b>
Hvordan påvirker		<b>Valgfritt tilbehør</b> .....	<b>26</b>
hjertefrekvenssoner		Sykkeltilbehør .....	26
formmålene dine? .....	16	Pare sensorer .....	26
<b>Datamaskinparing</b> .....	<b>18</b>	<b>Batteriinformasjon</b> .....	<b>27</b>
<b>Tidsintervallmodus</b> .....	<b>19</b>	Batteriet til	
<b>Stille inn tidtakerne</b> .....	<b>19</b>	Forerunner-enheten .....	27
Starte tidtakerne .....	20	Batteriet til hjertefrekvensmo-	
Stoppe og nullstille		nitoren .....	28
tidtakerne .....	20	Batteriet til Foot Pod .....	29
Bruke tidtakergjentakelse .....	20	<b>Spesifikasjoner</b> .....	<b>30</b>
<b>Historikkmodus</b> .....	<b>21</b>	Forerunner 50 .....	30
Vise treningshistorikk .....	21	USB ANT-pinne .....	31
Håndtere minnet .....	22	Hjertefrekvensmonitor .....	31
Slette treningshistorikk .....	23	Foot Pod .....	32
<b>Dataopplastingsmodus</b> ....	<b>24</b>	<b>Feilsøking</b> .....	<b>33</b>
Krav .....	24	<b>Programvarelisensavtale</b> .....	<b>35</b>
		<b>Samsvarserklæring</b> .....	<b>35</b>
		<b>Indeks</b> .....	<b>36</b>

## Hva inneholder esken?

**Forerunner 50** sportsovervåkningsklokke med fire modi: tid, trening, tidsakerintervall og historikk.

**USB ANT™-pinne** for å overføre treningsinformasjonen fra Forerunner-enheten til datamaskinen trådløst. Du finner mer informasjon på [side 24](#).

**Hjertefrekvensmonitor (valgfri)** sender hjertefrekvensdata til Forerunner-enheten (se [side 5](#)).

**Foot Pod (valgfri)** sender hastighets- og distanseinformasjon til Forerunner-enheten (se [side 7](#)).

Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibelt tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com>.



# KOMME I GANG

## Knapper



### 1 view

- Trykk på og hold den nede for å slå bakgrunnsbelysningen av/på.
- Trykk på den for å bla gjennom datasidene i treningsmodus eller historikkmodus.
- Trykk på den for å bekrefte og gå til neste innstilling.

### 2 mode

- Trykk på den for å endre modi.
- Trykk på den for å gå ut av en meny eller side.
- Trykk på og hold den nede for å gå tilbake til tidssiden.










### 3 lap/reset/-

- Trykk på den for å opprette en ny etappe.
- Trykk på og hold den nede for å lagre treningsøkten i treningsmodus.
- Trykk på den for å redusere verdien for innstillinger.

### 4 start/stop/+

- Trykk på den for å starte/stoppe tidtakeren.
- Trykk på og hold den nede for å tilpasse innstillinger.
- Trykk på den for å øke verdien for innstillinger.

## Ikoner

	Over høy sone-innstillingen
	Under høy sone-innstillingen
	Sykkelsensor aktiv
	Foot pod-sensor aktiv
	Hjertefrekvenssensor aktiv
	Dataopplasting
	Tidsintervallmodus
	Alarm på
	Pip på
<b>T2</b>	Andre tidssone

## Bakgrunnsbelysning for Forerunner

Trykk på og hold nede **view** for å slå på bakgrunnsbelysningen i fem sekunder. Forleng tiden på bakgrunnsbelysningen med mer enn fem sekunder ved å trykke på en hvilken som helst knapp.

## Trinn 1: Slå på Forerunner-enheten

Trykk på og hold nede **start/stop** for å slå på Forerunner-enheten. Forerunner-enheten leveres med strømmen av for å spare batterikapasiteten. Du finner mer informasjon om batteriet på [side 27](#).



## Trinn 2: Still inn tiden



1. På tidssiden trykker du på og holder nede **start/stop** til timeinnstillingen blinker.
2. Bruk **+** og **-** til å justere timen.



**TIPS:** Trykk på og hold nede **+** eller **-** for raskt å bla gjennom timer, minutter og andre tidsmodusinnstillinger.

3. Trykk på **view** for å gå videre til minuttinnstillingen.
4. Bruk **+** og **-** til å justere minuttene.
5. Fortsett med denne prosessen for å stille inn sekunder, måned, dag, år og 12/24-timersmodus.
6. Når du er ferdig, trykker du på **mode** for å fortsette tidsmodusen.

## Trinn 3: Konfigurer sensorene (valgfritt)

Hvis det fulgte en hjertefrekvensmonitor og en Foot Pod med Forerunner-enheten, er ANT+Sport™-sensorene allerede parete. Trykk på **mode** til treningssiden vises. Ikonene  og  vises på skjermen til Forerunner-enheten når sensorene er parete. Hvis du kjøpte tilbehør separat, kan du se Pare sensorer på [side 26](#).

Hvis du vil ha instruksjoner for hvordan du bruker hjertefrekvensmonitoren, kan du se [side 5](#). Hvis du vil ha instruksjoner om hvordan du bruker Foot Pod, kan du se [side 7](#).

## Trinn 4: Dra ut på tur!

I treningsmodus trykker du på **start** for å starte tidtakeren. Når du er ferdig med turen, trykker du på **stop**. Trykk på og hold nede **lap/reset** for å lagre treningsøkten. Trykk på **+** og **-** for å velge **YES** eller **NO**. Trykk på **view** for å bekrefte valget.

## Trinn 5: Last ned gratis programvare

1. Gå til [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).
2. Opprett en gratis myGarmin-konto.
3. Velg Garmin Connect™ eller Garmin Training Center™ med Garmin ANT Agent. Klikk på **Download**.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

## Trinn 6: Overfør treningsinformasjonen til PCen



---

**MERK:** Du må laste ned programvaren som forklart i **trinn 5**, slik at de nødvendige USB-driverne installeres **før** du kobler USB ANT-pinnen til PCen.

---

1. Plugg USB ANT-pinnen i en tilgjengelig USB-port på PCen.
2. Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til PCen (5 m).
3. Følg instruksjonene på skjermen.

## Bruke tilbehør

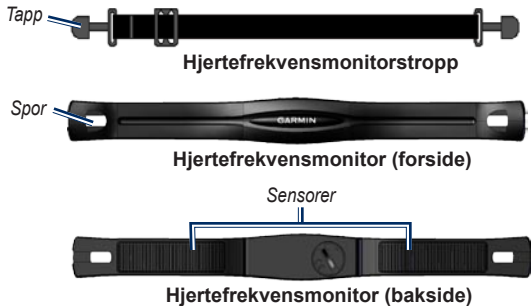
Hvis det fulgte med en sensor (med trådløs ANT+Sport-teknologi) i esken, er sensorene og Forerunner-enheten allerede parat. Hvis du kjøpte tilbehør separat, kan du se [side 26](#) for å lese instruksjonen om paring.

Hvis du vil ha mer informasjon om kjøp av tilbehør, kan du se <http://buy.garmin.com>.

## Bruke hjertefrekvensmonitoren

Hjertefrekvensmonitoren er i standby-modus og er klar til å sende data. Bruk hjertefrekvensmonitoren direkte på huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom åpningen i hjertefrekvensmonitoren. Trykk tappen ned.




2. Fukt begge sensorene på baksiden av hjertefrekvensmonitoren for å opprette god kontakt mellom brystet ditt og senderen.
3. Spenn stroppen rundt brystet ditt, og fest den til den andre siden av hjertefrekvensmonitoren.




---

**MERK:** Garmin-logoen må ha riktig side opp.

---

4. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til hjertefrekvensmonitoren (3 m).
5. Trykk på **mode** for å tilgang til treningsmodusen. Hjertefrekvensikonet  vises på treningssiden.
6. Trykk på **view** for å gå til **HEART**-datasiden.

7. Hvis  eller hjertefrekvensdata ikke vises, eller hvis feil hjertefrekvensdata vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet, eller varme opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan det hende at du må pare sensorene. Se [side 26](#).



---

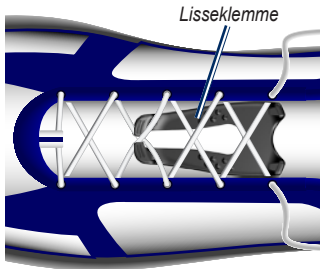
**MERK:** Hvis du vil ha instruksjoner om hvordan du setter opp hjertefrekvenssoner, kan du se [side 15](#).

---


## Bruke Foot Pod


Foot Pod er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som hjertefrekvensmonitoren). Når du installerer eller flytter Foot Pod, blinker LED-lampen tre ganger.

1. Trykk på tappene på lisseklemmen. Løft og skill Foot Pod fra lisseklemmen.
2. Løsne skolissene litt.
3. Tre lisseklemmen gjennom 2-3 faste deler av skolissene med nok plass på toppen til å knytte skolissene.
4. Knytt skolissene godt for å holde Foot Pod sikkert på plass under treningsøkten.
5. Knepp Foot Pod på plass i lisseklemmen. Foot Pod må peke mot skotuppen.





6. Hold Foot Pod innenfor rekkevidden til Forerunner-enheten (3 m).
7. Trykk på **mode** for å tilgang til treningsmodusen. Foot Pod-ikonet  vises på treningssiden.
8. Trykk på **view** for å få tilgang til datasetene **DIST**, **LAP** eller **SPEED/PACE**.

9. Hvis  eller Foot Pod-data ikke vises, kan det hende at du må pare Foot Pod og Forerunner-enheten. Se [side 26](#).

### **Kalibrer Foot Pod**

Det er valgfritt å kalibrere Foot Pod, men det kan forbedre nøyaktigheten. Det er to måter å justere kalibreringen på: automatisk og manuelt.

### **Automatisk kalibrering**

Den minste kalibreringsavstanden er 400 m. Hvis du vil ha best mulig resultater, bør du kalibrere Foot Pod ved å bruke en lengst mulig avstand i ditt vanlige tempo. Et reguleringspor (en etappe = 400 m) er mer nøyaktig enn en tredemølle.

1. Trykk på og hold nede **start/stop**-knappen på treningssiden.
2. Trykk på **view** for å gå videre til **PUSH CALIB**-innstillingen.

3. Trykk på **start** for å begynne registreringen.
4. Løp eller gå den kjente avstanden.
5. Trykk på **stop**.
6. Trykk på **+** eller **-** for å justere kalibreringsavstanden til den **FAKTISKE** avstanden.
7. Trykk på **view** for å lagre den kalibrerte avstanden.

### Manuell kalibrering

Hvis Foot Pod-avstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

1. Trykk på og hold nede **start/stop**-knappen på treningssiden.
2. Trykk på **view** for å gå videre til **CALIB**-innstillingen.
3. Trykk på **+** og **-** for å justere kalibreringsfaktoren.
4. Trykk på **view** for å lagre kalibreringsfaktoren.

### Fjerne Foot Pod

Trykk på tappene fremme på lisseklemmen for å fjerne Foot Pod.

### Slå av Foot Pod

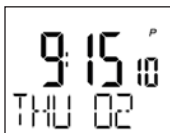
Etter å ha vært inaktiv i 30 minutter slår Foot Pod seg automatisk av for å spare batteristrømmen (LED-lampen blinker to ganger).

### Bruke GSC™ 10

Forerunner-enheten er kompatibel med GSC 10 med hastighet- og pedalfrekvenssensor for sykler. GSC 10 er et valgfritt tilbehør som er tilgjengelig på <http://buy.garmin.com>. Du finner mer informasjon på [side 26](#).

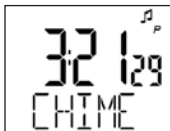
## TIDSMODUS

Tidsmodus er standardvisningen til Forerunner-enheten. Etter at Forerunner-enheten har vært inaktiv i 30 minutter, går den automatisk tilbake til tidssiden. Ellers trykker du på **mode** til tidssiden vises.



## Pipelyder

Trykk på og hold nede **view** på tidssiden for å velge pipelydmodus.



## Stille inn tiden

Se [side 3](#).

## Stille inn alarmen

1. Trykk på **start/stop** på tidssiden. Alarmsiden vises.




2. Trykk på og hold nede **start/stop** til timeinnstillingen blinker.
3. Bruk **+** og **-** til å justere tiden.



**TIPS:** Trykk på og hold nede **+** eller **-** for raskt å bla gjennom timer, minutter og andre tidsmodusinnstillinger.

4. Trykk på **view** for å gå videre til minuttinnstillingen.



5. Bruk **+** og **-** til å justere minuttene.
6. Når du er ferdig, trykker du på **mode** for å fortsette alarmmodusen.
7. Trykk på **lap/reset** for å aktivere (eller deaktivere) alarmen. -ikonet vises på tidssiden og alarmsiden.

## Flere tidsalternativer

- Trykk på **lap/reset** for å veksle mellom visningen for dag og måned.
- Trykk på og hold nede **lap/reset** for å veksle mellom tidssonene.

## Angi en ekstra tidssone

Du kan stille inn Forerunner-tiden for to tidssoner.

1. Trykk på og hold nede **lap/reset** på tidssiden for å endre den ekstra tidssonen. **T2**-ikonet vises på tidssiden.
2. Følg instruksjonene på [side 3](#) for å stille inn tiden.
3. Trykk på og hold nede **lap/reset** for å bytte tilbake til den første tidssonen.

## TRENINGSMODUS

Treningsmodusen viser de gjeldende treningsøktinnstillingene og treningsinformasjonen. Trykk på **mode** til treningssiden vises.



### Tidsinnstilt treningsøkt

1. Trykk på **start** for å starte en aktiv økt.
  - Trykk på **lap** for å markere en kjent posisjon eller distanse under treningsøkten.
  - Trykk på **view** for å bla gjennom datasidene.
  - Trykk på og hold nede **view** for å vise andre datasider.

2. Når du er ferdig, trykker du på **stop**.




---

**MERK:** Trykk på **stop** for å sette den aktive økten på pause. Trykk på **start** når du er klar til å fortsette økten. Historikken inkluderer en restetappe som bare inneholder resttid.

---

3. Trykk på og hold nede **lap/reset** for å lagre treningsøkten. Trykk på **+** og **-** for å velge **YES** eller **NO**. Trykk på **view** for å bekrefte valget.

## Treningsinnstillinger



**MERK:** Treningsinnstillingene kan ikke endres under en aktiv økt i treningsmodus.

1. Trykk på og hold nede **start/stop**-knappen på treningssiden.
  2. Trykk på **view** for å gå videre til den neste innstillingen. Du kan endre følgende innstillinger:
    - **UNITS** – endrer enheter til miles eller kilometer.
    - **PACE SHOW** – viser tempoet i minutter per mile/kilometer.  
ELLER  
**SPEED SHOW** – viser hastigheten i miles/kilometer per time.
- **AUTO** – slår Auto Lap® av eller på. Når **AUTO** lap er **ON**, blir etapper utløst av en bestemt distanse, og du kan ikke bruke **lap**-knappen til å markere etapper manuelt. Trykk på **view** en gang til for å angi distansen.
  - **ZONES** – slå treningssonene av eller på. Se Treningssoner.
  - **PUSH CALIB** – kalibrerer Foot Pod ved at du løper en kjent distanse, se [side 8](#).
  - **TxPAIR** – se [side 18](#).
  - **CALIB** – angi en kalibreringsfaktor for å endre Foot Pod-kalibreringen til en kjent verdi. Se [side 8](#).
  - **WHEEL** – angi hjulomkretsen i mm (GSC 10 kreves).

- **WGT LB** – angi vekten din (pund eller kilogram avhengig av **UNITS**-innstillingen).
  - **KJØNN**
  - **PUSH PAIR** – se [side 26](#).
3. Trykk på **+** og **-** for å veksle mellom eller endre numeriske innstillinger.
  4. Du kan når som helst trykke på **mode** for å gå tilbake til treningssiden.

## Treningssoner

1. Trykk på og hold nede **start/stop**-knappen på treningssiden.
2. Trykk på **view** for å gå videre til **ZONES**-innstillingen.
3. Trykk på **+** for å sette **ZONES** til **ON**.

4. Trykk på **view** for å gå videre til den neste soneinnstilling. Trykk på **+** og **-** for å veksle mellom eller justere numeriske verdier for hver sonegrense. Du kan endre følgende soneinnstillinger:
  - Hørbare sonealarmer
  - Tempo- og hastighetssoner (Foot Pod kreves)
  - Hjerterefrekvenssone (hjerterefrekvensmonitor kreves)
  - Sykkelhastighets- og pedalrytmesoner (GSC 10 kreves)



---

**MERK:** Under en treningsøkt med treningssoner blinker ikonene ▲ og ▼ hvis du er over eller under det angitte området.

---

## Løpesoner

Bruk Foot Pod til å spore hastighet, distanse, trinn og tempo under en treningsøkt med Forerunner-enheten innendørs eller utendørs.

Du kan stille inn lave og høye sonegrenser basert på enten hastighet eller tempo. **ZONES** må settes til **ON**.

1. Trykk på og hold nede **start/stop**-knappen på treningssiden.
2. Trykk på **view**, og velg deretter **PACE SHOW** eller **SPEED SHOW**.
3. Trykk på **view** for å gå videre til **ZONES**.
4. Trykk på **+** for å sette **ZONES** til **ON**.
5. Trykk på **view** for å gå videre til **ZO RUN**.

6. Trykk på **+** for å sette **ZO RUN** til **ON**.
7. Trykk på **view** for å gå videre til innstillingene for **RUN LO** og **RUN HI**. Trykk på **+** og **-** for å veksle mellom eller justere numeriske verdier for hver sonegrense.

## Hjertefrekvenssoner

Du angir hjertefrekvenssonen på nesten samme måte som du angir hastighets- eller temposoner. Se [side 14](#).

Mange løpere og andre idrettsutøvere bruker hjertefrekvenssoner til å måle og øke hjertestyrken og forbedre formen. En hjertefrekvenssone er en samling hjerteslag per minutt.

De fem vanlige hjertefrekvenssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Hjertefrekvenssonene beregnes basert på prosentene av den maksimale hjertefrekvensen din.

### **Hvordan påvirker hjerterefrekvenssoner formmålene dine?**

Hvis du kjenner til hjerterefrekvenssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

- Hjerterefrekvensen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte hjerterefrekvenssoner kan du forbedre hjertekapasiteten og -styrken.
- Hvis du kjenner til hjerterefrekvenssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

Du kan stille inn lave og høye hjerterefrekvensgrenser på Forerunner-enheten. Hvis du kjenner den maksimale hjerterefrekvensen din, kan du bruke følgende tabell til å finne ut hvilken hjerterefrekvenssonen som passer best for dine formål.

Hvis du ikke kjenner til din maksimale hjerterefrekvens, kan du bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

Sone	% av maksimal hjerterefrekvens	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurt, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

## Datamaskinparing

Datamaskinparing er innstillingen der Forerunner-enheten automatisk oppdager og parer ekstra datamaskiner med en USB ANT-pinne.

### Slik parer du Forerunner-enheten med en ny datamaskin:

1. Kontroller at datamaskinen er konfigurert for dataopplasting. Se kravene på [side 24](#).
2. Trykk på og hold nede **start/stop**-knappen på treningssiden.
3. Trykk på **view** for å gå videre til **TxPAIR**-innstillingen.
4. Trykk på **+** for å starte datamaskinparing. Datamaskinen finner Forerunner-enheten og ber om å bli parert.
5. Trykk på **view**.
6. Trykk på **+**. **FOUND Comp.**-bekreftelsesmeldingen vises.

Etter at du har parert enheten med hoveddatamaskinen, kan du slå av datamaskinparing for å unngå forstyrrende meldinger på Forerunner-enheten og datamaskiner i nærheten.

### Slik slår du av datamaskinparing:

1. Trykk på og hold nede **start/stop**-knappen på treningssiden.
2. Trykk på **view** for å gå videre til **TxPAIR**-innstillingen.
3. Trykk på **-** for å slå av datamaskinparing.



## TIDSINTERVALLMODUS

Du kan stille inn to tidtakere i tidsintervallmodus. Du stiller inn en Forerunner-tidtaker på nesten samme måte som du stiller klokken. Trykk på **mode** til tidtakersiden vises.



### Stille inn tidtakerne

1. På tidtakersiden trykker du på og holder nede **start/stop** til timeinnstillingen blinker.
2. Bruk **+** og **-** til å justere timen.



**TIPS:** Trykk på og hold nede **+** eller **-** for raskt å bla gjennom timer, minutter og sekunder.

3. Trykk på **view** for å gå videre til den neste innstillingen.
4. Gjenta denne prosessen for minutter og sekunder. Når du er ferdig, trykker du på **view** for å gå videre til **REPEAT**-innstillingen (se [side 20](#)).
5. Trykk på **+** og **-** for å slå av eller på gjentakelsesfunksjonen.
6. Trykk på **view** for å gå videre til **TIMER 2**-innstillingene.

## TIDSINTERVALLMODUS

- Trykk på **+** og **-** for å slå av eller på **TIMER 2**-funksjonen.



- Gjenta trinn 2–4 for å stille inn **TIMER 2**. Når du er ferdig, trykker du på **mode** for å fortsette tidtakermodusen.

### Starte tidtakerne

- Trykk på **view** for å velge **TIMER 1** eller **TIMER 2**.
- Trykk på **start**. Tidtakeren teller ned og piper når den er ferdig.

### Stoppe og nullstille tidtakerne

- Du kan når som helst trykke på **stop** for å sette tidtakeren på pause.
- Trykk på og hold nede **lap/reset** for å nullstille tidtakeren.

### Bruke tidtakergjentakelse

Sett tidtakeren på **REPEAT** for å starte tidtakeren på nytt automatisk etter at den har pepet. Hvis **TIMER 1** og **TIMER 2** er aktive, kjører gjentakelsesfunksjonen **TIMER 1 > TIMER 2 > TIMER 1 > TIMER 2** og så videre, til du trykker på **stop**.

## HISTORIKKMODUS

Forerunner-enheten lagrer treningsinformasjon basert på treningstypen, tilbehøret som ble brukt, og treningsinnstillingene. Trykk på **mode** til historikksiden vises.

### Vise treningshistorikk

1. Trykk på **+** og **-** på historikksiden for å bla gjennom lagrede løp og treningsinformasjon.



2. Trykk på **view** for å vise starttiden og etappeinformasjon.

3. Trykk på **+** og **-** for å vise resten av løpsdataene ut fra hva slags tilbehør, innstillingene og treningssonene som ble brukt.

- Total løpstid
- Total distanse
- Totale trinn
- Totale kalorier
- Tid i hver sone (**ZONES** må være satt til **ON**).



4. Trykk på **view** fra en av disse sidene for å vise det neste nivået med historikkdata. Trykk på **+** eller **-** for å vise de tilgjengelige datasidene:
  - Gjennomsnittlig etappetid
  - Gjennomsnittlig etappehastighet
  - Gjennomsnittlig hjertefrekvens
5. Trykk på **view** fra en av disse sidene for å vise det neste nivået med historikkdata: detaljer for hver etappe i treningsøkten. Trykk på **+** eller **-** for å vise de tilgjengelige datasidene:



## Håndtere minnet

Forerunner-enheten kan lagre opptil 100 etapper og opptil sju timer med treningsfiler. Når det er igjen ca. én time av minnet, vises **Lo MEM**-advarselen på Forerunner-skjermen i treningsmodus. Når minnet er fullt, vises **Full MEM**-advarselen, og Forerunner-enheten slutter å registrere data.

Hvis du vil ha informasjon om hvordan du laster opp data til datamaskinen, kan du se [side 24](#).

## Slette treningshistorikk

---



**MERK:** Se [side 24](#) hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du overfører treningsinformasjon til datamaskinen.

---

1. Trykk på **+** eller **-** på historikksiden for å bla gjennom de lagrede løpene for å velge det løpet du vil slette.
2. Trykk på og hold nede **lap/reset** for å slette ett enkelt løp. Fortsett å holde nede **lap/reset** for å slette alle løpene.

## DATAOPPLASTINGS- MODUS

Forerunner-enheten kan lagre opptil 100 etapper og opptil sju timer med treningsfiler. Last opp data til datamaskinen med jevne mellomrom ved hjelp av den trådløse ANT+Sport-teknologien.



---

**MERK:** Som standard slettes historikken på Forerunner-enheten når du foretar en dataopplasting. Du må endre innstillingene i Garmin Training Center eller Garmin Connect for å overstyre dette.

---

## Krav

1. Slå på datamaskinen. (Du må ha en Internettilkobling for å kunne laste ned programvare og Garmin Connect.)
2. Last ned programvare (se [side 4](#)) slik at de nødvendige USB-driverne installeres **før** du kobler USB ANT-pinnen til PCen.
3. Koble USB ANT-pinnen til en tilgjengelig USB-port på PCen. Hold området ryddig for å sikre optimal ytelse.
4. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til PCen (5 m).
5. Kontroller at Forerunner-enheten er i tidsmodus.

6. Bekreft at ingen Forerunner-tidtakere går, og at ingen treningsøkter er aktive.

Forerunner-enheten overfører automatisk data til USB ANT-pinnen, slik at du kan bruke Garmin Training Center eller Garmin Connect til å lagre og analysere treningsinformasjonen din.



---

**MERK:** Hvis du har problemer med å laste opp data, må du kanskje pare datamaskinen og enheten. Se [side 18](#).

---

## TILLEGG

### **Valgfritt tilbehør**

Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibelt tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com>. Du kan også ta kontakt med en Garmin-forhandler for å kjøpe tilbehør.

### **Sykkeltilbehør**

Hvis du vil ha mer informasjon om GSC med 10 hastigheter og pedalfrekvenssensor og sykkelbraketten for Forerunner-enheten, kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

### **Pare sensorer**

Hvis du kjøpte en sensor (med trådløs ANT+Sport-teknologi) separat, må du pare den med Forerunner-enheten.

### **Hva er paring?**

Paring er å koble sammen sensorer, for eksempel hjertefrekvensmonitoren og Forerunner-enheten. Etter den første paringen gjenkjenner Forerunner-enheten automatisk sensoren din hver gang den aktiveres. Denne prosessen skjer automatisk når du slår på Forerunner-enheten, og det tar vanligvis bare et par sekunder når sensorene er aktivert og fungerer riktig. Når de er parett, mottar Forerunner-enheten bare data fra sensoren din, og du kan gå i nærheten av andre sensorer.



## Slik parer du sensorer med Forerunner-enheten:

1. Gå (10 m) vekk fra andre sensorer når Forerunner-enheten forsøker å koble seg til sensoren for første gang. Hold sensoren innenfor rekkevidden til Forerunner-enheten (3 m).
2. Trykk på **mode** til treningssiden vises.
3. Trykk på og hold nede **start/stop**.
4. Trykk på **view** for å gå til **PUSH PAIR**-datasiden.
5. Trykk på **start/stop**. Mens Forerunner-enheten søker etter nye sensorer, blinker ikonene ,  og . Ikonene lyser kontinuerlig når de er parert.

## Batteriinformasjon

**ADVARSEL:** Forerunner-enheten, hjertefrekvensmonitoren og Foot Pod har CR2032-batterier som kan byttes av brukeren. Du finner viktig informasjon om batterisikkerhet i veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som ligger i produktesken.

### Batteriet til Forerunner-enheten

Batteriet til Forerunner-enheten varer i 12 måneder (ved vanlig bruk). Når batteriet er svakt, blinker **Lo BATT**-varsellampen på Forerunner-skjermen i tidsmodus.



## TILLEGG

Alle Forerunner-innstillingene beholdes, unntatt klokkeslettet.



**MERK:** Lagre treningsinformasjonen i historikken eller på datamaskinen før du bytter batteriet.



**MERK:** Garmin anbefaler at du tar Forerunner-enheten til en urmaker for å bytte batteriet.

## Batteriet til hjertefrekvensmonitoren

Hjertefrekvensmonitoren inneholder et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren. Batteriet til hjertefrekvensmonitoren varer i tre år (vanlig bruk er én time per dag).

### Slik bytter du batteriet:

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av hjertefrekvensmonitoren.



2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **OPEN**.

3. Fjern dekselet, ta ut batteriet, og sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.

4. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **CLOSE**.

### Batteriet til Foot Pod

Når batteriet til Foot Pod er svakt, blinker indikatorlampen seks ganger ved aktivering (i stedet for tre). Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

**Lo BATT**-advarselen vises også i treningsmodus når en treningsøkt starter eller slutter.



### Slik bytter du batteriet:

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av Foot Pod.



2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken til det løsner og kan fjernes.
3. Fjern dekselet, ta ut batteriet, og sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.

4. Bruk en mynt til å vri dekselet tilbake på plass.



**MERK:** Du må ikke gjenta paring eller kalibrering etter at du har byttet batteri.

## Spesifikasjoner

### *Forerunner 50*

- **Klokkestørrelse:** 58 × 42 × 20 mm
- **Armbåndstørrelse:** 204 × 28 × 3 mm
- **Vekt:** 44 g
- **LCD-skjerm:** 23,75 × 18,25 mm, med bakgrunnsbelysning
- **Vanntetthet:** 30 m kontinuerlig



**MERK:** For å bevare vannettheten må du ikke trykke på Forerunner-knappene under vann.

- **Datalagring:** Opptil 100 etapper og opptil sju timer med treningsfiler.
- **Datamaskingrensesnitt:** Trådløs, automatisk USB ANT-pinne
- **Batteritype:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren
- **Batterilevetid:** 12 måneder, avhengig av bruken
- **Driftstemperaturområde:** -15 °C–70 °C
- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz/trådløs  
Dynastream ANT+Sport-kommunikasjonsprotokoll

## USB ANT-pinne

- **Fysisk størrelse:** 59 × 18 × 7 mm
- **Vekt:** 6 g
- **Overføringsområde:** ca. 5 m
- **Driftstemperaturområde:**  
-10 °C–50 °C
- **Radiofrekvens/protokoll:**  
2,4 GHz/trådløs Dynastream  
ANT-kommunikasjonsprotokoll
- **Strømkilde:** USB

## Hjertefrekvensmonitor

- **Fysisk størrelse:**  
34,7 × 3,4 × 1,1 cm
- **Vekt:** 44 g
- **Vanntetthet:** 10 m
- **Overføringsområde:** ca. 3 m

- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren
- **Batterilevetid:** cirka 3 år (1 time per dag)
- **Driftstemperaturområde:**  
-10 °C–50 °C




---

**MERK:** Bruk passende bekledding under kalde forhold for å holde hjertefrekvensmonitoren nær kroppstemperaturen din.

---

- **Radiofrekvens/protokoll:**  
2,4 GHz/trådløs  
Dynastream ANT+Sport-  
kommunikasjonsprotokoll

Nøyaktigheten kan bli redusert på grunn av dårlig kontakt mellom sensorene, elektrisk interferens og for lang avstand mellom mottakeren og senderen.

## Foot Pod

- **Fysisk størrelse:** 42 x 10 mm
- **Vekt:** 27 g (inkludert batteriet)
- **Vannetthet:** 10 m
- **Overføringsområde:** ca. 3 m
- **Nøyaktighet for hastighet og distanse:** Ikke kalibrert 95 %, kalibrert 98 %
- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren
- **Batterilevetid:** 200 timer løpsti



**MERK:** Når Foot Pod har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet.

- **Driftstemperaturområde:**  
-10 °C–60 °C
- **Nøyaktighetsområde for sensor:**  
0 °C–40 °C

- **Radiofrekvens/protokoll:**  
2,4 GHz/trådløs  
Dynastream ANT+Sport-  
kommunikasjonsprotokoll

Nøyaktigheten kan bli redusert på grunn av elektrisk interferens, for stor avstand fra senderen og ekstreme temperaturer.

Hvis du vil ha en fullstendig liste over spesifikasjonene, kan du gå til [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

## Feilsøking

Problem	Løsning/svar
Knappene reagerer ikke. Hvordan nullstiller jeg Forerunner-enheten?	<b>MERK:</b> Denne prosedyren sletter all informasjon du har lagt inn. Trykk på <b>view</b> , <b>mode</b> og <b>start/stop</b> samtidig for å nullstille programvaren for Forerunner-enheten. Dette gjenoppretter alle fabrikkinnstillingene. Treningsinformasjon slettes. Du må nullstille tiden og de tilpassede innstillingene. Hvis du fremdeles har problemer, kan du ta ut batteriet og deretter sette det inn igjen eller bytte det (se <a href="#">side 27</a> ).
Hvordan stiller jeg inn tiden til AM eller PM?	Kontroller at tidsmodusen er satt til <b>12-H</b> (12 timer). Trykk på <b>+</b> og <b>-</b> for å velge riktig time. Ikonet <b>A</b> eller <b>P</b> vises over sekundene på tidssiden. Du finner mer informasjon på <a href="#">side 3</a> .
Forerunner-enheten vil ikke overføre data til datamaskinen.	Se <a href="#">side 18</a> for å aktivere datamaskinparing. Se <a href="http://www.garmin.com/forerunner">www.garmin.com/forerunner</a> hvis du vil ha mer feilsøkinginformasjon.
Hjertefrekvensmonitoren eller Foot Pod vil ikke pare seg med Forerunner-enheten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå 10 meter unna andre ANT-sensorer når du skal pare enheten.</li> <li>• Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til hjertefrekvensmonitoren (3 m) når du utfører paringen.</li> <li>• Hvis problemet vedvarer, kan du forsøke å bytte batteriet.</li> </ul>
Stroppen til hjertefrekvensmonitoren er for lang.	En mindre, elastisk stropp selges separat. Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problem	Løsning/svar
Hjertefrekvensdataene er unøyaktige eller uberegnelige.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pass på at du har hjertefrekvensmonitoren godt inntil kroppen din.</li><li>• Varm opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan du forsøke følgende:</li><li>• Påfør fukt på sensorene på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel. Rens sensorene. Skitt og svette dråper på sensorene kan forstyrre hjertefrekvenssignalene.</li><li>• Syntetiske stoffer som gnis eller blafrer mot hjertefrekvensmonitoren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer hjertefrekvenssignalene. Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten.</li><li>• Plasser hjertefrekvensmonitoren på ryggen i stedet for på brystet.</li><li>• Sterke elektromagnetiske felt og enkelte 2,4 GHz trådløse sensorer kan forstyrre hjertefrekvensmonitoren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte kraftlinjer med svært høy spenning, elektriske motorer, mikrobølgeovner, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-tilgangspunkter. Når du har beveget deg vekk fra interferensilden, skal hjertefrekvensdataene bli normale igjen.</li></ul>



## Programvare- lisensavtale

VED Å BRUKE Forerunner-ENHETEN  
GODTAR DU Å VÆRE BUNDET  
AV FØLGENDE VILKÅR OG  
BETINGELSER I DEN FØLGENDE  
PROGRAMVARELISENSAVTALEN.  
LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten (“Programvaren”), i en binær kjørbær form gjennom normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett.

Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet tilhørende

Garmin. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover.

## Samsvarserklæring

Garmin erklærer herved at dette Forerunner-produktet samsvarer med hovedkravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF.

Hvis du vil lese den fullstendige samsvarserklæringen, kan du gå til Garmins webområde for ditt Garmin-produkt: [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

## INDEKS

**A**

alarm 10  
Auto Lap 13

**B**

bakgrunnsbelysning 2  
batterier 27

**D**

dataopplasting 4, 24  
drivere, USB 4, 24

**E**

endre modi 1  
enheter 13  
etappe 1, 13

**F**

feilsøking 33  
Foot Pod 7, 15, 29  
kalibrere 8

**G**

Garmin Connect i, 4, 25  
Garmin Produktstøtte i  
Garmin Training Center  
i, 4, 25  
GSC 10 9, 26

**H**

hastighets- og pedal-  
frekvenssensor 9, 26  
historikkmodus 21  
hjerterefrekvensmonitor  
5, 28  
hjerterefrekvenssoner 15

**I**

ikoner 2

**K**

kalibrere, Foot Pod  
Foot Pod 8  
knapper, klokke 1

**L**

laste ned programvare i, 4  
laste opp data 4, 24  
lisensavtale 35  
løpe, Foot Pod 7, 15  
løpesoner 15

**M**

minne 22  
modi, endre 1  
myGarmin i

**O**

overføre data 4, 24

**P**

pare datamaskiner 18  
paring  
datamaskinen 18  
sensorer 3, 26  
pedalfrekvenssensor 9, 26  
pipelyder 10  
produktregistrering i  
produktstøtte i

programvarelisen-  
savtale 35  
programvarened-  
lastinger i, 4

## S

sensorer, pare 3, 5, 26  
slå på  
    Forerunner-enheten 2  
stille inn tiden 3  
sykkeltilbehør 26

## T

tekniske  
    spesifikasjoner 30  
tid, stille inn 3  
tidsintervallmodus 19  
tidsmodus 10  
tidssoner 11  
tidtakere, stille inn 19  
tilbehør 5, 26  
treningsinformasjon 21  
treningsmodus 12  
treningssoner 14

## U

USB-drivere 4, 24  
USB ANT-pinne iv, 4

Denne norske versjonen av den engelske brukerveiledningen for Forerunner 50 (Garmin-delenummer 190-00839-00, revidert utgave E) leveres som et hjelpemiddel. Se om nødvendig i den sist oppdaterte utgaven av den engelske brukerveiledningen om betjening og bruk av Forerunner 50.

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

**GARMIN**<sup>TM</sup>



**DYNASTREAM**  
TECHNOLOGY



© 2007 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

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

Delenummer 190-00839-38 Rev. A