

GARMINTM

hurtigstartveiledning

FORERUNNER[®] 50

med trådløs ANT+Sport[™]-teknologi



ADVARSEL: Dette produktet inneholder et utbyttbart knappcellebatteri. Du finner viktig informasjon om batterisikkerhet i veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som ligger i produktesken.

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.

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 redusere verdien for innstillinger.

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.

Ikoner

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

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.

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 timene.





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 paret. Trykk på **mode** til treningssiden vises. Ikonene  og  vises på skjermen til Forerunner-enheten når sensorene er paret.

Bruke hjertefrekvensmonitoren


Hjertefrekvensmonitoren er i standbymodus 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 tappene 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.

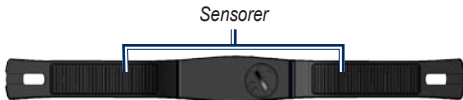
4. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til hjertefrekvensmonitoren (3 m).
5. Trykk på **mode** for å tilgang til treningsmodusen. Hjertefrekvensikonet  vises på treningssiden.
6. Trykk på **view** for å gå til **HEART**-datasiden.



Hjertefrekvensmonitorstropp



Hjertefrekvensmonitor (forside)

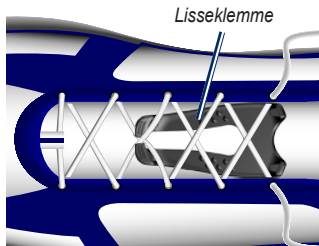


Hjertefrekvensmonitor (bakside)

Bruke Foot Pod

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

1. Trykk på tappene på lisseklemmen. Løft og fjern 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. Knyt skolissene godt for å holde Foot Pod sikkert på plass under treningen.
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 datasidene **DIST**, **LAP** eller **SPEED/PACE**.

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. Bruk **+** 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.
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 treningsøktdataene 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.

Mer informasjon

Hvis du vil ha mer informasjon om funksjonene og tilbehøret til Forerunner-enheten, kan du se i brukerveiledningen på: www.garmin.com/forerunner.

© 2007 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin® er et varemerke for Garmin Ltd. eller dets datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin Training Center®, Forerunner®, Garmin Connect™, 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.

Garmin International, Inc., 1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA
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 Storbritannia 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
Taiwan Tlf. 886/2 2642 9199 Faks. 886/2 2642 9099

Hvis du vil ha siste nytt om produktene og tilbehør, kan du besøke Garmins webområde på
www.garmin.com.

Denne norske versjonen av den engelske brukerveiledningen for Forerunner 50 (Garmin-delenummer 190-00839-01, revidert utgave A) leveres som et hjelpemiddel. Se om nødvendig i den sist oppdaterte utgaven av den engelske brukerveiledningen om betjening og bruk av Forerunner 50.

GARMIN™



DYNASTREAM
TECHNOLOGY



November 2007

Delenummer 190-00839-58 Rev. A