

# FORERUNNER<sup>®</sup> 50

med trådlös teknik från ANT+Sport<sup>™</sup>



© 2007 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag.

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tel. +1 913 397 8200 eller  
+1 800 800 1020  
Fax. +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire,  
SO40 9RB Storbritannien  
Tel. +44 (0) 870.8501241  
(utanför Storbritannien) 0808 2380000  
(inom Storbritannien)  
Fax. +44 (0) 870.8501251

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

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överföras, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enstaka kopia av denna handbok till en hårdisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskriven kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra

eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Besök Garmins webbplats ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin® är ett varumärke som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerat i USA och andra länder. Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC™ 10, Dynastream™, ANT™ och ANT+Sport™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.

## INTRODUKTION

Tack för att du valde sportklockan  
Garmin® Forerunner® 50.

**WARNING:** Du bör alltid prata med en läkare innan du påbörjar eller modifierar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

## Produktregistrering

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag! Gå till [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner). Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

## Kontakta Garmin

I USA kontaktar du Garmins produktsupport på telefon: (913) 397 8200 eller (800) 800 1020, måndag-fredag, 08:00–17:00 CST, eller gå till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

Europa: Kontakta Garmin (Europe) Ltd. på +44 (0) 870 8501241 (utanför Storbritannien) eller på 0808 2380000 (inom Storbritannien).

## Kostnadsfri Garmin-programvara

Gå till [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner) om du vill hämta den webbaserade programvaran Garmin Connect™ eller datorprogramvaran Garmin Training Center®. Med denna programvara kan du lagra och analysera dina träningsdata.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	<b>i</b>
Produktregistrering .....	<b>i</b>
Kontakta Garmin.....	<b>i</b>
<b>Kostnadsfri</b>	
Garmin-programvara .....	<b>i</b>
Kartongens innehåll .....	<b>iv</b>
<b>Komma igång</b> .....	<b>1</b>
Knappar .....	<b>1</b>
Ikoner .....	<b>2</b>
Forerunner-belysning.....	<b>2</b>
<b>Steg 1: Slå på din</b>	
Forerunner .....	<b>2</b>
<b>Steg 2: Ställ in tiden</b> .....	<b>3</b>
<b>Steg 3: Konfigurera sensorer</b>	
(valfritt).....	<b>3</b>
<b>Steg 4: Ut och spring!</b> .....	<b>4</b>
<b>Steg 5: Hämta kostnadsfri</b>	
programvara .....	<b>4</b>
<b>Steg 6: Skicka träningsdata</b>	
till din dator.....	<b>4</b>

<b>Använda tillbehör</b> .....	<b>5</b>
Använda pulsmätaren .....	<b>5</b>
Använda fotenheten .....	<b>7</b>
Kalibrera fotenheten.....	<b>8</b>
Ta bort fotenheten .....	<b>9</b>
Stänga av fotenheten .....	<b>9</b>
Använda GSC™ 10.....	<b>9</b>

<b>Tidsläge</b> .....	<b>10</b>
Ringtoner.....	<b>10</b>
Ställa in tiden.....	<b>10</b>
Ställa in alarmet .....	<b>10</b>
Ställa in en andra tidszon.....	<b>11</b>
Flera tidsalternativ .....	<b>11</b>

<b>Träningsläge</b> .....	<b>12</b>
Tidtagen träning.....	<b>12</b>
Träningsinställningar.....	<b>13</b>
Träningszoner .....	<b>14</b>
Löpzoner.....	<b>15</b>
Pulszoner.....	<b>15</b>
Hur påverkar puls zoner	
dina träningsmål? .....	<b>16</b>
Para ihop med dator .....	<b>18</b>

<b>Intervalltimerläge</b> .....	<b>19</b>	<b>Specifikationer</b> .....	<b>30</b>
<b>Ställa in tidtagare</b> .....	<b>19</b>	Forerunner 50 .....	<b>30</b>
Starta tidtagarna.....	20	USB ANT-minne .....	31
Stoppa och återställa		Pulsmätare .....	31
tidtagarna.....	20	Fotenhets .....	32
Använda fotenhets .....	20	<b>Felsökning</b> .....	<b>33</b>
<b>Historikläget</b> .....	<b>21</b>	<b>Programlicensavtal</b> .....	<b>35</b>
<b>Visa träningshistorik</b> .....	<b>21</b>	<b>Överensstämmelse-</b>	
<b>Hantera minnet</b> .....	<b>22</b>	<b>förklaring</b> .....	<b>35</b>
<b>Radera träningshistorik</b> .....	<b>23</b>	<b>Index</b> .....	<b>36</b>
<b>Dataöverföringsläge</b> .....	<b>24</b>		
<b>Krav</b> .....	<b>24</b>		
<b>Bilaga</b> .....	<b>26</b>		
<b>Tillbehör</b> .....	<b>26</b>		
Cykeltillbehör.....	26		
Para ihop sensorer .....	26		
<b>Batteriinformation</b> .....	<b>27</b>		
Forerunners batteri.....	27		
Batteri för pulsmätare .....	28		
Fotenhetsens batteri .....	29		

## Kartongens innehåll

Sportklockan **Forerunner 50** med fyra lägen: tid, träning, intervalltimer och historik.

**USB ANT™-minne** för att skicka träningsdata trådlöst från Forerunner-enheten till datorn. Mer information finns på [sidan 24](#).

**Pulsmätare (tillval)** skickar pulsdata till Forerunner-enheten (se [sidan 5](#)).

**Fotenhet (tillval)** skickar hastighets- och avståndsdata till Forerunner-enheten (se [sidan 7](#)).

Om du vill ha mer information om kompatibla tillbehör går du till <http://buy.garmin.com>.



# KOMMA IGÅNG

## Knappar



### 1 view (visa)

- Tryck och håll ned när du vill sätta på/stänga av belysningen.
- Tryck när du vill bläddra genom datasidorna i tränings- eller historikläget.
- Tryck när du vill bekräfta och gå vidare till nästa inställning.

### 2 mode (läge)

- Tryck när du vill ändra läge.
- Tryck när du vill avsluta en meny eller stänga en sida.
- Tryck och håll ned när du vill återgå till tidssidan.


### 3 lap/reset/- (varv/återställ/-)

- Tryck om du vill skapa ett nytt varv.
- Tryck och håll ned när du vill spara passet i träningsläget.
- Tryck när du vill minska inställningsvärdet.

### 4 start/stop/+ (start/stopp/+)

- Tryck när du vill starta eller stoppa timern.
- Tryck och håll ned när du vill anpassa inställningar.
- Tryck när du vill öka inställningsvärdet.

## Ikoner

	Ovanför högsta zoninställning
	Nedanför lägsta zoninställning
	Cykelsensorn aktiv
	Fotenhetsensorn aktiv
	Pulsmätaren aktiv
	Dataöverföring
	Intervalltimerläge
	Larm på
	Rington på
<b>T2</b>	Andra tidszon

## Forerunner-belysning

Tryck på och håll ned **view** om du vill tända belysningen i 5 sekunder. Om du vill tända belysningen i ytterligare 5 sekunder trycker du på vilken knapp som helst.

## Steg 1: Slå på din Forerunner

Tryck på och håll ned **start/stop** när du vill sätta på din Forerunner. Vid leveransen är Forerunner-enheten avstängd för att spara på batteriet. Mer information om batterier finns på [sidan 27](#).



## Steg 2: Ställ in tiden



1. På tidssidan trycker du på och håller ned **start/stop** tills timinställningen börjar blinka.
2. Använd **+** och **-** för att justera timinställningen.



**TIPS!** Tryck på och håll ned **+** eller **-** om du vill bläddra snabbt i timmar, minuter och andra tidsinställningar.

3. Tryck på **view** om du vill fortsätta till minutinställningen.
4. Använd **+** och **-** för att justera minutinställningen.
5. Fortsätt med den här processen för att ställa in sekunder, månad, dag, år och 12-/24-timmarläge.
6. När du är klar trycker du på **mode** för att återgå till tidsläget.

## Steg 3: Konfigurera sensorer (valfritt)

Om en pulsmätare och en fotenhet medföljde Forerunner-enheten är ANT+Sport™-sensorena redan hopparade. Tryck på **mode** tills träningsssidan visas. Ikonerna  och  visas på Forerunner-skärmen när sensorerna har parats ihop. Om du har köpt ett tillbehör separat läser du i Para ihop sensorer på [sidan 26](#).

Instruktioner om hur du använder pulsmätaren finns på [sidan 5](#).

Instruktioner om hur du använder fotenheten finns på [sidan 7](#).

## Steg 4: Ut och spring!

I träningsläget trycker du på **start** när du vill starta timern. När du är klar med rundan trycker du på **stop**. Tryck på och håll ned **lap/reset** om du vill spara ditt pass. Använd **+** och **-** när du vill växla mellan **YES** eller **NO**. Tryck på **view** för att bekräfta.

## Step 5: Hämta kostnadsfri programvara

1. Gå till [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).
2. Skapa ett kostnadsfritt myGarmin-konto.
3. Välj Garmin Connect eller Garmin Training Center med Garmin ANT Agent. Klicka på **Download**.
4. Följ instruktionerna på skärmen.

## Steg 6: Skicka träningsdata till din dator



---

**OBS!** Du måste hämta programvaran enligt instruktionerna i [Steg 5](#), så att nödvändiga USB-drivrutiner har installerats **innan** USB ANT-minnet ansluts till datorn.

---

1. Anslut USB ANT-minnet till en ledig USB-port på datorn.
2. Placera Forerunner-enheten inom räckhåll (5 m) för datorn.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

## Använda tillbehör

Om Forerunner-enheten levererades med en sensor (med trådlös ANT+Sport-teknik) är sensorerna och Forerunner-enheten redan ihopparade. Om du har köpt ett tillbehör separat går du till [sidan 26](#) för instruktioner om hur du parar ihop.

Om du vill ha mer information om hur du köper tillbehör besöker du <http://buy.garmin.com>.

## Använda pulsmätaren

Pulsmätaren är placerad i viloläge och är redo att skicka data. Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Tryck en flik på remmen genom facket i pulsmätaren. Tryck ned fliken.



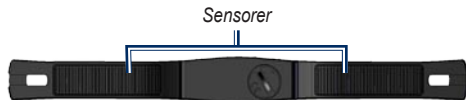
Flik

Pulsmätarrem



Fack

Pulsmätare (framsida)



Sensorer

Pulsmätare (baksida)


2. Fukta båda sensorerna på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.
3. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren.




---

**OBS!** Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.

---

4. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.
5. Tryck på **mode** om du vill öppna träningsläget. Pulsikonen  visas på träningsidan.
6. Tryck på **view** om du vill fortsätta till datasidan **HEART**.

7. Om  eller pulsdata inte visas eller om du har oregelbundna pulsdata, måste du kanske dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår måste du kanske para ihop sensorerna. Se [sidan 26](#).



---

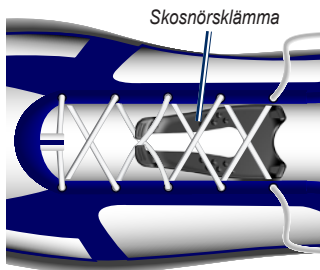
**OBS!** Instruktioner för hur du använder pulsmätaren finns på [sidan 15](#).

---

## Använda fotenheten


Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren). När du installerar eller flyttar på fotenheten blinkar lysdioden tre gånger.

1. Tryck på flikarna på skosnörsklämman. Lyft och ta bort fotenheten från klämman.
2. Lossa lite på dina skosnören.
3. Trä klämman genom 2–3 säkra ställen på skosnörena, så att det fortfarande går att knyta skorna.
4. Knyt skorna ordentligt så att fotenheten sitter på plats under hela träningspasset.
5. Sätt fast fotenheten i skosnörsklämman. Fotenheten måste peka framåt på skon.





6. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för fotenheten.
7. Tryck på **mode** om du vill öppna träningsläget. Fotenhetsikonen  visas på tränings sidan.
8. Tryck på **view** om du vill öppna datasidorna **DIST**, **LAP** eller **SPEED/PACE**.

9. Om  eller fotenhetsdata inte visas kan du vara tvungen att para ihop fotenheten och Forerunner-enheten. Se [sidan 26](#).

### **Kalibrera fotenheten**

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenheten men det kan förbättra noggrannheten. Du kan justera kalibreringen på två sätt: automatiskt och manuellt.

### **Autokalibrering**

Den minsta kalibreringsavståndet är 400 m. För bästa resultat kalibrerar du fotenheten med längsta möjliga avstånd med din vanliga takt. En löparbana (ett varv = 400 m) är mer exakt än ett löpband.

1. På tränings sidan trycker du på och håller ned **start/stop**.
2. Tryck på **view** för att fortsätta till inställningen **PUSH CALIB**.

3. Tryck på **start** för att börja.
4. Spring eller gå den kända sträckan.
5. Tryck på **stop**.
6. Använd **+** och **-** till att justera kalibreringsavståndet till det faktiska avståndet, **ACTUAL**.
7. Tryck på **view** för att spara det kalibrerade avståndet.

### Manuell kalibrering

Om fotenhetens avstånd verkar vara något för högt eller lågt när du springer kan du justera kalibreringsfaktorn manuellt.

1. På träningsidan trycker du på och håller ned **start/stop**.
2. Tryck på **view** för att fortsätta till inställningen **CALIB**.
3. Använd **+** och **-** för att justera kalibreringsinställningen.
4. Tryck på **view** för att spara kalibreringsfaktorn.

### Ta bort fotenheten

Tryck på flikarna på skosnörklämmans framsida för att ta bort fotenheten.

### Stänga av fotenheten

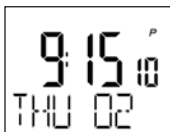
Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av automatiskt för att spara på batterierna (lysdioden blinkar två gånger).

### Använda GSC™ 10

Din Forerunner är kompatibel med GSC 10-hastighets- och taktensorn för cyklar. GSC 10 är ett tillbehör som kan beställas på <http://buy.garmin.com>. Mer information finns på [sidan 26](#).

## TIDSLÄGE

Tidsläget är standardvyn i Forerunner. Efter 30 minuters inaktivitet återgår Forerunner-enheten automatiskt till tidssidan. I annat fall trycker du på **mode** tills tidssidan visas.



## Ringtoner

På tidssidan håller du ned **view** för att växla ringtonsläge.



## Ställa in tiden

Se [sidan 3](#).

## Ställa in alarmet

1. På tidssidan trycker du på **start/stop**. Alarmsidan visas.




2. Tryck på och håll ned **start/stop** tills timinställningen börjar blinka.
3. Använd **+** och **-** för att justera timinställningen.



**TIPS!** Tryck på och håll ned **+** eller **-** om du vill bläddra snabbt i timmar, minuter och andra tidsinställningar.

4. Tryck på **view** om du vill fortsätta till minutinställningen.



5. Använd **+** och **-** för att justera minutinställningen.
6. När du är klar trycker du på **mode** för att återgå till alarmläget.
7. Tryck på **lap/reset** för att aktivera (eller avaktivera) alarmet. Ikonen  visas på tidssidan och alarmsidan.

## Ställa in en andra tidszon

Du kan ställa in Forerunners klocka för två tidszoner.

1. På tidssidan trycker du på och håller ned **lap/reset** för att byta till den andra tidszonen. Ikonen **T2** visas på tidssidan.
2. Följ instruktionerna på [sidan 3](#) för att ställa tiden.
3. Tryck på och håll ned **lap/reset** för att byta tillbaka till den första tidszonen.

## Flera tidsalternativ

- Tryck på **lap/reset** om du vill växla visning mellan dag och månad.
- Tryck på och håll ned **lap/reset** om du vill växla mellan tidszoner.

## TRÄNINGSLÄGE

I träningsläget visas dina aktuella träningsinställningar och -data. Tryck på **mode** tills träningsidan visas.



### Tidtagen träning

1. Tryck på **start** om du vill påbörja en aktiv session.
  - Tryck på **lap** om du vill markera en känd position eller ett känt avstånd under träningen.
  - Tryck på **view** om du vill bläddra genom datasidorna.
  - Tryck på och håll ned **view** för att visa underliggande datasidor.

2. När du är klar trycker du på **stop**.




---

**OBS!** Om du vill göra paus i den aktiva sessionen trycker du på **stop**. Tryck på **start** när du är redo att fortsätta sessionen. Historiken innefattar ett vilovarv som bara innehåller vilotid.

---

3. Om du vill spara träningen håller du **lap/reset** intryckt. Använd **+** och **-** när du vill växla mellan **YES** eller **NO**. Tryck på **view** för att bekräfta.

## Träningsinställningar



**OBS!** Träningsinställningar kan inte ändras under en aktiv session i träningsläge.

1. På tränings sidan trycker du på och håller ned **start/stop**.
  2. Tryck på **view** om du vill fortsätta till nästa inställning. Följande inställningar kan ändras:
    - **UNITS** – ändra enheter till miles eller kilometer.
    - **PACE SHOW** – visa takt i minuter per mile/kilometer.  
ELLER  
**SPEED SHOW** – visa hastighet i miles/kilometer per timmer.
- **AUTO** – aktivera eller avaktivera Auto Lap®. När **AUTO Lap** är **ON**, påbörjas ett nytt varv baserat på avstånd. Du kan inte använda knappen **lap** till att manuellt markera varv. Tryck på **view** igen för att ange avståndet.
  - **ZONES** – aktivera eller avaktivera träningszonerna. Se Träningszoner.
  - **PUSH CALIB** – kalibrera fotenheten genom att springa en känd sträcka, se [sidan 8](#).
  - **TxPAIR** – se [sidan 18](#).
  - **CALIB** – ange en kalibreringsfaktor för att justera fotenheten till ett känt värde. Se [sidan 8](#).
  - **WHEEL** – ange hjulets omkrets i mm (GSC 10 krävs).

- **WGT LB** – ange din vikt (pound eller kilo enligt inställningen **UNITS**).
  - **GENDER**
  - **PUSH PAIR** – se [sidan 26](#).
3. Använd **+** och **-** för att växla eller ändra numeriska inställningar.
  4. Tryck på **mode** när du vill återgå till träningsidan.



---

**OBS!** Under en träning med träningszoner blinkar ikonerna ▲ och ▼ om du befinner dig över eller under det angivna området.

---

## Träningszoner

1. På träningsidan trycker du på och håller ned **start/stop**.
2. Tryck på **view** om du vill fortsätta till inställningen **ZONES**.
3. Tryck på **+** för att ställa in **ZONES** på **ON**.
4. Tryck på **view** om du vill fortsätta till nästa zoninställning. Använd **+** och **-** för att växla eller justera numeriska värden för varje zongräns. Följande zoninställningar kan ändras:

## Löpzoner

Använd fotenheten till att registrera hastighet, avstånd, steg och takt under ett träningspass på Forerunner-enheten inomhus eller utomhus.

Du kan ange de låga och höga zongränserna baserat på antingen hastighet eller takt. Inställningen **ZONES** måste vara **ON**.

1. På tränings sidan trycker du på och håller ned **start/stop**.
2. Tryck på **view** och välj sedan **PACE SHOW** eller **SPEED SHOW**.
3. Tryck på **view** för att fortsätta till **ZONES**.
4. Tryck på **+** för att ställa in **ZONES** på **ON**.
5. Tryck på **view** för att fortsätta till **ZO RUN**.

6. Tryck på **+** för att ställa in **ZO RUN** på **ON**.
7. Tryck på **view** för att fortsätta till inställningarna **RUN LO** och **RUN HI**. Använd **+** och **-** för att växla eller justera numeriska värden för varje zongräns.

## Pulszoner

Du ställer in pulszonen på ungefär samma sätt som du ställer in hastighets- eller taktzoner. Se [sidan 14](#).

Många löpare och andra idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem oftast använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 i stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

## ***Hur påverkar pulszoner dina träningsmål?***

Genom att känna till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer:

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig förbättra kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Du kan ställa in den låga och höga pulsgränsen på din Forerunner-enhet. Om du känner till din max.puls kan du använda följande tabell till att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Zon	% av max.puls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50–60%	Avslappnad, lätt takt; rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60–70%	Bekväm takt, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande kardiovaskulär träning, bra återhämtningstempo
3	70–80%	Moderat takt svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80–90%	Snabb takt och lite obekväm, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns; högre hastighet
5	90–100%	Sprinttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, mer styrka

### Para ihop med dator

Ihopparring med dator är den inställning där Forerunner-enheten automatiskt upptäcker och paras ihop med fler datorer via ett USB ANT-minne.

#### Para ihop Forerunner-enheten med en ny dator:

1. Kontrollera att datorn är inställd för dataöverföring. Se kraven på [sidan 24](#).
2. På träningsidan trycker du på och håller ned **start/stop**.
3. Tryck på **view** för att fortsätta till inställningen **TxPAIR**.
4. Tryck på **+** om du vill aktivera ihopparring med dator. Datorn identifierar Forerunner-enheten och begär ihopparring.
5. Tryck på **view**.
6. Tryck på **+**. Meddelandet **FOUND Comp** visas.

När du har parat ihop enheten med din primära dator avaktiverar du ihopparringfunktionen för att undvika störande meddelanden på Forerunner-enheten och närliggande datorer.

#### Avaktivera ihopparring med dator:

1. På träningsidan trycker du på och håller ned **start/stop**.
2. Tryck på **view** för att fortsätta till inställningen **TxPAIR**.
3. Tryck på **-** för att avaktivera funktionen.



## INTERVALLTIMERLÄGE

Du kan ställa in två tidtagare i intervalltimerläge. Du ställer in Forerunner-enhetens tidtagare på ungefär samma sätt som du ställer klockan. Tryck på **mode** tills timersidan visas.



### Ställa in tidtagare

1. På timersidan trycker du på och håller ned **start/stop** tills timinställningen börjar blinka.
2. Använd **+** och **-** för att justera timinställningen.



**TIPS!** Tryck på och håll ned **+** eller **-** om du vill bläddra snabbt genom timmar, minuter och sekunder.

3. Tryck på **view** om du vill fortsätta till nästa inställning.
4. Upprepa den här processen för minuter och sekunder. När du är klar trycker du på **view** för att fortsätta till inställningen **REPEAT** (se [sidan 20](#)).
5. Tryck på **+** och **-** om du vill aktivera eller avaktivera repeteringsfunktionen.
6. Tryck på **view** om du vill fortsätta till inställningarna för **TIMER2**.

- Tryck på **+** och **-** om du vill aktivera eller avaktivera funktionen **TIMER2**.



- Upprepa steg 2–4 för att ställa in **TIMER 2**. När du är klar trycker du på **mode** för att återgå till timerläget.

### Starta tidtagarna

- Tryck på **view** och välj **TIMER 1** eller **TIMER 2**.
- Tryck på **start**. Timern räknar ned och piper när den är klar.

### Stoppa och återställa tidtagarna

- Tryck på **stop** när du vill pausa timern.
- Tryck på och håll ned **lap/reset** för att nollställa timern.

### Använda fotenheten

Ställ in timern på **REPEAT** om du vill att den ska starta om automatiskt när den har pipit. Om både **TIMER 1** och **TIMER 2** är aktiva kör repeteringsfunktionen **TIMER 1 > TIMER 2 > TIMER 1 > TIMER 2** osv. tills du trycker på **stop**.

## HISTORIKLÄGET

Forerunner-enheten lagrar träningsdata baserat på typ av träning, de tillbehör som används och dina träningsinställningar. Tryck på **mode** tills historiksidan visas.

### Visa träningshistorik

1. På historiksidan trycker du på **+** och **-** för att bläddra genom dina sparade löpningar och träningsdata.



2. Tryck på **view** om du vill visa starttiden och varvinformation.

3. Tryck på **+** och **-** om du vill visa resten av löpdata beroende på vilka tillbehör, inställningar och träningszoner som används:

- Total löptid
- Avstånd totalt
- Totalt antal steg
- Summa kalorier
- Tid i varje zon (**ZONES** måste vara inställt på **ON**).



- Tryck på **view** på någon av dessa sidor om du vill visa nästa nivå med historikdata. Tryck på **+** eller **-** om du vill visa de tillgängliga datasisidorna:
  - Genomsnittlig varvtid
  - Genomsnittlig varvhastighet
  - Genomsnittlig puls
- Tryck på **view** på någon av dessa sidor om du vill visa nästa nivå med historikdata: detaljer för varje varv i din träning. Tryck på **+** eller **-** om du vill visa de tillgängliga datasisidorna.



## Hantera minnet

Din Forerunner rymmer upp till 100 varv och upp till sju timmar träningsfiler. När det återstår ca. en timme av minnet visas varningen **Lo MEM** på Forerunner-enhetens skärm i träningsläge. När minnet är fullt visas varningen **Full MEM** och Forerunner-enheten slutar spela in data.

Mer information om hur du överför filer till datorn finns på [sidan 24](#).

## Radera träningshistorik

---



**OBS!** Se [sidan 24](#) för information om hur du överför träningsdata till datorn.

---

1. På historiksidan trycker du på **+** eller **-** för att bläddra genom dina sparade löpningar och välja den löpning som du vill ta bort.
2. Tryck på och håll ned **lap/reset** för att ta bort en enstaka löpning. Fortsätt hålla ned **lap/reset** om du vill ta bort alla löpningar.

## DATAÖVERFÖRINGS- LÄGE

Din Forerunner rymmer upp till 100 varv och upp till sju timmar träningsfiler. Överför regelbundet data till datorn via den trådlösa ANT+Sport-tekniken.



---

**OBS!** Som standard raderas alla data från Forerunners historik när du överför data. Du kan komma runt detta genom att ändra inställningarna i Garmin Training Center eller Garmin Connect.

---

## Krav

1. Starta datorn. (En Internetanslutning krävs för programvaruhämtning och Garmin Connect.)
2. Hämta programvara (se [sidan 4](#)) så att de nödvändiga USB-drivrutinerna installeras **innan** du ansluter USB ANT-minnet till datorn.
3. Anslut USB ANT-minnet till en ledig USB-port på datorn. För optimala prestanda bör området hållas rent.
4. Placera Forerunner-enheten inom räckhåll (5 m) för datorn.
5. Kontrollera att Forerunner-enheten är ställd i tidsläge.

6. Se till att inga Forerunner-tidtagare eller aktiva träningsessioner körs.

Forerunner-enheten överför automatiskt data till USB ANT-minnet så att du kan lagra och analysera dina träningsdata i Garmin Training Center eller Garmin Connect.



---

**OBS!** Om du har problem med att överföra data kan du behöva para ihop datorn med enheten. Se [sidan 18](#).

---

## BILAGA

### Tillbehör

Om du vill ha mer information om valfria tillbehör går du till <http://buy.garmin.com>. Du kan också köpa tillbehör från närmaste Garmin-återförsäljare.

### *Cykeltillbehör*

Mer information om GSC 10-hastighets- och taktsensor och Forerunner-cykelfäste finns på <http://buy.garmin.com>.

### *Para ihop sensorer*

Om du har köpt en sensor (med trådlös ANT+Sport-teknik) separat, måste du para ihop den med din Forerunner-enhet.

### Vad är ihopparning?

Ihoppning är anslutning av sensorer, t.ex. pulsmätare med din Forerunner-enhet. När du parat ihop första gången känner din Forerunner automatiskt igen sensorn varje gång den aktiveras. Denna process sker automatiskt när du sätter på Forerunner-enheten och tar bara några sekunder när sensorerna aktiveras och fungerar på rätt sätt. När den är ihopparad tar Forerunner-enheten endast emot data från din sensor så att du kan vara i närheten av andra sensorer.



## Para ihop sensorer med din Forerunner-enhet:

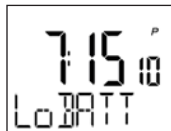
1. Flytta dig (10 m) från andra sensorer medan Forerunner-enheten försöker ansluta till din sensor första gången. Se till att sensorn befinner sig inom räckhåll (3 m) för Forerunner-enheten.
2. Tryck på **mode** tills träningssidan visas.
3. Tryck på och håll ned **start/stop**.
4. Tryck på **view** om du vill fortsätta till datasidan **PUSH PAIR**.
5. Tryck på **start/stop**. När Forerunner-enheter söker efter nya sensorer blinkar ikonerna ,  och . Ikonerna lyser fast när ihopparningen är klar.

## Batteriinformation

**WARNING:** Forerunner-enheten, pulsmätaren och fotenheten innehåller CR2032-batterier som kan bytas av användaren. Läs den medföljande guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för viktig information om produkten och batterisäkerhet.

### Forerunners batteri

Forerunner-enhetens batteri räcker i 12 månader (vid vanlig användning). När batteriet börjar bli svagt blinkar varningen **Lo BATT** på Forerunners skärm i tidsläget.



## BILAGA

Alla Forerunner-inställningar behålls utom klockslaget.



**OBS!** Innan du byter batteri sparar du alla träningsdata i historiken eller på datorn.



**OBS!** Garmin rekommenderar att du lämnar in Forerunner-enheten till en urmakare för byte av batteri.

## Batteri för pulsmätare

Pulsmätaren innehåller ett extra CR2032-batteri. Pulsmätarens batteri räcker i tre år (vid normal användning på en timme om dagen).

### Byta batteriet:

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.



2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs så att pilen på locket pekar på **OPEN**.

3. Ta bort locket och byt ut batteriet med den positiva sidan vänd uppåt.



**OBS!** STappa inte bort eller skada o-ringpackningen på locket.

4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs så att pilen på locket pekar på **CLOSE**.

### **Fotenhetens batteri**

När fotenhetens batteri är svagt blinkar lysdioden sex gånger när den aktiveras (istället för tre). Då återstår ungefär fem timmars batteritid. Dessutom visas varningen **Lo BATT** i träningsläge när en träning inleds eller avslutas.



### **Byta batteriet:**

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av fotenheten.



2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det.
3. Ta bort locket och byt ut batteriet med den positiva sidan vänd uppåt.



**OBS!** Tappa inte bort eller skada o-ringpackningen på locket.

4. Använd ett mynt när du sätter fast det igen.



**OBS!** Du behöver inte upprepa ihoppningen eller kalibreringen efter ett batteribyte.

## Specifikationer

### *Forerunner 50*

- **Klockans storlek:**  
58 mm × 42 mm × 20 mm
- **Armbandets storlek:**  
204 mm × 28 mm × 3 mm
- **Vikt:** 44 g
- **LCD-display:** 23,75 mm × 18,25 mm, med belysning
- **Vattenskydd:** 30 m kontinuerligt



**OBS!** För att bevara vattenskyddet får du inte använda Forerunner-enhetens knappar under vatten.

- **Datalagring:** upp till 100 varv och upp till sju timmar träningsfiler.
- **Datorgränssnitt:** trådlöst, automatisk USB ANT-minne
- **Batterityp:** utbytbart CR2032 (3 Volt)
- **Batterilivslängd:** 12 månader, beroende på användning
- **Driftstemperaturområde:** 5°F–158°F (-15°C–70°C)
- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådlöst kommunikationsprotokoll

### **USB ANT-minne**

- **Storlek:** 59 mm × 18 mm × 7 mm
- **Vikt:** 6 g
- **Sändningsräckvidd:** cirka 5 m
- **Driftstemperatur:** 14°F–122°F (-10°C–50°C)
- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream ANT trådlöst kommunikationsprotokoll
- **Strömkälla:** USB

### **Pulsmätare**

- **Storlek:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Vikt:** 44 g
- **Vattenskydd:** 10 m
- **Sändningsräckvidd:** cirka 3 m

- **Batteri:** utbytbart CR2032 (3 Volt)
- **Batteriets livslängd:** cirka 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)
- **Driftstemperatur:** 14°F–122°F (-10°C–50°C)



**OBS!** I kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder som hjälper dig hålla pulsmätaren nära kroppstemperaturen.

- **Radiofrekvens/-protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådlöst kommunikationsprotokoll

Noggrannheten kan försämrats p.g.a. dålig sensorkontakt, elektriska störningar och mottagarens avstånd från sändaren.

## Fotenhets

- **Fysisk storlek:** 42 mm × 10 mm
- **Vikt:** 27 g (inklusive batteri)
- **Vattenskydd:** 10 m
- **Sändningsräckvidd:** cirka 3 m
- **Hastighets- och distansnoggrannhet:** ej kalibrerad 95 %, kalibrerad 98 %
- **Batteri:** utbytbar CR2032 (3 Volt)
- **Batterilivslängd:** 200 timmars löptid



---

**OBS!** Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenhetsen av automatiskt för att spara på batterierna.

---

- **Drifttemperatur:** 14°F–140°F (-10°C–60°C)
- **Sensorns noggrannhetsområde:** 32°F–104°F (0°C–40°C)

- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådlöst kommunikationsprotokoll

Noggrannheten kan försämras p.g.a. elektriska störningar, mottagarens avstånd från sändaren och extrema temperaturer.

Om du vill läsa en fullständig lista med specifikationer går du till [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

## Felsökning

Problem	Lösning/svar
Knapparna svarar inte. Hur återställer jag Forerunner?	<b>OBS!</b> Den här proceduren raderar all information som du har angett. Tryck på <b>view</b> , <b>mode</b> och <b>start/stop</b> samtidigt för att återställa Forerunner-programvaran. Alla inställningar ersätts med fabriksstandardinställningarna. Träningsdata tas bort. Du måste återställa tiden och dina anpassade inställningar. Om du fortfarande har problem tar du ut och byter batteriet (se <a href="#">sidan 27</a> ).
Hur ändrar jag mellan AM (fm) och PM (em)?	Kontrollera att tidsläget är inställt på <b>12-H</b> (12 timmar). Använd <b>+</b> och <b>-</b> till att välja rätt timme. Ikonen <b>A</b> eller <b>P</b> visas över sekunderna på tidssidan. Mer information finns på <a href="#">sidan 3</a> .
Forerunner-enheten skickar inga data till datorn.	På <a href="#">sidan 18</a> kan du läsa om hur du aktiverar ihopparring med dator. Se <a href="http://www.garmin.com/forerunner">www.garmin.com/forerunner</a> för mer felsökningsinformation.
Pulsmätaren eller fotenheten kan inte paras ihop med Forerunner-enheten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT-sensorer under ihopparring.</li> <li>• Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren vid ihopparring.</li> <li>• Om problemet kvarstår byter du batteri.</li> </ul>
Pulsmätarremmen är för stor.	En elastisk mindre rem säljs separat. Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problem	Lösning/svar
Pulsdata är inte exakta eller fel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.</li><li>• Värm upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår provar du med följande:</li><li>• Fukta sensorerna igen. Använd vatten, saliv eller elektroddgel. Rengör sensorerna. Smuts- och svettrester på sensorerna kan störa pulssignalerna.</li><li>• Syntettyger som gnids eller slår mot pulsövervakaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna. Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet.</li><li>• Sätt pulsmätaren på ryggen istället för på bröstet.</li><li>• Kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer kan störa pulsmätaren. Störningskällor kan innefatta högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter. När du flyttar dig bort från störningskällan bör dina pulsdata återgå till normalt.</li></ul>



## Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA Forerunner, GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Äganderätten och de intellektuella immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och är skyddad enligt de copyrightlagar som gäller i USA samt enligt internationella copyrightöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin. Du intygar att du inte kommer att dekompile, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon

del av den på eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller omexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagar som gäller i USA.

## Överensstämmelseförklaring

Härmed intygar Garmin att denna Forerunner-produkt uppfyller de grundläggande kraven och andra föreskrifter i direktiv 1999/5/EC.

Den fullständiga överensstämmelseförklaringen finns på Garmins webbplats för din Garmin-produkt: [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

## INDEX

**A**

alarm 10  
ändra lägen 1  
autovarv 13

**B**

batterier 27  
belysning 2

**C**

cykeltillbehör 26

**D**

dataöverföring 4, 24  
drivrutiner, USB 4, 24

**E**

enheter 13

**F**

felsökning 33  
fotenhet 7, 15, 29  
kalibrera 8

**G**

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

**H**

hämta programvara i, 4  
hastighets- och  
taktsensor 9, 26  
historikläget 21

**I**

ikoner 2  
intervalltimerläge 19

**K**

kalibrera, fotenhet  
fotenhet 8  
knappar, klocka 1

**L**

lägen, byta 1  
licensavtal 35

löpning, fotenhet 7, 15  
löpzoner 15

**M**

minne 22  
MyGarmin i

**O**

överföra data 4, 24

**P**

para ihop  
dator 18  
sensorer 3, 26  
para ihop med dator 18  
produktregistrering i  
produktsupport i  
programlicensavtal 35  
programvaruhämtningar  
i, 4  
pulsmätare 5, 28  
pulzoner 15

**R**

ringtoner 10

**S**

sensorer, para ihop

3, 5, 26

slå på Forerunner 2

ställa tiden 3

**T**

taktgivare 9, 26

tekniska specifikationer 30

tid, ställa 3

tidsläge 10

tidszoner 11

tidtagare, ställa in 19

tillbehör 5, 26

träningsdata 21

träningsläge 12

träningszoner 14

**U**

USB-drivrutiner 4, 24

USB ANT-minne iv, 4

**V**

varv 1, 13

Den här svenska versionen av den engelska användarhandboken för Forerunner 50 (Garmins artikelnummer 190-00839-00, revision E) tillhandahålls som en tjänst. Vid behov läser du i den senaste reviderade upplagan av den engelska användarhandboken angående drift och användning av Forerunner 50.

**Den senaste informationen om produkter och tillbehör finns på  
Garmins webbplats: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**

**GARMIN™**



**DYNASTREAM™  
TECHNOLOGY**



© 2007 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag.

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

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

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

Artikelnummer 190-00839-39 Rev. A