

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

snabbstartshandbok

# FORERUNNER<sup>®</sup> 50

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



**WARNING!** Den här produkten innehåller ett knappcellsbatteri som går att byta ut. Läs den medföljande guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för viktig information om produkten och batterisäkerhet.

**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.

## Knappar



### 1 view

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

### 2 mode

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

### 3 lap/reset/-

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

### 4 start/stop/+

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

## 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 någon annan knapp.

## Ikoner

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

## Steg 1: Sätt på din Forerunner

Tryck på och håll ned **start/stop** om du vill sätta på din Forerunner. Vid leveransen är Forerunner-enheten avstängd för att spara på batteriet.

## Steg 2: Ställ in tiden

1. På tidsidan 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 **-** till 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™-sensorerna redan ihopparade. Tryck på **mode** tills träningssidan visas. Ikonerna  och  visas på Forerunner-skärmen när sensorerna har ihopparats.

## Använda pulsmätaren

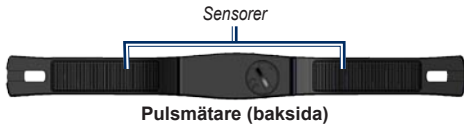
Pulsmätaren är placerad i viloläge och är redo att skicka data. Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Tryck en flik genom uttaget i pulsmätaren. Tryck ned fliken.
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.

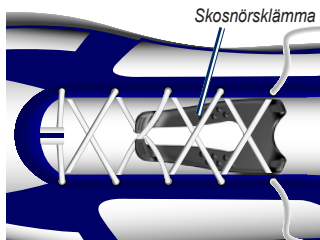
4. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.



## Använda fotenheten

Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data. 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** så att träningsläget öppnas. Fotenhetsikonen  visas på tränings sidan.
8. Tryck på **view** så att datasidorna **DIST**, **LAP** eller **SPEED/PACE** visas.

## Steg 4: Ut och spring!

I träningsläget trycker du på **start** om 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 **-** om du vill växla mellan **YES** och **NO**. Tryck på **view** om du vill bekräfta.

## Steg 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.

## Mer information

Mer information om Forerunner-funktioner och tillbehör finns i användarhandboken på [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

© 2007 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag.

Garmin® är ett varumärke som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerat i USA och andra länder. Garmin Training Center®, Forerunner®, Garmin Connect™, 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.

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

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

Den här svenska versionen av den engelska användarhandboken för Forerunner 50 (Garmins artikelnummer 190-00839-01, revision A) tillhandahålls som en tjänst. Vid behov läser du i den senaste versionen av den engelska användarhandboken angående drift och användning av Forerunner 50.

**GARMIN™**



**DYNASTREAM™**  
TECHNOLOGY

