



Forerunner® 205/305

Personlig GPS trener

Brukermanual



© 2006 Garmin eller datterselskaper

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Tel. 913/397.8200 eller
800/800.1020
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey
Park Industrial Estate, Romsey,
SO51 9DL, U.K.
Tel. 44/0870.8501241
Fax 44/0870.8501251

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

Alle rettigheter reserveres. Med unntak av det som uttrykkelig er nevnt her, kan ingen del av manualen reproduseres, kopieres, overføres, utbres, lastes ned eller lagres på annet medium uten forutgående skriftlig tillatelse fra GARMIN. GARMIN gir herved tillatelse til å laste ned en enkelt kopi av denne manualen og eventuelle revisjoner av denne på harddisk eller annet medium slik at denne kan leses eller skrives ut i en kopi under forutsetning at den elektroniske eller utskrevne kopien inneholder den komplette teksten om kopirettigheter. Uautorisert kommersiell distribusjon av denne manualen eller eventuelle revisjoner er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten forutgående varsel. GARMIN forbeholder seg retten til å endre eller forbedre dette produktet og til å foreta endringer i innholdet i manualen uten forpliktelse til å måtte informere personer eller organisasjoner om slike endringer. Besøk Garmin's webside (www.garmin.com) for informasjon om oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk og betjening av dette eller andre Garmin produkter.

Garmin®, Forerunner®, Auto Lap®, og Auto Pause® er registrerte varemerker og Virtuall Partner™ og Garmin Training Center™ er varemerker tilhørende Garmin Ltd. eller datterselskaper og kan ikke benyttes uten skriftlig samtykke fra Garmin.

Dette produktet inneholder teknologi som eies av SiRF Technology, Inc. SiRF's teknologi er beskyttet av patenter i USA og internasjonalt. SiRF, SiRFstar og SiRF logoen er registrerte varemerker tilhørende SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII og SiRF Powered er varemerker tilhørende SiRF Technology, Inc



INNHALDSFORTEGNELSE

Introduksjon	i	Navigasjon	33
Produktregistrering	ii	Navigering med kart.....	33
Oppstart	1	Merke posisjoner (Lokaliteter) .	34
Lading av batteriet	1	Navigere ruter	36
Søking etter satellittsignaler.....	2	Studere GPS informasjon	38
Montering av pulsmonitoren	3	Innstillinger	39
Forlenging av reima	5	Generelle innstillinger	39
Betjeningstaster	6	Datalagring	42
Sider	7	Endre innstilling for sportsgren	45
Brukerprofil	8	Oppsett hastighet/temposoner.	46
Trening	9	Oppsett av pulssoner	47
Alarmer	9	Vedlegg	49
Auto Pause®	12	Rengjøring og vedlikehold	49
Auto Runde®	13	Datafelt	50
Virtuell Partner™	15	Trening med pulssoner	53
Trening: Hurtig, Intervall, og Avansert	16	Garmin Training Center	58
Løyper	24	Spesifikasjoner	59
Multi-sport trening	26	FCC Regulativ	62
Treningsdagbok	29	Programvarelisens	63
Studere treningsdagboken.....	30	Advarsel	65
Slette treningsdagbok	32	Forsiktig	66
		Indeks	67

Produktregistrering

Hjelp oss til å yte bedre support ved å registrere produktet online i dag! Ha serienummeret for Forerunner for hånden og koble deg til web siden: www.garmin.com. Se etter linken for produktregistrering.

Bruk feltet nedenunder til å skrive ned serienummeret i tilfelle Forerunner mistes eller blir stjålet. Oppbevar kjøpskvitteringen på et sikkert sted, eller lim inn en kopi av kvitteringen i manualen..

Serienummer: ____ _

Kontakt Garmin

Dersom du skulle støte på problemer ved installasjon av MapSource eller du har andre spørsmål om MapSource, kontakt din forhandler.

Informasjon kan også finnes på websidene **www.belanor.no** eller **www.garmin.no**. Ved problemer i utlandet kan du kontakte Garmin's kundeservice på telefonnummer 800-800-1020, Mandag – Fredag, 8 :00 – 17:00 sentraltid, eller via e-post:sales@garmin.comOppstart

Lading av batteriet

Forerunner må lades i tre timer før den tas i bruk. Når batteriene er fullt oppladet, vil brukstiden være ca. 10 timer. **For å unngå korrosjon, forsikre deg om at Forerunner er helt tørr før lading av batteriene foretas.**

Lading av Forerunner:

1. Klikk Forerunner på plass i ladebraketten.
2. Sett den lille kontakten på AC adapteret inn i mini-USB porten på braketten. Sett den andre enden inn i en standard stikkontakt.




MERK: Forerunner vil ikke kunne lades utenfor et temperaturområde fra 0°C–50°C (32°F–122°F).

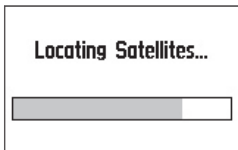
Du kan også lade Forerunner ved å koble denne til en PC med USB kablen som er med i leveransen. Du må imidlertid installere Garmin Training Center før du kobler til din PC. Se side 57 for informasjon om installasjon av Garmin Training Center.

Søking etter satellittsignaler

Før du tar Forerunner i bruk må den laste ned GPS satellittsignaler. For søke etter satellitter, gå utendørs til et område hvor der er fri sikt til horisonten, og unna høye bygninger eller trær. Søking etter satellittsignaler kan ta 30–60 sekunder.

Søking etter satellittsignaler:

Gå utendørs til et åpent område med fri sikt til horisonten. Trykk **Power**  tasten for å slå på Forerunner.



Vent mens Forerunner søker etter satellitter. For best resultat, stå rolig i et åpent område til Lokaliserer satellitter siden forsvinner.



GPS antena er montert her.

Når Timer siden blir vist kan du starte turen eller treningsaktiviteten.

For å slå av GPS mottakeren og benytte Forerunner innendørs, se side 40.

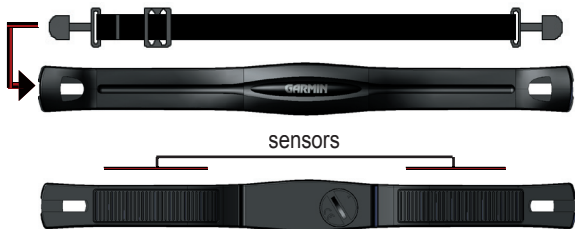
Montering av pulsmonitoren

MERK: Pulsmonitoren kan ikke benyttes sammen med Forerunner 205.

Forerunner 305 leveres sammen med en trådløs pulsmonitor som du bærer direkte på kroppen, like under brystplata. trekk til festeremmen slik at den sitter inntil kroppen under treningen.

Påsetting av pulsmonitoren:

1. Sett den ene flippen på stroppen inn i sporet på pulsmonitoren.
Trykk flippen ned.



2. Fukt begge sensorene på baksiden av pulsmonitoren for å lage en god forbindelse for overføring av pulsslagnene til senderen.

3. Før stroppen rundt brystet og tre den gjennom andre siden på pulsmonitoren.

MERK: Dersom du har problemer med feilaktige avlesninger av pulsen (spesielt sykklister), fest senderen på ryggen istedenfor på brystet, eller smør på gel som er elektrisk ledende.

4. Slå på Forerunner og posisjoner den innenfor dekningsområdet (3 meter) til pulsmonitoren.

Symbolet for pulsen på Timer siden endrer seg fra blinkende til konstant når Forerunner starter mottak av data.



Du må være i god avstand fra andre pulsmonitører mens Forerunner forsøker å “synkronisere” med pulsmonitoren og starte mottaking av data om pulsen. Når Forerunner er synkronisert med pulsmonitoren, kan du være i nærheten av andre pulsmonitører uten at de forstyrrer hverandre. For mer informasjon om synkronisering, interferens og feilsøking, se side 55-56.

Forlenging av reima

Dersom reima til Forerunner ikke er lang nok til å nå rundt håndleddet, kan du skifte ut denne med den lange reima som er med i leveransen.

Sette på lang reim:

1. Ta av den korte reima (med spenn). Benytt verktøyet som er medlevert til å presse den fjærbelastede stolpen inn i festehullet.



Verktøy for fjerning
av stolpe

2. Installer den lange reima. Plasser den ene enden av den fjærbelastede stolpen inn i festehullet.
3. Trykk sammen stolpen slik at andre enden spretter på plass i montasjehullet.

Betjeningstaster

1 power

- Trykk og hold for å slå På/Av.
- Trykk for å slå belysning På/Av.

2 mode

- Trykk for å se på Timer/Hovedmeny.
- Trykk for å gå ut av en meny eller side.
- Trykk og hold for å endre sport.

3 lap/reset

- Trykk for å lage en ny runde.
- Trykk og hold for å nullstille timeren.

4 start/stop

Trykk for å starte/stoppe timeren.

5 enter

Trykk for å foreta valg eller for å bekrefte meldinger.

6 ▲▼ piltaster

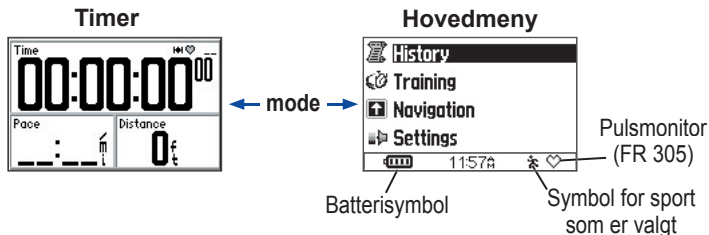
- Trykk for å markere valg.
- Trykk for å bla gjennom menyer og datafelt.

Merk: Dersom navigatoren ikke reagerer på tastetrykk, trykk **mode** og **lap/reset** på samme tid for å nullstille navigatoren.

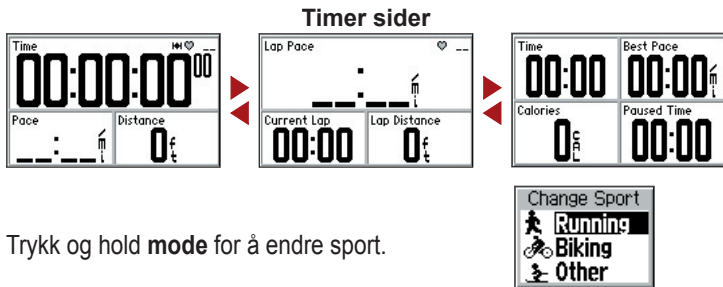


Sider

Trykk **mode** for å svitsje mellom Timer og Hovedmeny.



Når du ser på Timer siden, trykk **▲▼ piltaster** for å se på andre Timer sider. For å bla gjennom disse sidene automatisk, se side 41. For å endre datafelt på disse sidene, se side 39.



Trykk og hold **mode** for å endre sport.

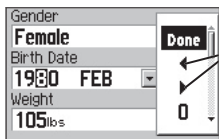
Brukerprofil

Forerunner benytter informasjon som du legger inn om deg selv for å kunne kalkulere kaloriforbruket. Legg inn din brukerprofil før du starter med å bruke Forerunner for å sikre at du lagrer nøyaktige data om treningen.

Legge inn din brukerprofil:

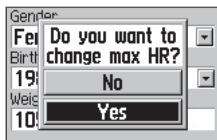
1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Settings (Innstillinger)** > **User Profile (Brukerprofil)**.
3. Legg inn **Gender (Kjønn)**, **Birth Date (Fødselsdato)**, og **Weight (Vekt)** med ▲▼ piler og enter tasten.

TIPS: Trykk **mode** for å gå ut av en meny eller en side Trykk **mode** gjentatte ganger for å returnere til **Timer** og **Hovedmeny**.



Benytt piltastene til å flytte til venstre eller høyre i et felt.

Kun Forerunner 305: Dersom du legger inn din brukerprofil for første gang, blir en Max HR (Maks. puls) melding bli vist. Velg **Yes (Ja)** for å legge inn din maksimale puls basert på din brukerprofil.



TRENING

MERK: Du må alltid konsultere din lege før du starter eller modifiserer et eksisterende treningsprogram.

Du kan benytte Forerunner til å legge inn mål og alarmer, trene med en Virtuell Partner™, programmere enkle eller avanserte treninger, samt planlegge treningsruter basert på eksisterende treningsturer.

Alarmer

Du kan benytte Forerunner alarmer for å trene mot mål for visse tider, distanse, hastighet, puls eller tempo.

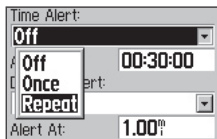
MERK: Alarmer kan ikke benyttes for hurtig, intervall eller avanserte treninger.

Bruk av Tid/Distanse alarm

Tid og distanse alarmer er nyttig for lange treninger når du ønsker å trene en bestemt tid eller distanse. Når du har nådd målet, vil Forerunner varsle og vise en melding på skjermen.

Legge inn tid/distanse alarm:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening)**.
2. Velg **Alerts (Alarm) > Time/ Dist Alert (Tid/Dist alarm)**.
3. I **Time Alert (Tid alarm)** feltet, velg **Once (En gang eller Repeat (Repetert))**.



4. Legg inn en tid i **Alert At (Varsle ved)** feltet.
5. I **Distance Alert (Distanse alarm)** velg **Once (En gang)** eller **Repeat (Repetert)**.
6. Legg inn en distanse i **Alert At (Varsle ved)** feltet.

*TIPS: Trykk **mode** gjentatte ganger for å avslutte.*

Benytte Tempo/Hastighet alarm

Tempo alarm (kalt hastighet i Sykkel eller Andre modus) varsler deg dersom du overstiger eller faller under et visst tempo.

Tempo alarmeren drar nytte av temposoner, som er områder med gitte tempo som du kan lagre i Forerunner. For mer informasjon, eller innlegging av tempo/hastighet soner, se side 46.

Sette Tempo/hastighet alarm:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening)**.
2. Velg **Training options (Treningsvalg) Alerts (Alarm) > Pace (Speed) Alert (Hastighetsalarm)**.
3. I **Fast Pace Alert (Høy hastighet alarm)** feltet, velg en Hastighetssone fra menyen eller velg **Custom (Egendefinert)** for å legge inn din egen verdi.
4. Gjenta dette på **Slow Pace Alert (Lav hastighet alarm)**.

Alarm for puls nivå

MERK: Alarm for puls nivå er en funksjon kun i Forerunner 305.

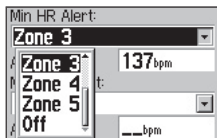
Alarm for puls nivå vil varsle dersom pulsen overstiger eller faller under et fastlagt antall slag pr. minutt.

Alarm for puls nivå kan også varsle dersom pulsen overstiger eller faller under grensene for en viss pulssone — et område som definerer et visst antall slag pr. minutt. De fem generelt aksepterte pulssoner kan hjelpe deg til å bestemme intensiteten på treningen. For mer informasjon om valg av pulssone, se side 47.

Legg inn alarm for puls nivå:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening)**.

2. Velg **Training options (Treningvalg) Alerts (Alarm) > HR Alert (Puls nivå alarm)**.
3. I **Min HR Alert (Min. puls nivå)** feltet, velg en sone fra menyen eller velg **Custom (Egendefinert)** for å legge inn din egen verdi.



4. Gjenta for **Max HR Alert (Maks. puls nivå)**. Maks. tillatt verdi er 235 spm.

MERK: Når du legger inn egendefinerte verdier for puls nivå, må du legge inn minimum og maksimum verdier som har en forskjell på minst 5 pulsslåg.

Bruk av tempoalarm

MERK: Alarm for pedaltempo er en funksjon kun i Forerunner 305 og kan kun legges inn i Sykkel modus.

Dersom du har en temposensor montert, kan du legge inn tempoalarmer. Tempo (pedaltempo) alarmen varsler deg dersom tempoet overstiger eller faller under et spesifikt antall omdreininger pr. min. for kranken (o/min).

Innlegging av en tempoalarm utføres på samme måte som for pulsalarm. Maksimalt tempo for tempoalarm er 255. Forviss deg om at Sykkel modus er valgt før innlegging av tempoalarm.

For mer informasjon om Garmin temposensorer, se **www.garmin.no** eller **www.garmin.com**.

Auto Pause®

Du kan sette Forerunner til å pause timeren automatisk under treningen når du stopper eller hastigheten faller under en viss verdi. Denne innstillingen er nyttig dersom treningsløypen inneholder trafikklys eller andre steder hvor du er nødt til å stoppe eller sakke farten.

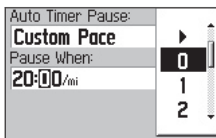
Når du slår på Auto Pause, vil Forerunner registrere og vise eventuelle pauser som Rest Time (Hviletid) og distanse hvor man har stoppet som Rest Distance (Hviledistanse). For å legge inn disse feltene på en egendefinert side, se side 39.

MERK: Hviletid og Hviledistanse for Auto Pause lagres ikke i minnet.

MERK: Auto Pause kan ikke benyttes ved Intervall eller Avansert trening.

Velg Auto Pause:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Training (Trening) Training options (Treningvalg) > Auto Pause**.
3. I **Auto Timer Pause** feltet, velg **When Stopped (Ved stopp)** eller **Custom Speed (Hastighet)** for valg av verdi.



TIPS: Trykk **mode** gjentatte ganger for å avslutte.

Auto Lap (Runde)[®]

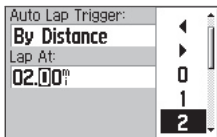
Du kan benytte Auto Runde Trigger funksjonen til automatisk å merke en runde ved en spesifikk posisjon, eller etter at du har syklet en spesifikk distanse. Denne innstillingen kan være nyttig for å sammenligne din ytelse over forskjellige deler av treningen (hver kilometer eller etter en kraftig bakke, f. eks.).

MERK: Auto Runde kan ikke benyttes ved Hurtig, Intervall eller Avansert trening.

Velg Auto Pause:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Training (Trening) Training options (Treningvalg) > Auto Lap (Runde)**.

3. I **Auto Lap Trigger** feltet, velg **By Distance (Distanse)** for å legge inn en verdi.



Auto runde med distanse

Dersom du velger **By Position**, vil Forerunner automatisk merke av en runde her gan du passerer visse steder på ruten. Velg fra følgende opsjoner:



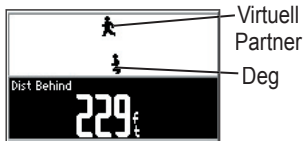
Auto runde med posisjon

- **Lap Press only**– starter en ny runde hver gang du trykker **lap (runde)** tasten og hver gang du passerer denne posisjonen igjen.
- **Start And Lap**– starter en ny runde hver gang du passerer startpunktet, hver gang du trykker **lap (runde)** tasten og hver gang du passerer disse posisjonene igjen.
- **Mark And Lap**– starter en ny runde i en spesifikk posisjon du har merket før turen, hver gang du trykker **lap (runde)** tasten og hver gang du passerer disse posisjonene igjen.

Dersom du velger **Mark And Lap**, gå til det stedet du ønsker å merke av første runde. Velg deretter **Mark Position**. Når du passerer dette stedet på turen, vil Forerunner lage en runde automatisk.

Virtuell Partner™

Den Virtuelle Partner  er et unikt verktøy som er designet for å hjelpe deg til å nå dine treningsmål. Den Virtuelle Partneren kan konkurrere med deg under raske treningsturer og ved kjøring av løyper. Se påfølgende sider for å lære mer om hurtige treninger og treningsturer.



Dersom du er foran den Virtuelle Partneren, vil bakgrunnsfargen i det nederste feltet være hvit, men hvis du ligger bak vil bakgrunnsfargen være sort som vist.

Se på Virtuell Partner data:

1. Innlegging av en hurtig trening eller treningstur.
2. Trykk **start**.
3. Trykk **▲▼ piltaster** for å se på alle Timer sidene.

Slå av Virtuell Partner:

1. Trykk **mode** for å få frem Hovedmenyen.
2. Velg **Training (Trening) > Training Options (Treningsvalg) > Virtuell Partner**.
3. I **Virtuell Partner** feltet, velg **Off (Av)**.

Trening: Hurtig, Intervall, og Avansert

Du kan lage en hurtig, intervall eller avansert trening med Forerunner. Dersom du lager et avansert treningsopplegg, kan du lagre, redigere og overføre dette fra Forerunner til din PC ved bruk av Garmin Training Center™.

Rask hardtrening

For raske hardtreninger kan du legge inn tid, distanse eller mål for tempo, og Forerunner vil vise Virtuell Partner for å hjelpe deg til å nå dine mål.

Distanse & Tid— legg inn distansen du ønsker å trene og hvor lang tid dette skal ta.

Tid & Tempo— legg inn hvor lenge du ønsker å trene og hvor hurtig dette skal gå.

Distanse & Tempo— legg inn hvor langt du ønsker å trene og hvor hurtig dette skal gå.

MERK: *Auto Runde og alarmer fungerer ikke ved raske treninger.*

Oppsett av en hurtig trening:

1. Trykk **mode** for å få frem Hovedmenyen. Velg deretter **Training (Trening) > Workouts > Quick Workouts (Hurtig hardtrening)**.
2. Velg type trening du ønsker å utføre.
3. Legg inn verdier i de øverste to feltene på siden. Du kan velge verdier fra listen eller velge **Custom (Egendefinert)** for å legge inn egen verdier.

4. Sjekk det tredje feltet for å sikre at verdier for tid, distanse og tempo synes fornuftige. Hvis ikke, foreta endringer i de to øverste feltene.

Distance:	3.11 ^m
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
Done?	

5. Velg **Done (Ferdig)?**.
6. Trykk **start** for å starte treningen.

Intervalltrening

For intervalltrening kan du legge inn tiden eller distanse du ønsker å løpe og antall repetisjoner du ønsker å utføre:

- Trene en viss distanse for så å hvile en viss tidsperiode.

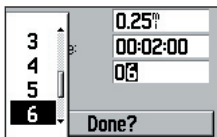
- Trene en viss distanse for så å hvile en viss distanse.
- Trene en viss tid for så å hvile en viss tidsperiode.
- Trene en viss tid for så å hvile en viss distanse.

Lage en intervalltrening:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Training (Trening) > Workouts > Interval**.
3. Velg en av alternativene på Intervall trening siden i samsvar med hvilken type intervaller du ønsker å benytte.



4. Legg inn distanse eller tid verdier i de tilhørende feltene.
5. I **Reps (Repetisjoner)** feltet, legg inn antall ganger du ønsker å gjenta hvert intervall.



6. Velg **Done (Ferdig)?**.
7. Trykk **start** for å starte treningen.

Når du nærmer deg slutten på en runde, vil en alarm bli aktivert og en melding vist med en teller som teller ned tiden til neste runde skal starte.

MERK: *Auto Pause, Auto Runde, og alarmer vil ikke fungere ved intervalltrening.*

Avanserte treningsopplegg

Forerunner gir mulighet til å lage og lagre avanserte treningsopplegg, inklusive mål for hvert trinn på treningen med varierte distanser, tider og hviletider. Når du har laget og lagret et treningsopplegg, kan du benytte Garmin Training Center™ programvaren til å lage en tidsplan for en spesifikk dag. Planleggeren gir mulighet til å legge inn treningstidspunkter på forhånd og lagre disse i Forerunner. For mer informasjon om installasjon av Training Center, se side 57.

Utforming av avanserte treningsopplegg

Garmin anbefaler at du benytter Training Center programvaren til å lage treningsopplegg og så overføre disse til din Forerunner. Du kan imidlertid lage og lagre

Forerunner® 205/305 Brukermanual

avanserte treningsopplegg direkte på din Forerunner om du ønsker dette. Merk at du ikke kan legge inn tidsplan for treninger i Forerunner; du må benytte Training Center til dette.

MERK: Dersom du lager et treningsopplegg med Forerunner, må du huske på å overføre dette til Training Center. Treningen vil bli slettet fra Forerunner dersom du laster ned treninger fra Training Center.

Lage en avansert trening med Forerunner:

1. Trykk **mode** for å få frem Hovedmenyen. Velg deretter **Training (Trening)**.
2. Velg **Workouts > Advanced (Avansert) > <Create New (Lage ny)>**.
3. Legg inn et navn for treningen i det øverste feltet.

4. Velg “**1. Open No Target (Åpent ingen mål).**” Velg **Edit Step (Rediger trinn).**



5. I **Duration (Varighet)** feltet, velg hvor lenge du ønsker at dette trinnet skal vare. Dersom du velger **Open (Åpent)**, kan du avslutte dette trinnet i treningen ved å trykke **lap**.
6. Under **Duration (Varighet)**, legg inn verdien for når du ønsker å avslutte trinnet.
7. I **Target (Mål)** feltet, velg dit mål for trinnet (Speed, (Hastighet), Heart Rate (Pulsnivå), Cadence

(Pedaltempo), eller None (Ingen)).

MERK: Pulsnivå og tempo er funksjoner kun i Forerunner 305.

8. Under **Target (Mål)**, legg inn en verdi for målet til dette trinnet (om ønskelig) F. eks. dersom målet er et pulsnivå, velg en sone for pulsnivå eller legg inn en egendefinert verdi.
9. Trykk **mode** for å avslutte oppsettet av dette trinnet.
12. For å legge inn et nytt trinn **<Add New Step (Legg til nytt trinn)>** og trykk **enter**. Gjenta deretter trinnene 5–9.
11. For å velge et trinn som hvile, velg trinnet. Velg deretter **Mark as Rest Step (Merk som hviletrinn)** fra menyen. Hviletrinn blir notert i treningsdagboken.

Repetere et trinn:

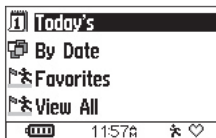
1. Velg **<Add New Step (Legge inn nytt trinn)>**.
2. I **Duration (Varighet)** feltet, velg **Repeat (Repeteer)**.
3. I **Back to Step (Tilbake til trinn)** feltet, velg det trinnet du ønsker å returnere til.
4. I **Number of Reps (Antall repetisjoner)** feltet, legg inn ønsket antall repetisjoner.
5. Trykk **mode** for å fortsette.

Starte en avansert trening

Når du starter en avansert trening, vil Forerunner vise hvert enkelt trinn i treningen, inklusive navnet på trinnet, målsetningen (hvis noen), samt mange sider med treningsdata.

Starte en avansert trening:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening) > Workouts (Trening) > Advanced (Avansert)**.



Dersom du har lastet ned treninger fra Training Center, vil denne menyen bli vist.

2. Velg den treningen du ønsker å starte.
4. Velg **Do Workout (Starte trening)**.

Under treningen, benytt **▲▼ piltaster** for å se på flere datasider.

En lydalarm blir aktivert når det er like før du har fullført et trinn på treningen. Et vindu med en teller blir vist som teller ned tiden eller distansen til et nytt trinn på treningen skal starte.

For å avslutte et trinn på treningen før tiden og gå til neste trinn, trykk **lap**.

MERK: *Auto Pause, Auto Runde, og alarmer vil ikke fungere ved avanserte treninger.*

Avanserte treninger er spesifikke i henhold til sportsgren, som betyr at du må utføre disse innenfor denne sporten. Dersom du f. eks. ønsker å lage et avansert treningsopplegg for sykling, må du veksle til Sykling modus. Når du lager treningsopplegg i Training Center, må du lagre treningen i den korrekte mappen

for sportsgrenen.

Forerunner veksler automatisk til korrekt sport når du velger en avansert trening. Dersom du f. eks. forsøker å starte en løpstrening når du er i Sykkel modus, vil Forerunner endre til Løping modus automatisk.

Redigere avanserte treningsopplegg

Du kan redigere treningene i Training Center eller direkte i Forerunner. Dersom du imidlertid redigerer treningene i Forerunner, kan dine endringer bli midlertidige. Training Center fungerer som en "hovedliste" for treninger. Dersom du redigerer en trening i Forerunner, vil endringene du har foretatt bli overskrevet neste gang du overfører treninger fra Training Center. For å utføre en permanent endring for en trening, redigerer du treningen i Training Center og overfører den deretter til Forerunner.

Redigere en avansert trening:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening) > Workouts > Advanced (Avansert)**.

2. Velg den treningen du ønsker å endre. Velg **Edit Step (Redigere trinn)**.
3. Velg det trinnet du ønsker å redigere. Velg **Edit Step (Redigere trinn)**.
4. Foreta de ønskede endringene, og trykk **mode**.

Slette en avansert trening:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening) > Workouts > Advanced (Avansert)**.
3. Velg den treningen du ønsker å slette. Velg **Delete Workout (Slette trening)**. Velg **Yes (Ja)** for å bekrefte.

Løyper

En annen måte du kan benytte Forerunner på for tilpasset trening er å lage og redigere løyper basert på tidligere lagret aktiviteter. Du kan konkurrere mot selve løypen og se om du kan matche eller overgå tidligere innlagte mål. Du kan også konkurrere mot den Virtuelle Partneren når du trener i løyper. For å slå på den Virtuelle Partneren, se side 15.

Lage treningsløyper

Garmin anbefaler at du benytter Training Center programvaren til å lage treningsløyper og overføre disse til Forerunner. Du kan imidlertid lage og lagre en løype direkte i Forerunner om du ønsker.

Lage en løype med Forerunner:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening) > Courses (Løyper) > <Create New (Lage en ny)>**.
2. Fra treningsdagboken, velg en tidligere treningstur som basis for den løypen du ønsker å lage.

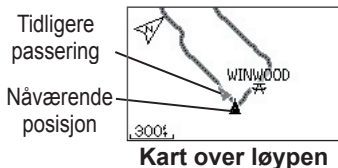
Days		Laps
DEC22	10:12 ^A	1
DEC20	10:19 ^A	3
DEC18	4:05 ^P	1
00:43:48		4,26 ^M
10:17 ^M		714 ^{cal}

3. Legg inn et navn for løypen i det øverste feltet.
4. Trykk **mode** for å avslutte.

Velge en treningsløype:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening) > Courses (Løyper)**.
2. Velg den løypen du ønsker benytte.
3. Velg **Do Course (Starte trening)**.

Etter at du har startet på en løype, trykk **▲▼ piltaster** for å se på alle data om løypen. Trykk **mode** for å følge løypen på kartet.

**Avslutte en løype manuelt:**

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.

2. Velg **Training (Trening) > Stop Course (Avbryte løyper)**.

Redigere navnet på en løype:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Training (Trening) > Courses (Løyper)**.
2. Velg den løypen du ønsker å endre. Velg **Edit Course (Rediger løype)**.
3. Rediger navnet på løypen.

Slette en treningsløype:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Training (Trening) > Courses (Løyper)**.
3. Velg den løypen du ønsker å slette. Velg **Delete Course (Slette løype)**. Velg **Yes (Ja)** for å bekrefte.

Multi-sport trening

De som driver Triathlon, Duathlon eller andre multi-sports aktiviteter kan dra nytte av Forerunner's multi-sports treningsprogram. Når du lager en multi-sport trening, kan du svitsje mellom sportsmodus og fortsatt se totaltiden og distanse for alle sportsgrenene. Du kan f. eks. svitsje fra Sykkel til Løping modus og se på totaltider og distanse for sykling eller løping gjennom hele treningsturen.

Forerunner lagrer multi-sport treninger i treningsdagboken med totaltid, distanse, gjennomsnittlig puls og kaloriforbruk for alle sportsgrenene i treningen. Dette inkluderer også spesifikke detaljer for hver enkelt sport. For å se på detaljer f. eks. for Sykling

delen i en multi-sport trening, svitsj til Sykling modus.

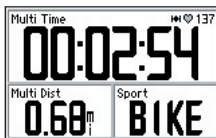
Du kan benytte multi-sport treninger manuelt, eller du kan legge inn på forhånd multi-sport treninger for konkurranser eller andre begivenheter.

Benytte Multi-sport manuelt

Du kan manuelt lage en multi-sport trening ved å endre sportsmodus under treningen uten å nullstille timeren. Når du skal endre sportsmodus, trykk **▲▼ piltaster** for å se Multi-sport Timer siden.

Lage en multi-sport trening manuelt:

1. Start og fullfør en trening i en eller annen sportsgren. Trykk **stop** for å fullføre treningen, men ikke nullstill timeren.
2. Trykk og hold **mode** til Endre sport menyen blir vist.
3. Velg en annen sport. En ny multi-sport timer side blir vist.



Multi-sport timer side

4. Trykk **start** for å starte treningen innen den nye sporten.

Auto Multi-sport trening

Dersom du skal delta i en konkurranse eller annen begivenhet, kan du legge inn en auto multi-sport trening som inkluderer alle sportsgrenene i forbindelse med dette. Du kan også legge inn overgangstid fra en sport til en annen. Du kan gå sømløst fra sport til sport ved å trykke **lap** tasten.

Legge inn auto multi-sport trening:

1. Trykk **mode** for å få frem Hovedmenyen. Velg **Training (Trening) > Auto Multisport**.
2. For å endre til et annet sportsmodus på listen, velg denne sporten.



3. Velg en opsjon fra menyen. **Edit Leg (Redigere legg)** endrer dette sportsmodus til en annen sport. **Insert Leg (Sett inn legg)** legger inn et annet sportsmodus foran denne sporten. **Remove Leg (Fjern legg)** fjerner dette sportsmodus fra listen.
4. For å legge inn et sportsmodus på slutten av listen, velg **<Add Sport (Tilføy sport)>**.
5. For å legge inn overgangstid mellom hvert sportsmodus, velg **Include Transition (Legg inn overgangstid)**.

6. For å starte treningen, velg **Start Multisport**.

For å endre fra en sport til en annen, trykk **lap**. Har du lagt inn overgangstid, trykk **lap** når du er ferdig med en sport for å starte overgangstiden. Trykk **lap** igjen for å avslutte overgangstiden og starte den nye sporten.

Stoppe Auto Multisport:

Trykk **mode** for å få frem Hovedmenyen. Velg **Training (Trening) > Stop Multisport**.

Du kan også slette en multi-sport trening ved å trykke og holde **reset** for å nullstille timeren. Kontroller at timeren er stoppet før du trykker og holder **reset**.

TRENINGS DAGBOK

Forerunner lagrer automatisk alle treningsdata (når timeren er startet) og kan lagre opptil to års (1000 runder) med data i minnet. Du kan se på data med din Forerunner eller overføre treningsdagboken til Training Center programvaren, hvor du kan analysere dine data ytterligere.

Når minnet er fullt., vil de eldste data i Forerunner bli overskrevet av nye. Overfør derfor din treningsdagbok regelmessig til Training Center programvaren på din PC, slik at du har lagret alle dine data om treningene.

Treningsdagboken inneholder data om distanse, tid, kalorier, gjennomsnittlig hastighet, høyde og detaljert informasjon om runder. Forerunner 305 kan også

lagre data om puls nivå. Der blir ikke lagret noen data når timeren er stoppet.

Detaljerte data om runder

Forerunner kan vise detaljer om en trening på forskjellige måter, avhengig av hvilken trening du har utført. Detaljer om en enkel trening blir vist på en sammendrag side. Detaljer om Hurtig trening, Intervall og Avansert trening samt løyper blir vist med faner. Disse organiserer informasjon om treningene i seksjoner. For å se på informasjon under en annen fane, trykk, ▲ ▼ piltaster.

Total:	01:00:29
1005cal	6.30 ^m
Avg:	09:36/ ^m
Max:	08:18/ ^m
View Laps?	

Dagbok for trening

Studere treningsdagboken

Etter at du har fullført en treningstur, lagrer Forerunner treningsdata som du kan studere sortert i henhold til dag, uke eller totalt.

Studere data sortert på dag:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **History (Treningsdagbok) > By Day (Etter dag)**.
2. Trykk **▼** for å bla gjennom listen. Når du blar i listen vil totaler bli vist under listen.

Days	Laps
DEC20 4:05	1
DEC19 3:51	1
DEC18 2:59	1
00:43:48 10:17/°	4.26° 714cal

3. Velg en post for å se på detaljene. Velg **View Laps (Studere runder)** for ekstra informasjon om en runde.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31
↓Lap 4	00:20:01
00:09:21	1.00°
09:22/°	145cal
Best: 08:53/°	

Runder for en intervalltrening. Pilene indikerer en hvileperiode.

Studere runder på kartet:

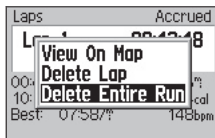
1. Når du ser på detaljer for en treningsdag, velg **View Laps (Studere runder)**.
2. Velg en runde fra listen. Velg **View on Map (Studere på kartet)**.

	Lap 1
	4.26°
	00:43:48
	10:17/°
	Next

3. Trykk ▲ og ▼ piltaster for å zoome inn eller ut på kartet. Når du er ferdig med å studere runden, velg **Next** for å se på neste runde. Trykk **mode** for å avslutte.

Slette runder eller hele treningsturer fra treningsdagboken:

1. Når du ser på detaljer om en treningstur, velg **View Laps (Studere runde)**.
2. Velg den runden du ønsker å slette.
3. Velg **Delete Lap (Slette runde)** eller **Delete Entire Trip (Slette hele treningsturen)**. Velg **Yes (Ja)** for å bekrefte.



Studere data sortert på uke:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **History (Treningsdagbok) > By Week (Etter uke)**.
3. Trykk ▼ for å bla gjennom listen. Når du blar i listen vil totaler for hver uke bli vist under listen.
4. Velg en uke for å se på detaljene for denne uken sortert etter dag.

Se på treningsdagbok totaler:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **History (Treningsdagbok) > History Totals (Treningsdagbok totaler)**. Totaler blir vist for distanse, tid og forbruk av kalorier for alle dine lagrede treningsturer.
3. Velg **View Weeks (Studere uke)** for å se på en liste med data for uker.

Slette treningsdagbok

Etter at du har overført gamle treningsdata fra Forerunner til Training Center, kan det være ønskelig å slette treningsdagboken fra navigatoren.

Slette treningsdagboken:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **History (Treningsdagbok) > Delete (Slette)**. Velg **Yes (Ja)** for å bekrefte.

NAVIGASJON

Du kan benytte GPS navigasjonsfunksjonene i Forerunner til å studere din treningsløype på et kart, lagre posisjoner du ønsker å huske, lage ruter samt finne veien hjem.

Navigering med kart

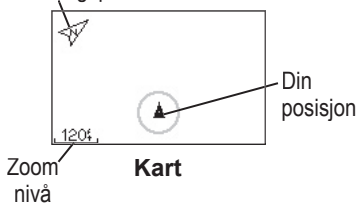
Før du tar i bruk navigasjonsfunksjonene kan det være ønskelig å konfigurere Forerunner til å vise kartsiden.

Legge til Kartsiden:

1. Trykk **mode** for å få frem Hovedmenyen.
2. Velg **Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Map (Kart)**.
3. I **Show Map (Vis kart)** feltet, velg **Yes (Ja)**.

Når du trykker **mode**, vil du få frem Timer, Kart, og Hovedmenyen. Når du starter timeren og starter å bevege deg, vil en tynn stiplet linje bli vist på kartet som viser nøyaktig hvor du har beveget deg. Den stiplede linjen blir kalt et spor. For å zoome inn eller ut på kartet, trykk **▲▼ piltaster**. For å endre innstillinger for Kartsiden, se side 43.

Retningspil mot Nord



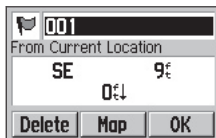
Merke posisjoner (Lokaliteter)

En lokalitet er et punkt på kartet som du har lagret i minnet.

Dersom du ønsker å registrere landemerker eller ønsker å returnere til et bestemt punkt, kan du markere en lokalitet som angitt nedenunder. Lokaliteten blir vist på kartet med et navn og et symbol. Du kan finne, se på eller returnere til en lagret lokalitet til enhver tid.

Merke en lokalitet:

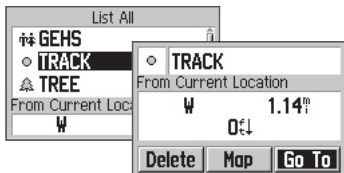
1. Gå til det stedet hvor du vil merke av en lokalitet.
2. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
3. Velg **Navigation (Navigasjon) > Mark Location (Merke lokalitet)**.



4. Legg inn en beskrivende tittel i det øverste feltet. Du kan også endre symbolet som blir vist i øvre venstre felt.
5. Velg **OK**.

Finne og navigere til en lokalitet:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Navigation (Navigasjon) > Find (Finne)**.
2. Benytt **▲▼ piltaster** til å finne en lokalitet på listen, og trykk **enter** for å velge denne.



3. Velg **Go To (Gå Til)**. Følg linjen som blir trukket opp på kartet frem til lokaliteten.

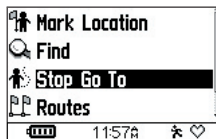
Når du navigerer til en lokalitet, vil Kart og Kompass sidene automatisk bli lagt inn i systemet. Trykk **mode** for å se på disse sidene. På Kompass siden, vil en pil peke i retning av lokaliteten. Gå i retningen pilen peker for å komme til lokaliteten.



Kompass

Stoppe navigasjon til en lokalitet:

1. Trykk **mode** for å åpne Hovedmenyen. Velg **Navigation (Navigasjon) > Stop GoTo (Stoppe navigering)**.



Redigere eller slette en lokalitet:

1. Trykk **mode** for å få frem Hovedmenyen. Velg deretter **Navigation (Navigasjon) > Find (Finne)**.
2. Velg lokaliteten du vil redigere.
3. Endre navn eller symbol etter ønske. For slette lokaliteten, velg **Delete (Slette)**.

Navigere ruter

En rute består av rette linjer mellom to eller flere punkter på kartet. Etter at du har lagret lokaliteter, kan du benytte disse til å bygge opp ruter. Deretter kan du lagre rutene og navigere disse når du måtte ønske. Kompassiden blir hentet frem ved navigering av ruter.

Lage en rute:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Navigation (Navigasjon) > Routes (Ruter)**.
3. Velg **New (Ny)**.
4. Velg den stiplede linjen og trykk **enter** for å legge inn en lokalitet på ruten.

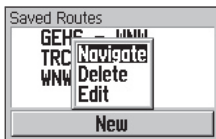


5. Velg lokaliteten fra listen, og velg deretter **Use (Bruk)**.
6. Gjenta trinn 4 og 5 for å legge inn flere lokaliteter på ruten.
6. Når du er ferdig med å legge inn lokaliteter på ruten, velg **Navigate (Navigere)**. Ruten blir vist på kartet som en mørk linje som binder sammen de forskjellige lokalitetene.



Finne og følge en rute:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**. Velg **Navigation (Navigasjon) > Routes (Ruter)**.
2. Velg den ruten du ønsker å navigere. Velg **Navigate (Navigere)**.



Stoppe navigering av en rute:

1. Trykk **mode** for å åpne **Hovedmenyen**.
2. Velg **Navigation (Navigasjon) > Stop Route (Stoppe ruten)**.

Redigere eller slette en rute:

1. Trykk **mode** for å få frem **Hovedmenyen**. Velg deretter **Navigation (Navigasjon) >**

Routes (Ruter).

2. Velg ruten du ønsker å redigere. Velg deretter **Edit (Redigere)**. For å slette ruten, velg **Delete (Slette)**.
3. Velg punktet du ønsker å redigere:

Review (Studere) — studere på kartet.

Insert (Sette inn) — sette inn et punkt foran dette punktet.

Remove (Fjerne) — fjerne punktet fra ruten.

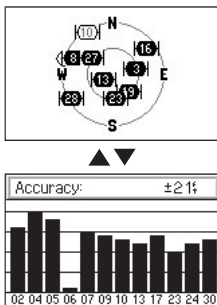
Change (Endre) — bytte det ut med et annet punkt.

Move (Flytte) — flytte punktet til en annen posisjon på ruten.

4. Når du er ferdig med endringene, velg **Navigate (Navigere)** eller trykk **mode** for å avslutte.

Studere GPS informasjon

Satellitidsiden viser informasjon om satellittsignalene som Forerunner for tiden mottar. Fra Hovedmenyen, velg **Navigation (Navigasjon) > Satellite** for å få frem Satellittsiden.



GPS satellittene i bane rundt jorden har et spesifikt. Nummer på flere GPS satellitter blir vist i den grafiske sirkelen midt på siden. Hvert nummer korresponderer med den nåværende posisjonen til satellitten på horisonten. Hvert markert nummer på grafikken angir en satellitt som Forerunner for tiden mottar signaler fra.

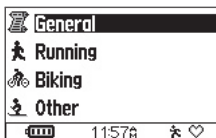
Trykk **▲ ▼ piltaster** på Satellittsiden for å få frem informasjon om signalstyrken. De sorte søylene på høyre side av skjermen angir styrke på satellittsignalene som mottas (nummeret på satellitten blir vist under hver enkelt søyle).

INNSTILLINGER

Du kan tilpasse de generelle innstillingene for Forerunner og for individuell sport, som f. eks. pulssoner og tempo/hastighet soner.

Generelle innstillinger

For å endre de generelle innstillingene, velg **Settings** (Innstillinger) > **General** (Generelt) Fra Hovedmenyen.



Endring av datafelt

Du kan endre datafelt for en hvilken som helst Timer side: Main 1 (Hoved 1), Main 2 (Hoved 2), og Running (Løping)/Biking

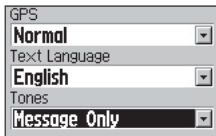
Forerunner® 205/305 Brukermanual

(Sykling)/Other (Annet). Endringer som foretas for sportsspesifikke sider vil kun bli vist når du velger dette sportsmodus. Dersom du f. eks. foretar endringer for Sykkel siden, vil disse datafeltene kun bli vist når Sykkel modus velges. Se side 50 for en liste over tilgjengelige datafelt.

Endre datafelt:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Data Fields (Datafelt)**.
2. Velg siden du ønsker å endre.
3. Velg antall datafelt du ønsker å vise på denne siden.
4. Benytt **▲▼ piltaster** og **enter** for å endre datafelt. Trykk **mode** for å avslutte.
5. Gjenta for hver enkelt siden du ønsker å tilpasse.

Endring av systeminnstillinger



Systeminnstillinger

Slå av GPS for innendørs bruk:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)** > **General (Generelt)** > **System**.
2. Trykk **enter** og velg **GPS Off (GPS Av)** fra **GPS** menyen.

MERK: Når GPS er av, vil ikke tempo og distanse data være tilgjengelige. Neste gang du slår på Forerunner, vil den søke etter satellittsignaler på ny.

Endre menypråk:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)** > **General (Generelt)** > **System**.
2. Velg et språk fra **Text Language (Menyspråk)** feltet.

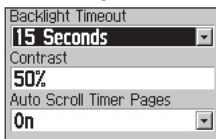
Slå varslingstoner På eller Av:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)** > **General (Generelt)** > **System**.
2. Foreta ønsket valg i **Tones (Varslingstoner)** feltet for å slå varslingstoner i Forerunner På eller Av.

Endring av brukerprofil

Se side 8 for å endre din brukerprofil.

Endre displayinnstillinger



Endre belysning og kontrast:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)** > **General (Generelt)** > **Display**.
2. Velg tid for hvor lenge belysningen skal være på, samt kontrasten for displayet.

Trykk **power** en gang for å slå på belysningen. Etter at belysningen er slått av automatisk, trykk en hvilken som helst tast for å slå på belysningen igjen. For å slå av belysningen manuelt, trykk **power**.

***TIPS:** Benytt en lav innstilling for belysning for å spare på batteriene.*

Bla gjennom Timer sidene automatisk:

Velg **On (På)** i **Auto Scroll Timer Pages (Automatisk veksling av Timer sider)** feltet.

Datalagring

Datalagring kontrollerer hvordan Forerunner lagrer detaljdata for dine løp eller andre aktiviteter. Som standard benytter Forerunner Smart Recording til å lagre dine bevegelser og lage en detaljert treningsdagbok. Smart Recording lagrer nøkkelpunkter når du endrer retning, hastighet eller pulsen endrer seg.

Du kan også velge om du vil lagre data hvert sekund. Dette gir den mest nøyaktige opptegnelsen av din aktivitet. Med denne innstillingen har imidlertid Forerunner kun kapasitet til å lagre 3,5 timer med detaljdata.

MERK: Når minnet er fullt vil de eldste data bli overskrevet. Husk derfor å overføre treningsdagboken til Training Center med jevne mellomrom.

Endre valg for datalagring:

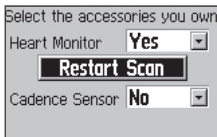
1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Data Recording (Datalagring)**.
2. I **Record Data Points (Lagre datapunkt)** feltet, velg **Every Second (Hvert sekund)** eller **Smart Recording (Smartlagring)**.

Tilkobling av tilbehør

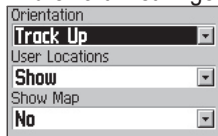
Forerunner 305 kan tilkobles to tilleggsenheter: pulsmonitor eller en Garmin tempo (pedal) sensor. Du kan aktivere tilbehøret fra menyen eller starte skanning etter tilleggsenheter om du får problem med mottak av data.

Skanning etter tilbehør:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Accessories (Tilbehør)**.
2. Velg tilbehør og deretter **Yes (Ja)** for å starte skanning etter tilbehør. For å starte skanning på ny, velg **Restart Scan (Starte skanning på ny)**.



Se sidene 55-56 for mer informasjon om synkronisering av sensorer og feilsøking.

Endre kartinnstillinger**Endre kart oppsett:**

1. Fra hovedmenyen. Velg **Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Map (Kart)**.
2. Velg kart **Orientation (Orientering)**:
North Up (Nord opp) – viser kartet orientert med Nord opp på skjermen.
Track Up (Spør opp) – viser kartet orientert med Spor opp på skjermen.

- For å vise eller skjule veipunkter på kartsiden, velg **Show (Vis)** eller **Hide (Skjul)** i **User Location (Bruker veipunkt)** feltet.
- For å vise Kartsiden som en del av sidesekvensen, velg **Yes (Ja)** i **Show Map (Vis kartsiden)** feltet.

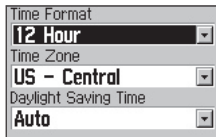
TIPS: Kartsiden blir automatisk vist når du navigerer til en posisjon eller navigerer en rute eller en kurs.

Endre måleenheter

Endre måleenheter:

- Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Units (Måleenheter).**
- Velg måleenheter for distanse og hastighet samt puls.

Endring av tid innstilling



Endring av tid innstilling:

- Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Time (Tid).**
- Velg tidsformat og tidszone og aktiver eller deaktiver sommertid.

Om Forerunner

Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger) > General (Generelt) > Om Forerunner** for å se på programvareversjon, GPS versjon, og enhetens ID.

Endre innstilling for sportsgren

For hver sportsgren kan du endre måleenhet for hastighet og legge inn ekstra gir eller sykkelvekt, som påvirker kalkulasjon av kaloriforbruk. Du kan også legge inn hastighet- og pulssoner for hver enkelt sportsgren

Legge inn ekstra vekt for en sportsgren:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)**.
2. Velg en sport, og velg deretter **Extra Weight (Ekstra vekt)**.
3. Legg inn den ekstra vekten du har med på turen.

Endre måleenhet for hastighet for en sportsgren:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)**.
2. Velg en sport for å endre måleenhet. Velg deretter **Speed Units (Måleenhet hastighet)**.
3. Velg **Pace (Tempo)** eller **Speed (Hastighet)**.



4. Dersom du har valgt **Pace (Tempo)**, velg nivå for utjevning av tempo du ønsker å benytte.

Tempo utjevning beregner gjennomsnittlig tempo over en spesifikk tidsperiode for å unngå feilavlesninger i GPS posisjon og hastighet grunnet varierende kvalitet på mottaking av satellittsignaler. Når du slår på eller øker innstilling for tempoutjevning, vil tempoet som blir vist på din Forerunner være mer stabilt (ikke variere så mye). For å kunne benytte tempoutjevning må du sett din måleenhet for hastighet til tempo.

MERK: *Tempoutjevning vil påvirke det angitte tempo og timing for tempoalarm og Auto Pause. Funksjonen vil imidlertid ikke påvirke data som lagres i Treningsdagboken.*

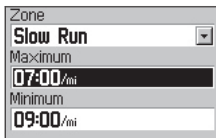
Oppsett av hastighet/temposoner

For hver enkelt sportsgren inneholder Forerunner 10 forskjellige tempo/hastighetssoner, fra svært sakte til maksimum hastighet. Verdiene for disse tempo/hastighetssonene er lagt inn som standard, og vil ikke nødvendigvis være tilpasset dine fysiske egenskaper. Etter at du har lagt inn tilpassede hastighetssoner, kan du benytte disse sonene til å sette dine tempo/hastighets alarmer eller benytte disse som mål ved avansert trening.

Slow Jog	14:00/?	11:00/?
Jog	12:00/?	09:00/?
Fast Jog	10:00/?	08:00/?
Slow Run	09:00/?	07:00/?

Endre tempo/hastighetssoner:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)**.
2. Velg en sport, og velg deretter **Pace/Speed Zones (Tempo(hastighetssoner))**.
3. Velg sonen du ønsker å endre. Legg inn minimum og maksimum tempo/hastighet for denne sonen.



4. Gjenta trinn 3 for hver sone du ønsker å endre.

Oppsett av pulssoner

En pulssone er et spesifisert område for hjertesalg pr. min. Pulssoner baserer seg generelt på en prosentdel av din maksimale puls og nummereres fra 1 til 5 basert på intensitet (1–lavest, 5–høyest).

Dersom du kjenner din maksimale puls, kan du legge inn denne og la Forerunner kalkulere dine pulssoner automatisk. Du kan også manuelt legge inn dine pulssoner. Du kan også legge inn pulssoner for hver enkelt sportsgren.

Basere pulssoner på din maksimale hjerterefrekvens:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)**.

2. Velg sportsgren for å legge inn pulssone. Velg deretter **HR Zones (Pulssoner)**.
3. Velg **Zones (Soner)** feltet. Velg deretter **Based on Max (Basert på maks.)**.

Max:	205bpm	
Zones	Based on Max	
1	103bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

4. Velg **Max** feltet og legg inn din maksimale hjertefrekvens. Forerunner kalkulerer automatisk pulssoner basert på din maksimale hjertefrekvens.

Endre pulssoner manuelt:

1. Fra Hovedmenyen, velg **Settings (Innstillinger)**.
2. Velg sportsgren for å legge inn pulssone. Velg deretter **HR Zones (Pulssoner)**.
3. Velg **Zones (Soner)** feltet. Velg deretter **Custom (Egedefinert)**.
4. Velg en av pulssonene, og velg en pulsfrekvens du ønsker å endre. Legg inn ny ønsket pulsfrekvens. Gjenta trinn 3 for hver enkelt pulssone du ønsker å endre.

Max:		
Zones		
1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

VEDLEGG

Husk å lese gjennom Advarsler og Forsiktighetsregler for å lære og bruke Forerunner sikkert og ansvarsfullt.

Rengjøring og vedlikehold

Forerunner er konstruert ved bruk av høykvalitets materialer og trenger ikke annet vedlikehold enn rengjøring. Rengjør navigatoren og pulsmonitoren med en fuktig klut som er påført et mildt rengjøringsmiddel. Ikke bruk kjemiske rensedmidler ettersom dette kan påføre komponenter av plast skade.

Lagring

Ikke lagre Forerunner på steder hvor den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer (f. eks. i bagasjerommet på en

bil) siden dette kan påføre navigatoren permanent skade. Brukerinformasjon som f. eks. veipunkt, ruter etc. vil være lagret i navigatorens minne uten at der er behov for ekstern strømtilførsel. Det er allikevel en god regel å ta sikkerhetskopi av viktige data enten ved å skrive disse ned, eller overføre dataene til Training Center på din PC med. Se side 57 for informasjon om Training Center.

Nedsenking i vann

Forerunner er vanntett i henhold til IEC standarden 60529 IPX7. Den kan tåle nedsenking på 1 meters dybde i 30 minutter. Dersom den er lenger i vann kan dette ødelegge navigatoren. Etter at navigatoren har vært utsatt for vann, tørk av kabinettet og la den lufttørke før den tas i bruk igjen eller lades opp.

Utskifting av batteri i pulsmåleren

Pulsmåleren benytter et CR2032 batteri som brukeren selv kan skifte. Kvitt deg med brukte batterier på forskriftsmessig måte. For å skifte batteri, lokaliser det runde batterilokket bak på pulsmonitoren. Benytt en mynt til å dreie lokket mot urviseren til det løsner og kan tas av. Ta av dekslet og bytt batteriet. Vær forsiktig så du ikke skader eller mister o-ringen i lokket. Påse at batteriet blir satt inn med riktig polaritet. Benytt en mynt til å dreie lokket tilbake på plass.

Datafelt

Datafelt som er tilgjengelig på alle Timer sidene kan endres til å vise forskjellige data i samsvar med tilleggsutstyr som er tilknyttet og måleenheter du har valgt for en sportsgren. Felt som er merket med en stjerne (*) er kun tilgjengelig for Forerunner 305 .

Cadence (Pedaltempo)*— antall omdreininger pr. min. for kranken.

Cadence – Avg (Tempo - Gjsn.)*— gjennomsnittlig pedaltempo for treningsturen.

Cadence – Lap (Tempo - Runde)*— gjennomsnittlig pedaltempo for runden.

Calories (Kalorier) — kaloriforbruk for turen.

Distance (Distanse) — distanse for treningsturen.

Dist – Lap (Dist Runde)

— distanse for gjeldende runde.

Dist – Last Lap (Dist sidste runde) — distanse for sist fullførte runde.

Dist – Paused (Dist pause)

— kalkulert distanse når timeren benytter Auto Pause.

Elevation (Høyde) — høyde over definert havflate.

GPS Accuracy (GPS

nøyaktighet) — feilmargin for nøyaktig posisjonsangivelse (for eks., +/- 6 m).

Grade (Stigningsgrad) —

Kalkulasjon av stigningsgraden. Dersom du f. eks. stiger 1 meter (høyde) for hver 20. meter du kjører (distanse), er stigningsgraden 5%.

Heading (Styrekurs) —

nåværende kurs du holder.

Heart Rate (Puls)*— hjerteslag pr. min (spm).

Heart Rate – Avg (Puls - Gjnsn.)*— gjennomsnittlig puls for gjeldende treningstur.

Heart Rate – Lap (Puls-Runde)*— gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Heart Rate Zone (Pulssone)*— Område for hjertefrekvens (1–5). Standard soner er basert på maksimal pulsfrekvens og brukerprofil.

Laps (Runder) — antall fullførte runder.

Pace (Tempo) — gjeldende tempo.

Pace – Average (Tempo - Gjnsn.) — gjennomsnittlig tempo for gjeldende treningstur.

Pace – Best (Tempo - Beste)

— beste tempo oppnådd på gjeldende treningstur.

Pace – Lap (Tempo - Runde)

— gjennomsnittlig tempo på gjeldende runde.

Pace – Last Lap (Tempo - Siste runde)

— gjennomsnittlig tempo på sist fullførte runde.

Pace Zone (Temposone)

— gjeldende område for tempo basert på valg for temposoner. Se side 46.

Speed (Hastighet) —
nåværende hastighet.

Speed – Avg (Hastighet - Gjsn.)

— gjennomsnittlig hastighet for den startede aktiviteten.

Speed – Lap (Hastighet - Runde)

— gjennomsnittshastighet på

gjeldende runde.

Speed – Last Lap (Hastighet - Siste runde)

— gjennomsnittshastighet på sist fullførte runde.

Speed – Max (Hastighet - Maks.) — topphastighet for gjeldende aktivitet.

Speed Zone (Hastighetssone)

— gjeldende område for hastighet basert på valg for hastighetssoner. Se side 46.

Sunrise (Soloppgang)

— beregnet tid for soloppgang basert på din GPS posisjon.

Sunset (Solnedgang)—

beregnet tid for solnedgang basert på din GPS posisjon.

Time (Tid) — stoppeklokke tid.

Time – Avg Lap (Tid - Gjsn. runde) — gjennomsnittstid for å

fullføre hver runde til nå.

Time – Lap (Tid - runde) — tidsforbruk for gjeldende runde.

Time – Last Lap (Tid siste runde) — beregnet tid for å fullføre siste fulle runde.

Time – Paused (Tid pause) — tid medgått mens timeren har vært i Auto Pause.

Time of Day (Tid på dagen) — nåværende tid basert på dine innstillinger for tid.

Trening med pulssoner

Mange løpere, syklister og andre atleter benytter "pulssoner" for å måle og øke hjertekarsystemets kapasitet og øke den fysiske formen.

Hva er pulssoner?

En pulssone er ganske enkelt et område med pulsslag pr. minutt (spm). De fem alminnelig aksepterte pulssonene nummereres fra 1–5 i henhold til øket intensitet. Generelt kalkuleres pulssoner som en prosentsats av din maksimale hjertefrekvens. Se tabellen på side 55 for å lære om noen av de effekter som treningen gir ettersom pulsen når en av disse sonene under en trening.

Hvordan kan pulssoner hjelpe deg til å oppnå dine fysiske mål?

Dersom du kjenner dine pulssoner kan dette hjelpe deg til å måle og øke din form ved å kjenne til og benytte deg av følgende prinsipper:

- Pulsnivået er et godt mål på treningens intensitet.
- Trening innenfor visse pulssoner kan hjelpe deg til å øke hjertekarsystemets kapasitet og styrke.
- Når du kjenner dine pulssoner kan dette forhindre overtrening og redusere risikoen for skader.

Se tabellen på neste side for å lære om noen av de effekter trening i de forskjellige pulssoner vil ha på din fysikk.

Hvordan bestemme mine pulssoner?

Dersom du kjenner din maksimale hjertefrekvens, kan du legge inn denne slik at Forerunner kan

kalkulere dine pulssoner basert på prosentvise verdier som vist i tabellen nedenunder. For mer informasjon om innlegging av pulssoner, se side 47.

Sone	% av maks. puls	Oppfattet anstrengelse	Utbytte
1	50%–60%	Avslappet, rolig tempo; rytmisk pust.	Begynnernivå for trening; reduserer stress.
2	60%–70%	Komfortabelt tempo; noe dypere pusting, samtale mulig.	Grunnleggende trening av hjertekarsystemet; godt tempo for rekreasjon.
3	70%–80%	Moderat tempo; mer vanskelig å føre samtale.	Øket oksygenopptak; optimal trening av hjertekarsystemet.
4	80%–90%	Hurtig tempo og noe ukomfortabelt; kraftig pusting.	Øket anaerobt kapasitet og nivå; øket hastighet.
5	90%–100%	Sprinttempo, ikke mulig å holde over lang tid; støtvis pusting.	Øket anaerobt og muskulær utholdenhet; øket styrke.

Om synkronisering

Synkronisering er en prosess hvor du synkroniserer tilhørende sensorer, f. eks. pulsmonitoren med din Forerunner 305. Denne prosessen blir foretatt automatisk når du slår på Forerunner, og det tar bare noen sekunder når sensorene er på og fungerer korrekt.

Når sensorene er synkronisert, vil Forerunner kun akseptere data mottatt fra dine egne sensorer. Når du slår på Forerunner vil navigatoren automatisk skanne etter sensorene sensorene du har aktivert (Se Tilkobling av tilbehør side 42) Hver av sensorene har en unik ID. Forerunner vil lære seg og lagre denne unike ID når du synkroniserer for første gang. Neste gang du

slår på Forerunner, vil den kun synkronisere med sensorer som har denne unike ID. Dersom Forerunner ikke finner en sensor, må du starte skanningen på ny for å finne en sensor med din ID.

Interferens

Sterke elektromagnetiske felt kan skape interferens med pulsmonitoren og vanligvis vise svært høye verdier, fryse eller ikke vise noe. Vanlige kilder for interferens er høyspentlinjer, elektriske motorer, datamaskiner, TV og mobiltelefoner. Når du beveger deg bort fra slike interferens kilder, skal pulsmonitoren på ny vise korrekt pulsnivå.

Tips for synkronisering

Dersom du har problemer med synkroniseringen, eller hvis feilaktige data blir vist, forsøk følgende tiltak:

- Posisjoner Forerunner innenfor 3 meter fra sensoren ved synkronisering.
- Hold deg langt unna andre sensorer ved synkronisering.
- Hold deg langt unna kilder som kan skape interferens (se foregående side)
- Start skanning på ny dersom det ser ut som Forerunner er synkronisert med fremmede sensorer (se side 42)
- Forviss deg om at du har aktivert skanning for pulsmåler (se side 42).
- Skift batteriet.
- Rengjør sensorene. Skitt og svette kan svekke signalene.
- Fukt sensorene på ny. Bruk ledende gelé, vann eller spytt.
- Kontroller at pulsmonitoren sitter tett mot kroppen. Dersom du har problemer med feilaktige avlesninger av pulsen, fest senderen på ryggen istedenfor på brystet.
- Benytt en bomullsskjorte, eller fukt skjorten. Syntetiske stoffer som skrubber eller blafrer mot pulsmonitoren kan skape statisk elektrisitet som kan forstyrre signalene fra pulsmonitoren.

Garmin Training Center

Garmin Training Center programvare leveres sammen med Forerunner i pakningen. Finn frem Training Center CD plata slik at du kan installere programmet på din datamaskin.

Training Center inneholder interaktive analyseverktøy slik at du kan lage og planlegge egne treningsløyper og treninger, og overføre disse til Forerunner.

Installere Training Center:

1. Sett inn Training Center CD plata i CD-ROM stasjonen. Datamaskinen skal automatisk kjøre oppstartfilen, og vise en velkomstsider. Dersom velkomstbildet ikke blir vist, klikk **Start** og deretter klikk **Kjør....** Skriv

inn stasjonsbokstaven for din CD-ROM stasjon etterfulgt av "setup" (eksempel: D:\setup). Trykk deretter **Enter**.

3. Når velkomstbildet blir vist, klikk på **Install Training Center (Installere Training Center)**. Klikk deretter **Next (Neste)**.

Benytt USB kabelen som du finner i pakningen for å koble Forerunner til din datamaskin. Start deretter Training Center programmet. For hjelp med bruken av Training Center, klikk på **Help (Hjelp)** menyen og velg **Contents (Innhold)**, eller trykk **F1** på tastaturet.

Spesifikasjoner

GPS: SiRFstarIII™ arkitektur gir høy følsomhet

Innsøkingstid:

Hurtigstart: < 1 sekund

Varmstart: < 38 sekunder

Kaldstart: < 45 sekunder

Oppdateringshastighet: 1/sekund, kontinuerlig

GPS posisjonsnøyaktighet*:
< 10 meter 50%, typisk

GPS hastighetsnøyaktighet*:
< 0,05 m/s

*Nøyaktigheten avhenger av posisjoner for satellitter på horisonten. 99%– fri sikt; 95%– typisk.

Dynamikk: I samsvar med spesifikasjoner til 6 g

Driftstemperatur:
-20°C to 60°C

Vekt: 77 g

Display: 33 x 20,3 mm

Størrelse: 53,3 x 17,8 x 68,6 mm

Minne for runder: 1.000 runder

Batteri: Oppladbart internt lithium-ion

Batteri levetid: 10 timer (typisk bruk)

Vanntetthet: IEC 60529 IPX7 standarden (vanntett på 1 meter i 30 minutter)

Pulsmonitor:

Størrelse: 34,8 x 3,56 x 1,27 cm

Driftsområde: ca. 3 m

Batteri: CR2032 (3 volt)

Batteri levetid: 3 år (1 times bruk pr. dag)

Vekt: 21 g

Nøyaktigheten kan nedsettes grunnet dårlig kontakt med sensorene, elektrisk interferens, og avstand fra pulsmåleren til Forerunner.

Garanti

GARMIN garanterer at dette produktet ikke har material- eller produksjonsfeil for en periode på ett år fra kjøpsdato. GARMIN vil reparere eller skifte ut komponenter som blir defekte under normal bruk. Slike reparasjoner eller utskiftninger vil bli foretatt uten kostnad for kunden. Kunden er imidlertid ansvarlig for dekning av transportkostnader. Garantien dekker ikke feil som skyldes misbruk, feilaktig bruk, uhell eller dersom reparasjoner er foretatt av uautorisert personell.

Dersom du trenger hjelp eller service:

Hvis du trenger hjelp eller service må du kontakte din lokale forhandler. Assistanse og informasjon kan også finnes på websidene **www.belanor.no** eller **www.garmin.com**.

Du skal ha følgende opplysninger klare for å lette arbeidet for serviceteknikeren:

Modellnummer:

Serienummer:

Software versjonsnummer:

Beskrivelse av feilen:

Garantibestemmelser/reklamasjon:

Du har alle rettigheter i henhold til Norsk Forbrukerkjøpslov, men husk:

- Gyldig kvittering som forteller når varen er kjøpt.
- Sendes instrumentet inn til service og reparasjon uten gyldig kvittering vil alle kostnader bli belastet deg.

GARMIN kundesenter kan også kontaktes ved behov i utlandet på telefon/faksnummer nedenunder:

**Garmin International, Inc.
Garmin (Europe) Ltd.**

1200 East 151st Street
Unit 4, The Quadrangle,

Abbey Park Industrial Estate
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Romsey, SO51 9DL, U.K.
Tlf.: 913/397.8200
Tlf.: 44/0870.8501241
Faks: 913/397.8282
Faks: 44/0870.8501251

GARMIN Forerunner har ingen komponenter som brukeren selv kan reparere. Dersom et problem allikevel skulle oppstå, kontakt en autorisert GARMIN forhandler for reparasjon.

Forerunner er sammensatt med skruer. Ethvert forsøk på å åpne eller modifisere instrumentet vil føre til at garantien bortfaller, og kan i verste fall føre til permanent ødeleggelse av instrumentet.

FCC Regulativ

Forerunner oppfyller kravene i Del 15 i FCC kravene for klasse B digitale instrumenter for bruk hjemme eller på kontorer. Disse retningslinjene er utformet for å gi en mer fornuftig beskyttelse mot interferens i hjemmet, og er noe strengere enn "utendørs" kravene.

Bruk av instrumentet er underlagt følgende krav: (1) Instrumentet må ikke utstråle skadelig interferens, og (2) instrumentet må kunne tåle interferens som mottas, inklusive interferens som kan føre til feilaktig feil funksjon.

Dette instrumentet genererer, benytter og kan utstråle radiofrekvent energi og kan, dersom det ikke installeres i samsvar med instruksjonene utstråle interferens som kan påvirke radiokommunikasjonsutstyr. Der er ingen garanti for at interferens ikke kan oppstå ved en installasjon. Dersom instrumentet utstråler interferens som forstyrrer radio eller

TV, noe som kan bestemmes ved å slå instrumentet av og på igjen. Brukeren kan selv forsøke å korrigere problemet som angitt nedenunder.

- Orienter antennen i en annen retning eller flytt antennen.
- Øke avstanden mellom instrumentet og andre enheter som forstyrres.
- Koble instrumentet til et annet strømuttak enn det andre enheter er tilknyttet.
- Konsulter en forhandler eller radio/TV servicemann for hjelp.

Forerunner inneholder ingen kretser som kan repareres av brukeren. Reparasjoner må kun foretas ved et autorisert GARMIN servicesenter. Uautorisert reparasjon og modifikasjoner kan føre til at garantien bortfaller, eller at retten til å benytte instrumentet i samsvar med Del 15 i FCC regulativet bortfaller.

Programvarelisens

VED Å TA I BRUK Forerunner
AKSEPTERER BRUKEREN
INNHALDET OG DE VILKÅR SOM ER
ANGITT I PROGRAMVARELISENSEN
NEDENUNDER. LES NØYE
GJENNOM DENNE AVTALEN.


GARMIN innvilger brukeren en begrenset lisens til å benytte programvaren som er integrert i navigatoren ("Programvaren") i binær kjørbar form for normal bruk av produktet. Tittel, eiendomsrettigheter og intellektuelle rettigheter i og til programvaren forblir GARMIN's eiendom.


Brukeren erkjenner at programvaren er GARMIN's eiendom, og er beskyttet av lover og kopirettigheter vedtatt i USA og i internasjonale traktater. Brukeren aksepterer også at struktur, organisering og koder er verdifulle forretningshemmeligheter til GARMIN og at programvaren i kildekode er en verdifull forretningshemmelighet

tilhørende GARMIN. Brukeren aksepterer å ikke dekompile, stykke opp, modifisere, sette sammen på en annen måte eller redusere programvaren til vanlig lesbar form eller til andre former, eller lage andre avledende programmer som er basert på denne programvaren. Brukeren aksepterer også å ikke eksportere eller reeksportere programvaren til andre land dersom dette er i strid med lover om eksportkontrollen i USA.

CE regulativ

Garmin International erklærer at dette GPS instrumentet er i samsvar med essensielle krav og andre retningslinjer nedfelt i Directive 1999/5/EC.

GARMIN	
Issued: 14/12/2005 Revised: Page: 1 of 1	
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	75/21/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 55022:1998 (CISPR 22) Information Technology Equipment EN 61010-4:2001 Electromagnetic Compatibility – Electrostatic Discharge Immunity EN 61010-4:2001 Electromagnetic Compatibility – Radiated Radio Frequency Immunity EN 60950-1:2001 Safety of Information Technology Equipment
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangshu 2 nd Rd., Olathe, Kansas 66062 Ship, Taipei County, U.S.A. TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9DL, U.K.
Type of Equipment:	Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)
Model Number(s):	FORERUNNER 205 FORERUNNER 305
<p>The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives</p>	
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	 Date: 14 th December 2005

GARMIN	
Issued: 7/12/2005 Revised: 7/12/2005 Page: 1 of 1	
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 60950-1:2001 EN 300 440-1 V1.3.1 (2001-09) EN 300 440-1 V1.5.1 (2004-07) EN 300 440-3 V1.4.1 (2002-08) 47 CFR 15.249 RSS-210 (A2.9)
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangshu 2 nd Rd., Olathe, Kansas 66062 Ship, Taipei County, U.S.A. TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9DL, U.K.
Type of Equipment:	Low Power Unlicensed Transmitter
Model Number(s):	HRM1
<p>The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives</p>	
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	 Date: 7 th December 2005



Advarsel

Dersom du ikke unngår følgende potensielle farlige situasjoner, kan dette resultere i alvorlig personskade eller i verste fall død.

Ved navigering, sjekk nøye informasjonen som blir vist på Forerunner og sammenlign denne med annen tilgjengelig navigasjonsinformasjon, inklusive visuell informasjon samt kart. For høyest mulig sikkerhet, klarer alle avvik eller spørsmål før navigasjonen fortsettes.

Forerunner inneholder et oppladbart lithium-ion batteri som ikke kan skiftes av brukeren. Pulsmonitoren inneholder et CR2032 batteri som kan skiftes. Batteriet som benyttes i enheten vil kunne innebære en risiko for brann, eller kjemisk antennelse dersom det behandles på feilaktig måte.

- Ikke lad batteriet utenfor navigatoren, utsette det for temperatur over 60°C, eller punkter dette.
- Ikke la barn komme i kontakt med brukte batterier.
- Kvitt deg med batteriet å forskriftsmessig måte i samsvar med miljømessige retningslinjer for lithium-ion batterier.

GARMIN Forerunner har ingen komponenter som brukeren selv kan reparere. Dersom et problem allikevel skulle oppstå, kontakt en autorisert GARMIN forhandler for reparasjon.

Konsulter alltid en lege før du starter eller modifiserer et treningsprogram. Dersom du har en pacemaker eller annen elektronisk enhet som et implantat, kontakt din lege før du tar i bruk pulsmonitoren.



Forsiktig

Dersom du ikke unngår følgende potensielle farlige situasjoner, kan dette resultere i personskade eller skade på gjenstander.

Forerunner skal kun benyttes som et navigasjonshjelpemiddel. Ikke benytt Forerunner til noen formål som krever presise målinger av retning, distanse, posisjon eller topografi. Instrumentet skal ikke benyttes til å bestemme posisjoner for flynavigering.

Global Positioning Systemet (GPS) drives av regjeringen i USA, som er eneansvarlig for nøyaktigheten og vedlikehold. Systemet kan endres på en slik måte at det kan påvirke

nøyaktigheten og ytelsen til alle typer GPS instrumenter, inklusive Forerunner. Selv om Forerunner er et presisjons navigasjonsinstrument, kan ethvert navigasjonssystem benyttes på feilaktig måte eller mistolkes slik at navigeringen blir usikker.

Forerunner og pulsmonitor er forbrukerinstrumenter, ikke medisinske instrumenter, og kan bli påvirket av interferens fra andre eksterne, elektriske enheter. Pulsmålingene er kun ment som en referanse, og intet ansvar for feilaktige målinger og påfølgende konsekvenser vil bli akseptert.

ADVARSEL: Dette produktet, pakkemateriale eller komponenter kan inneholde kjemikalier som av staten California anses å kunne forårsake kreft, fødselsdefekter eller skade reproduksjonsevnen. Denne merknaden offentliggjøres i samsvar med California's Proposition 65. Dersom du har noen spørsmål, eller ønsker ytterligere informasjon kan du besøke websiden: www.garmin.com/prop65.

INDEKS

A

- Alarm 9
 - hastighet 10
 - pedaltempo 12
 - puls 11
 - tempo 10
 - tid og distanse 9
- Auto bla i timer sider 41
- Auto Multi-sport 27
- Auto Pause 12
- Auto Runde 13
- Avansert trening
 - lage 19
 - og Training Center 19
 - redigere 23
 - starte 21

B

- Batteri
 - lading 1
 - skifte i pulsmonitor 50
- Batterisymbol 7
- Belysning 6, 41

- Betjeningsspråk, endre 40
- Betjeningstaster 6
- Brukerprofil, legge inn 8

D

- Datafelt 50
 - endre 39
- Datalagring 42
- Distanse alarm 9

E

- Ekstra vekt, legge inn 45
- Enter tast 6

F

- Feilsøking 57
- Forlengte håndleddsstroppen 5

G

- GPS antenne 2
- GPS
 - om 38
 - Slå På eller Av 40
 - søke etter satellitter 2

H

- Hastighetsalarm 10
- Hviletid/Hviledistanse 12
- Håndleddsreim, forlengte 5

I

- Innendørs bruk 40
- Innstillinger
 - generelt 39
 - sportsspesifikt 45
- Intervalltrening 17

K

- Kart 33
 - legge inn Kartsiden 33
- Kompass 35
- Kontakt Garmin ii
- Kontrast, justere 41

L

- Lap (Runde) tast 6
- Lokaliteter
 - finne 34
 - merke 34
 - redigere 35
 - slette 35
- Løyper 24–25

M

- Mode (Modus) tast 6
- Multi-sport trening 26–28
- Måleenheter, endre 44

N

- Navigere til en lokalitet 34

P

- Pedaltempo alarm 12
- Piltaster 6
- Power tast 6
- Produktregistrering ii
- Pulsalarm 11
- Pulsmonitor
 - bære 3
 - feilsøking 57
 - interferens 56
 - starte skanning på ny 42
 - synkronisere 4, 56
- Pulssoner
 - legge inn 47
 - og alarmer 11
 - om 53
- Pulssymbol 4, 7

R

- Rengjøring og vedlikehold 49
- Reset (Nullstilling) tast 6
- Ruter 36–37

S

- Satellittside 38
- Serienummer ii
- Sommertid 44
- Spesifikasjoner 59
- Sportsgren, endre 7
- Start/stopp tast 6
- Søke etter satellittsignaler 2

T

- Tempoalarm 10
- Tempoutjevning 46
- Tid alarm 9
- Tidssone, endre 44
- Tilbehør
 - Tilkobling 42
- Tilpasse Timer sidene 39
- Training Center
 - installere 58
 - Center og avansert trening 19
 - Center og løyper 24
 - Center og treningsdagbok 29
- Treningsdagbok 29
 - Treningsdagbok slette 32
 - Treningsdagbok studere 30

Treningsdagbok totaler 31

U

USB 1, 57

V

- Vanninntrengning 49
- Varslingstoner, så På eller Av 40
- Virtuell Partner 15, 16, 24

For de aller siste oppdateringer av programvare for ditt
GARMIN produkt, besøk GARMIN's website: www.garmin.com.



Belanor as

Dillingtoppen 15

N -1570 Dilling

Web adresse: www.belanor.no

E-post: info@belanor.no



© Kopirettigheter 2006 Garmin Ltd. eller datterselskaper

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.

Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, U.K.

Garmin Corporation

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

Denne norske manualen er en oversettelse av Forerunner engelsk manual. Om nødvendig, vennligst studer den siste versjonen av den engelske manualen for informasjon om bruk og betjening av Forerunner.

GARMIN ER IKKE ANSVARLIG FOR NØYAKTIGHETEN TIL DENNE NORSKE MANUALEN, OG FRASKRIVER SEG ET HVERT ANSVAR SOM FØLGE AV BRUKEN AV DENNE.

Juli 2011

190-00581-38_0A