

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405CX

SPORTKLOCKA MED GPS OCH TRÅDLÖS SYNKRONISERING



© 2009 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,  
Hounsdown Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Storbritannien  
Tel. +44 (0) 870 850 1241 (utanför Storbritannien)  
0808 2380000 (inom Storbritannien)  
Fax +44 (0) 870 850 1251

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 utskriften 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®, Garmin-logotypen, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Den här produkten har tillverkats under följande patent registrerade i USA, med motsvarigheter i andra länder.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) och U20080279. WO03099114 (A1) (sökt patent), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (sökt patent), EP1545310 (A1) (sökt patent), U20080279 (sökt patent).

Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.

## Introduktion

Tack för att du har köpt GPS-sportklockan Garmin® Forerunner® 405CX!

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

### Kontakta Garmin

Om du har några frågor om din produkt kontaktar du Garmins produktsupport. I USA går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontaktar Garmin USA per telefon på (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.

I Europa går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) och klickar på **Contact Support** (kontakta support) för att få lokal supportinformation, eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

### Produktregistrering

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag! Gå till <http://my.garmin.com>. Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

### Kostnadsfri programvara

Gå till [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners) för mer information om den webbaserade programvaran Garmin Connect™ och datorprogramvaran Garmin Training Center®. Med denna programvara kan du lagra och analysera dina träningsdata.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	<b>i</b>
Kontakta Garmin.....	i
Produktregistrering.....	i
Kostnadsfri programvara.....	i
Sköta Forerunner-enheten.....	iv
<b>Komma igång</b> .....	<b>1</b>
Steg 1: Använda tryckramen.....	1
Steg 2: Ladda batteriet.....	4
Steg 3: Konfigurera Forerunner-enheten.....	5
Steg 4: Hämta satellitsignaler....	6
Steg 5: Para ihop pulsmätaren (valfritt).....	7
Steg 6: Ut och spring!.....	8
Steg 7: Hämta kostnadsfri programvara.....	8
Steg 8: Koppla ihop datorn och Forerunner-enheten.....	9
Steg 9: Överföra data till datorn.....	9

<b>Tids-/datumläge</b> .....	<b>10</b>
Tidsalternativ.....	10
<b>Träningsläge</b> .....	<b>11</b>
Om träningsidan.....	11
Sportläge.....	11
Autopaus.....	12
Autovarv.....	12
Rulla automatiskt.....	13
Tidsgräns.....	13
Fartenheter.....	13
Virtual Partner® (virtuell kompis).....	14
Pass.....	15
Banor.....	19
<b>GPS-läge</b> .....	<b>21</b>
Om GPS.....	22

<b>Historik</b> .....	<b>23</b>	<b>Bilaga</b> .....	<b>39</b>
Ta bort historiken .....	23	Återställa	
Visa aktiviteter.....	24	Forerunner-enheten.....	39
Visa totaler .....	24	Rensa användarinformation.....	39
Visa mål .....	24	Uppdatera Forerunner-	
<b>Inställningar</b> .....	<b>25</b>	programvaran med hjälp	
Datafält .....	25	av Garmin Connect.....	39
Användarprofil.....	28	Batteriinformation.....	40
Larm.....	29	Specifikationer .....	40
Tid .....	29	Programlicensavtal .....	42
System.....	30	Överensstämmelse-förklaring	
ANT+.....	31	(DoC).....	43
<b>Använda tillbehör</b> .....	<b>33</b>	Felsökning .....	44
Koppla ihop tillbehör .....	33	Pulszonstabell.....	45
Pulsmätare.....	34	<b>Index</b> .....	<b>46</b>
Fotenhets.....	37		
GSC 10 .....	38		

## Sköta Forerunner-enheten

Rengör Forerunner-enheten och pulsmätaren med en trasa fuktad med en mild tvättmedelslösning. Torka sedan torrt. Undvik kemiska rengörings- och lösningsmedel som kan skada plastkomponenter.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer (som i bakluckan på bilen) eftersom den då kan skadas permanent.

Användarinformation, t.ex. historik, platser och banor, bevaras för evigt i enhetens minne utan behov av extern ström. Säkerhetskopiera viktiga användardata genom att överföra dem till Garmin Connect eller Garmin Training Center. Se [sidan 9](#).

## Nedsänkning i vatten

Enheten är vattentät enligt IEC Standard 60529 IPX7. Den tål att vara nedsänkt i vatten på 1 meters djup i 30 minuter. Längre tider kan leda till att enheten skadas. Efter nedsänkning måste du torka rent enheten och sedan blåsa den torr innan du använder eller laddar den.



---

**WARNING:** Använd inte Forerunner-enheten när du simmar. Om enheten används vid simning eller sänks ned i vatten en längre tid kan den kortslutas. Detta kan i sällsynta fall leda till lättare brännskador eller irritation på det område där enheten har suttit.

---

## Komma igång

**WARNING:** Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri som inte 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 ändrar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

### Steg 1: Använda tryckramen

Silverramen runt urtavlan fungerar som en multifunktionsknapp.

**Tryck:** tryck snabbt med fingret på ramen om du vill välja ett alternativ, bläddra mellan menyer eller byta sida.

**Tryck och håll ned:** håll fingret på ett av de fyra märkta områdena på ramen om du vill byta läge.

**Tryck två gånger:** tryck två fingrar på två områden på ramen om du vill slå på bakgrundsbelysningen.

**Tryck och dra (bläddra):** tryck med fingret på ramen och dra fingret runt ramen om du vill bläddra mellan menyalternativen eller öka/minska värden.



## Områden och knappar på tryckkramen



**1 time/date:** tryck och håll ned om du vill gå till tids-/datumläget.

**2 GPS:** tryck och håll ned om du vill gå till GPS-läget.

**3 menu:** tryck och håll ned om du vill öppna menysidan.

**4 training:** tryck och håll ned om du vill gå till träningsläget.

**5 start/stop/enter:**

- Tryck om du vill starta/stoppa timern i träningsläge.
- Tryck om du vill göra ett val.
- Tryck om du vill avsluta energisparläget.

**6 lap/reset/quit:**

- Tryck om du vill skapa ett nytt varv i träningsläget.
- Tryck och håll ned om du vill återställa timern i träningsläget.
- Tryck på när du vill avsluta en meny eller stänga en sida.
- Tryck om du vill avsluta energisparläget.



### Tips för ramen

- Tryck ordentligt på ramen.
- Tryck på ramens yttre ring, där orden syns. Tryck inte på den inre ringen nära urtavlan.
- Gör ett ramval i taget.
- Vila inte fingret eller tummen på ramen när du använder den.
- Bär inte tjocka handskar när du använder ramen.
- Om ramen är våt torkar du av den innan du använder den.

### Låsa ramen

Om du vill förhindra att du trycker på ramen av misstag (på grund av fukt eller att du råkar komma åt den) trycker du på **enter** och **quit** samtidigt. Du låser upp ramen genom att trycka på **enter** och **quit** samtidigt igen.

### Energisparläge

Efter en tids inaktivitet växlar Forerunner-enheten till energisparläge. Forerunner-enheten är inaktiv om timern inte är igång, du inte navigerar till en destination och visar navigationssidan och du inte har tryckt på några knappar eller tryckt på ramen.



I energisparläge kan du kan du visa tiden, slå på bakgrundsbelysningen och använda datoranslutningen ANT+™. Avsluta energisparläge genom att trycka på **enter** eller **quit**. Mer information om anpassade alternativ finns på [sidan 13](#).

## Steg 2: Ladda batteriet

Vid leveransen är Forerunner-enheten avstängd för att spara på batteriet. Ladda Forerunner-enheten i minst tre timmar innan du använder den. Batteritiden för ett fulladdat batteri beror på hur det används. Mer information om batterier finns på [sidan 40](#).



**OBS!** För att förhindra korrosion bör du torka av laddningskontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar.



**TIPS:** Det går inte att ladda Forerunner-enheten när du befinner dig utanför temperaturintervallet 0°C–50°C.

1. Koppla in USB-anslutningen på laddningsfästet till nätadaptern.
2. Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in laddningsfästets hållare med kontaktarna på Forerunner-enhetens baksida.



4. Kläm fast laddaren ordentligt över Forerunner-enhetens framsida.



## Steg 3: Konfigurera Forerunner-enheten

Första gången du använder Forerunner följer du instruktionerna på skärmen för att lära dig hur du använder ramen, anger

din användarprofil och konfigurerar Forerunner-enheten.

Om du använder en ANT+ -pulsmätare väljer du Ja under konfigurationen om du vill para ihop (ansluta) pulsmätaren med

### Aktivitetsklassdiagram

	Träning Beskrivning	Träning Frekvens	Träningstid per vecka
0	Ingen träning	-	-
1	Någon gång ibland, lätt träning	En gång varannan vecka	Mindre än 15 minuter
2			15 till 30 minuter
3		En gång i veckan	Cirka 30 minuter
4	Regelbunden träning	2 till 3 gånger per vecka	Cirka 45 minuter
5			45 minuter till 1 timme
6			1 till 3 timmar
7		3 till 5 gånger per vecka	3 till 7 timmar
8	Träning varje dag	Träning nästan varje dag	7 till 11 timmar
9		Varje dag	11 till 15 timmar
10			Mer än 15 timmar

Aktivitetsklassdiagrammet tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd., delar av det är baserat på Jackson et al: "Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing", Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

## Komma igång

Forerunner-enheten. Mer information finns i [steg 5](#).

Din användarprofil används för beräkning av träningsdata på Forerunner-enheten. Ange din aktivitetsklass mellan 0-10 med hjälp av tabellen på [sidan 5](#).

## Steg 4: Hämta satellitsignaler

För att kunna ställa in rätt klockslag och börja använda Forerunner-enheten måste du hämta GPS-satellitsignaler. Det kan ta några minuter att söka efter signaler.



**OBS!** Om du vill stänga av GPS-mottagaren och använda Forerunner-enheten inomhus, se [sidan 21](#).




**OBS!** Du kan inte hämta satellitinformation i energisparläge. Avsluta energisparläge genom att trycka på **enter** eller **quit**.

1. Gå utomhus till en öppen plats. För bästa mottagning, se till att Forerunner-enhetens antenn är riktad mot himlen.



2. Tryck och håll ned **training** om du vill gå till träningsläget.
3. Stå still och börja inte röra dig innan sidan för satellitsökning försvinner.

När du tar emot satellitsignaler visas  GPS-ikonen i sidorna för träningsläge.



Pulsmätarrem



Pulsmätare (framsida)

Elektroder



Pulsmätare (baksida)

## Steg 5: Para ihop pulsmätaren (valfritt)

Första gången du parar ihop pulsmätaren och Forerunner-enheten förflyttar du dig 10 m bort från övriga pulsmätare.

Pulsmätaren är satt 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 elektroderna 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.

## Komma igång

---

4. Tryck på **quit** eller **enter** om du vill avsluta energisparläget.
5. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren. Pulsikonen  visas på sidorna för träningsläget.
6. Om pulsdata inte visas eller om du har oregelbundna pulsdata följer du tipsen på [sidan 34](#). Om problemet kvarstår måste du kanske para ihop sensorerna igen. Se [sidan 33](#).



**TIPS:** Om du vill ställa in din max- och vilopuls väljer du **Inställningar** > **Användarprofil**. Använd Garmin Connect eller Garmin Training Center till att anpassa dina pulszoner.

---

Mer information om hur använder tillbehör finns på [sidan 33](#).

## Steg 6: Ut och spring!

---



**TIPS:** Ställ in din användarprofil så att Forerunner-enheten kan beräkna kalorier på ett korrekt sätt. Tryck och håll ned **meny** > välj **Inställningar** > **Användarprofil**.

---

1. Tryck och håll ned **training**.
2. Tryck på **start** för att starta timern.
3. När du är klar med rundan trycker du på **stop**.
4. Tryck och håll ned **reset** om du vill spara löpdata och nollställa timern.

## Steg 7: Hämta kostnadsfri programvara

Med ANT Agent™ kan du använda Forerunner-enheten tillsammans med det webbaserade träningsverktyget Garmin Connect och det datorbaserade träningsverktyget Garmin Training Center.

1. Gå till [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners).

- Följ instruktionerna på skärmen om du vill hämta och installera ANT Agent.

## Steg 8: Koppla ihop datorn och Forerunner-enheten



**OBS!** Innan du ansluter USB ANT Stick™ till datorn måste du hämta programvara enligt instruktionerna i [steg 7](#) så att de USB-drivrutiner som krävs installeras.

- Anslut USB ANT Stick till en ledig USB-port på datorn.



- Placera Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) från datorn.

- När ANT Agent hittar Forerunner-enheten visar den enhets-ID och du tillfrågas om du vill koppla ihop dem. Välj **ja**.
- Forerunner-enheten ska visa samma nummer som ANT Agent visade. Om så är fallet väljer du **ja** på Forerunner-enheten för att slutföra ihopkopplingen.

## Steg 9: Överföra data till datorn

Placera Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för datorn. ANT Agent för automatiskt över data mellan Forerunner-enheten och Garmin Connect eller Garmin Training Center.



**OBS!** Om du har stora mängder data kan det ta några minuter. Forerunner-funktionerna är inte tillgängliga under dataöverföringen.

Med Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du visa och analysera data.

## Tids-/datumläge

Tryck på **time/date** om du vill öppna tids-/datumläget.



Tryck på ramen om du vill bläddra genom de tillgängliga sidorna.

- Tid
- Batterimätare
- Larm inställt (om något)
- Mål/förloppsindikator (om någon)
- Dagens planerade träningspass har överförts från Garmin Connect eller Garmin Training Center (om det används)

## Tidsalternativ

Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **Tid**. Se [sidan 29](#).



## Träningsläge

Forerunner-enheten har flera träningsfunktioner och valfria inställningar.

### Om tränings sidan

Tryck och håll ned **training** om du vill gå till träningsläget. Tryck på ramen om du vill bläddra genom de tillgängliga sidorna.



Om du vill anpassa datafälten på träningsidorna, se [sidan 25](#).

## Sportläge

**Löpning** är standard sportläget. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Alternativ** > **Sportläge** för att ändra sportläge. Träningsinställningarna som AutoLap®, AutoPause®, puls zoner och hastighetszoner används för löpning eller cykling. Eventuella träningsalternativ du ändrar i löpnings- eller cyklingsläget sparas och används för det sportläget. Dessutom märks aktiviteten som löpnings- eller cyklingsaktivitet när historiken överförs till datorn.

## Autopaus

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Alternativ** > **Autopaus**.
2. Välj något av följande alternativ:
  - **Av**
  - **Eget tempo** – gör automatiskt paus i timern när hastigheten faller under ett visst värde.
  - **Efter stopp** – gör automatiskt paus i timern när du stannar.
3. Tryck på **quit** för att avsluta.

Funktionen Auto Pause (autopaus) är användbar om träningen innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta ned eller stanna.

## Autovarv

Med den här funktionen kan du automatiskt markera varvet på en viss position eller efter att du har färdats en viss distans. Den här inställningen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en löpning (varannan kilometer eller en stor backe till exempel).

### Så här ställer du in autovarv:

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Alternativ** > **Autovarv**.
2. Välj **Efter sträcka** om du vill ange ett värde eller **Efter position** om du vill välja ett alternativ:
  - **Endast varv** – markerar ett varv varje gång du trycker på **varv** och varje gång du passerar någon av de platserna igen.
  - **Start och varv** – markerar ett varv på den GPS-position där du trycker på **start** och på alla platser under turen där du trycker på **lap**.

- **Märke och varv** – markerar ett varv på den GPS-position du markerar när du väljer det här alternativet och på alla platser under löpningen där du trycker på **lap**.
3. Tryck på **quit** för att avsluta.



**OBS!** Under en sträcka (sidan 19) använder du alternativet **Efter position** om du vill markera varv på alla varvpositioner som markerats på sträckan.

## Rulla automatiskt

Använd den här funktionen om du automatiskt vill växla genom alla sidor med träningsdata medan timern är igång.

**Så här använder du funktionen Rulla automatiskt:**

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Alternativ** > **Rulla automatiskt**.

2. Välj en visningshastighet: **Långsam**, **Medelsnabb** eller **Snabb**.
3. Tryck på **quit** för att avsluta.

## Tidsgräns

Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Alternativ** > **Tidsgräns**. Välj **Av** om du inte vill att Forerunner-enheten ska växla till energisparläge när du använder ett träningsläge. Välj **Aktiverat** om du vill använda det automatiska energisparläget i alla lägen.



**OBS!** Forerunner-enheten växlar till energisparläge efter en viss tids inaktivitet.

## Fartenheter

Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Alternativ** > **Fartenheter**.

**Takt** – den tid det tar att tillryggalägga ett visst avstånd.

## Träningsläge

**Hastighet** – tillryggalagt avstånd på en timme, till exempel mile per timme eller kilometer per timme.



**OBS!** Om du ändrar fartenheter ändras inte dina egna datafält (se [sidan 25](#)).

## Virtual Partner® (virtuell kompis)

Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Alternativ** > **Virtuell kompis** > **På**.

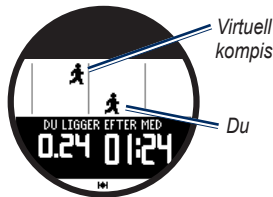
Virtual Partner är ett unikt verktyg som utformats för att hjälpa dig att uppfylla dina träningsmål. Din virtuella kompis tävlar mot dig varje gång du springer och timern är igång.

Om du ändrar den virtuella kompisens tempo/hastighet innan du startar timern sparas de ändringarna. Om du ändrar den virtuella kompisens tempo under löpningen när timern är igång, sparas inte de ändringarna när timern nollställs. Om du

ändrar den virtuella kompisens tempo under en löpning, använder den virtuella kompisens det nya tempot från din plats.

## Så här ändrar du tempo för den virtuella kompisens:

1. Tryck och håll ned **training** om du vill gå till träningsläget.
2. Tryck på ramen om du vill visa sidan Virtual Partner (virtuell kompis).



3. Tryck och dra medurs om du vill öka den virtuella kompisens tempo. Tryck och dra moturs om du vill minska den virtuella kompisens tempo.



4. Om du vill spara ändringarna trycker du på ramen eller väntar på att sidans tidsgräns nås.

## Pass

Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Pass** om du vill välja den typ av träning som passar dig.

Enkla pass, intervallpass och pulspass ersätts varje gång du skapar ett pass av samma typ. Avancerade pass måste skapas i Garmin Connect eller Garmin Training Center.



**OBS!** När du utför ett pass kan du trycka på ramen om du vill visa fler datasidor.

När du slutför alla steg i ditt träningspass visas ett meddelande om att träningspasset slutförts.

**Så här avslutar du ett pass i förtid:**

1. Tryck på **stop**.
2. Tryck på och håll ned **reset**.

## Enkla pass

Enkla pass kan baseras på följande egna mål:

- Tid
- Avstånd
- Kalorier

**Så här konfigurerar du ett enkelt pass:**

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Pass** > **Enkla**.
2. Välj **typ** av enkelt träningspass.
3. Ange ett värde i fältet **Varaktighet**.

## Träningsläge

---

4. Välj **Kör pass**.
5. Tryck på **start**.

### Pulszoner

---



**OBS!** Om du vill använda pulszoner måste du ha en pulsmätare.

---

Du kan använda din Forerunner till att träna med en viss pulszon eller eget bpm-intervall (hjärtslag per minut). Inställningarna Type (typ) och Duration (varaktighet) fungerar på samma sätt som för ett enkelt pass.

#### Så här ställer du in ett pulspass:

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Pass** > **Puls**.
  2. Välj den **zon** du vill använda. Min- och maxpulsvärdena ställs in automatiskt baserat på dina pulszoner. Mer information om pulszoner finns på [sidan 35](#) och [sidan 45](#).  
ELLER  
Välj **Egen** om du vill ställa in egna min- och maxvärden för pulszoner.
- 



**OBS!** Minvärdet är 35 bpm. Maxvärdet är 250 bpm. När du anger egna bpm-värden måste min- och maxvärdena vara minst 5 bpm isär.

---

3. Välj **typ** av pulspass.
4. Ange ett värde i fältet **Varaktighet**.
5. Välj **Kör pass**.
6. Tryck på **start**.

## Intervallpass

Du kan skapa intervallpass med din Forerunner. Intervallen kan baseras på tid eller avstånd för löpnings- och vilodelarna av passet.

### Så här skapar du ett intervallpass:

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Pass** > **Intervall**.
2. Välj **typ** av intervallpass.
3. Ange ett värde i fältet **Varaktighet**.
4. Välj ett värde för **Vilotyp**.
5. Ange ett värde i fältet **Varaktighet**.
6. Ange ett värde i fältet **Repetitioner**.
7. Välj **Uppvärmning ja** och **Nedvarning ja** (valfritt).
8. Välj **Kör pass**.
9. Tryck på **start**.

Om du använder uppvärmning eller nedvarning trycker du på **Varv** efter uppvärmningsvarvet för att starta det första intervallet. I slutet av det sista intervallet startar Forerunner-enheten automatiskt ett nedvarningsvarv. När du har varvat ned trycker du på **lap** för att avsluta passet.

När du närmar dig slutet av varje intervall räknar ett larm ned tiden tills ett nytt varv börjar. Om du vill avsluta ett intervall i förtid trycker du på knappen **lap/reset**.

## Avancerade pass

Avancerade pass kan innehålla mål för varje steg och olika avstånd, tider och kalorier. Med Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du skapa och redigera pass och överföra dem till din Forerunner. Du kan också schemalägga pass med Garmin Connect eller Garmin Training Center. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din Forerunner-enhet.



**OBS!** Mer information om hur du överför filer till enheten finns på [sidan 9](#).

---



**TIPS:** I tids-/datumläge kan du trycka på ramen om du vill visa dagens planerade pass. Tryck på **enter** för att köra passet.

---

### Så här startar du ett avancerat träningspass:

1. Tryck på **meny** > välj **Träning > Pass > Avancerat**.
2. Välj passet.
3. Välj **Kör pass**.
4. Tryck på **start**.

När du har påbörjat ett avancerat pass visar Forerunner-enheten varje steg i passet, inklusive namnet på steget, målet (om det finns något) och aktuella passdata.

När du närmar dig slutet av varje steg räknar ett larm ned tiden tills ett nytt steg börjar.

### Så här avbryter du ett steg i ett avancerat pass i förtid:

Tryck på knappen **lap/reset**.

### Så här tar du bort ett avancerat träningspass:

1. Tryck på **meny** > välj **Träning > Pass > Avancerat**.
2. Välj passet.
3. Tryck på **Ta bort pass > Ja**.
4. Tryck på **quit** för att avsluta.



## Banor

Ett annat sätt att använda Forerunner på för anpassad träning är att följa banor utifrån inspelade aktiviteter. Du kan följa banan och försöka matcha eller överträffa de tidigare målen. Du kan också tävla mot den virtuella kompisen när du tränar med banor.

## Skapa banor

Med Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du skapa banor och banpunkter och överföra dem till din Forerunner.



**OBS!** Mer information om hur du överför filer till enheten finns på [sidan 9](#).

## Så här startar du en bana:

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Banor**.
2. Välj en sträcka i listan.
3. Välj **Kör bana**.

4. Tryck på **start**. Historiken registreras även om du inte är på banan.

När du följer en bana i träningsläge trycker du på ramen för att visa navigationssidan.

Om du vill avsluta en bana manuellt trycker du på **stop** > och håller **reset** intryckt.

## Påbörja en bana

Du kan ta med en uppvärmning innan du påbörjar banan. Tryck på **start** om du vill påbörja banan och värm sedan upp. Håll dig från banan när du värmer upp. När du är redo att börja, vänder du dig mot banan. När du befinner dig på en del av banan, visas ett meddelande om att du är på banan.

## Träningsläge

---

När du påbörjar en bana börjar även din virtuella kompis med banan. Om du värmer upp och inte befinner dig på banan så startar din virtuella kompis om banan från den aktuella platsen den första gången du påbörjar banan.

Om du avviker från banan visas ett meddelande om det. Använd navigationssidan för att hitta tillbaka till banan.

### Så här tar du bort en bana:

1. Tryck på **meny** > välj **Träning** > **Banor**.
2. Välj en sträcka i listan.
3. Välj **Ta bort bana**.
4. Välj **Ja** om du vill ta bort den.
5. Tryck på **quit** för att avsluta.

## GPS-läge

Tryck på **GPS** om du vill visa GPS-menyn.

**Satelliter** – visa information om GPS-signalerna som Forerunner-enheten tar emot. De svarta staplarna betecknar styrkan hos varje satellitsignal. Antalet satelliter visas under varje stapel. GPS-noggrannheten visas längst ned på sidan.



**GPS** – aktivera eller avaktivera GPS (för inomhusanvändning).



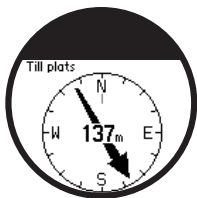
**OBS!** När GPS-funktionen är avstängd, är hastighets- och avståndsdata inte tillgängliga, om du inte använder fotenheten.

**Spara plats** – spara den aktuella platsen. Tryck på **enter** för att redigera platsen. Tryck på **quit** för att avsluta.

**Så här markerar du en plats med koordinater:**

1. Tryck på **GPS** > välj **Spara plats**.
2. Tryck på **enter** > välj **Position**.
3. Ange de kända koordinaterna.
4. Redigera platsnamnet och höjden (valfritt).

**Gå till plats** – välj en plats i listan och välj sedan **Go**. Din Forerunner-enhet navigerar till den sparade platsen med hjälp av navigationssidan.



Om du vill avbryta navigeringen till platsen tycker du på **quit** > och väljer sedan **Avbryt gå till**.

### Så här redigerar du en plats:

1. Tryck på **GPS** > välj **Gå till plats**.
2. Välj den plats som du vill redigera.
3. Välj **Redigera**.
4. Välj ett alternativ som du vill redigera.

Om du vill ta bort en plats trycker du på **GPS** > välj **Gå till plats**. Välj den plats som du vill ta bort. Tryck på **Ta bort** > **Ja**.

**Tillbaka till start** – navigerar tillbaka till startpunkten.



**OBS!** Du måste starta timern om du ska använda den här funktionen.

## Om GPS

GPS (Global Positioning System) är ett satellitbaserat navigationssystem som utgörs av ett nätverk av 24 satelliter. GPS fungerar i alla väder, var som helst på jorden, dygnet runt. Det finns ingen abonnemangsavgift eller andra avgifter för användning av GPS.

För mer information, gå till [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## Historik

Din Forerunner-enhet sparar automatiskt historik när du startar timern. Forerunner-enheten kan lagra upp till 1000 varv och ca. 20 timmars utförliga spårloggdata (vid inspelning av ca. 1 spårpunkt var 4 sekund). Spårloggdata inkluderar din GPS-position (om den är tillgänglig) och tillvalsdata som pulldata.

När Forerunner-minnet är fullt skrivs de äldsta spårloggdata över. Överför din historik till Garmin Connect eller Garmin Training Center med jämna mellanrum för att bevara alla dina data (se [sidan 9](#)).



**OBS!** Din Forerunner tar inte automatiskt bort eller skriver över dina varvsammanfattningsdata. På nästa sida kan du läsa om hur du tar bort varvdata.

## Ta bort historiken

När du har överfört din historik till Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du ta bort den från din Forerunner.

1. Tryck på **meny** > välj **Historik** > **Ta bort**.
2. Välj ett alternativ:
  - **Alla aktiviteter** – tar bort alla aktiviteter från historiken.
  - **Gamla aktiviteter** – tar bort aktiviteter som spelats in för en månad sedan eller mer.
  - **Totaler** – nollställer alla dina totaler.

## Visa aktiviteter

Du kan visa följande data på din Forerunner: tid, avstånd, genomsnittligt tempo/hastighet, kalorier, genomsnittliga pulldata och genomsnittlig takt.

1. Tryck på **meny** > välj **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Bläddra genom aktiviteterna med hjälp av ramen. Tryck på ramen om du vill visa varvinformation.
3. Tryck på **quit** för att avsluta.

## Ta bort enskilda löpningar och varv

1. Tryck på **meny** > välj **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Bläddra genom aktiviteterna med hjälp av ramen. Tryck på ramen om du vill visa varvinformation.
3. Tryck på **reset** när du visar löpningen eller varvet.
4. Välj **Ja**.

## Visa totaler

Forerunner-enheten spelar in den totala färdade sträckan och den tid du har tränat tillsammans med din Forerunner.

1. Tryck på **meny** > välj **Historik** > **Totaler**.
2. Tryck på **quit** för att avsluta.

## Visa mål

Med Garmin Connect kan du ange olika typer av mål och skicka dem till din Forerunner. Din Forerunner håller reda på ditt förlopp mot målen.

1. Tryck på **meny** > välj **Historik** > **Mål**.
2. Tryck på **quit** för att avsluta.

## Inställningar

Tryck på **meny** > välj **Inställningar**.



**TIPS!** När du har valt alternativ eller angett värden på Forerunner-enheten trycker du på **enter** för att spara inställningen.

### Datafält

Du kan visa/dölja följande sidor och anpassa upp till tre datafält på varje sida:

- Träning 1 (visas alltid)
- Träning 2
- Träning 3
- Puls (visas bara när Forerunner-enheten tar emot pulsdata)

#### Så här ställer du in datafält:

1. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **Datafält**.

2. Välj en av träningsidorna.
3. Välj antal datafält.
4. Ändra datafälten med hjälp av ramen.

#### Alternativ för datafält

\* Ett fält som visar engelska eller metriska enheter.

\*\* Kräver tillbehör.

Datafält	Beskrivning
Takt **	Antal steg eller varv av vevarmen per minut.
Takt-snitt **	Medeltakt för den aktuella resans varaktighet.
Takt-varv **	Genomsnittlig takt för det aktuella varvet.
Kalorier	Antal kalorier som förbränts.
Avstånd *	Tillryggalagt avstånd i den aktuella löpningen.

## Inställningar

Datafält	Beskrivning
Avstånd-varv *	Tillrygglagt avstånd på det aktuella varvet.
Senaste varvsträcka *	Avstånd för det senast slutförda varvet.
Höjd *	Höjd över/under havet.
GPS-noggrannhet *	Marginal för fel för din exakta position. Exempel: din GPS-position är exakt till inom +/- 6 m.
Grad	Beräkning av stigning under körning. Exempel: Om du färdas 60 meter (avstånd) för varje 3 meter du stiger (höjd) är din grad 5 %.
HR **	Hjärtslag per minut (bpm).

Datafält	Beskrivning
HR-%Max ** ELLER HR-%HRR **	Procentandel av maxpuls ELLER Procentandel av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
HR-Avg **	Medelpuls för löpningen.
HR-Avg %Max ** ELLER HR-Avg %HRR **	Snittprocentandel av maxpulsen för löpningen. ELLER Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för löpningen.
HR-Lap **	Medelpuls för löpningen.



Datafält	Beskrivning
HR-Lap %Max ** ELLER HR-Lap %HRR **	Snittprocentandel av maxpulsen för varvet. ELLER Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för varvet.
HR Graph **	Linjediagram som visar din aktuella pulszon (1-5).
HR Zone **	Aktuellt intervall för puls (1-5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil, maximala puls och vilopuls.
Riktning	Din aktuella färdriktning.
Varv	Antal körda varv.
Tempo *	Aktuellt tempo.

Datafält	Beskrivning
Tempo-snitt *	Snittempo för löpningen.
Tempo-varv *	Medeltempo för det aktuella varvet.
Tempo-senaste varv *	Medeltempo för det senaste hela varvet.
Hastighet *	Aktuell hastighet
Hastighet-snitt *	Snitthastighet för löpningen.
Hastighet-varv *	Medelhastighet för det aktuella varvet.
Hastighet-senaste varvet *	Medelhastighet för det senaste hela varvet.
Soluppg	Tid för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedg	Tid för solnedgång baserat på din GPS-position.
Tid	Varvtid.
Tid-medelvarv	Medeltid för att slutföra varven hittills.

Datafält	Beskrivning
Tid-varv	Tid för det aktuella varvet.
Tid-senaste varv	Tid för att slutföra det senaste hela varvet.
Tid på dygn	Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (se <a href="#">sidan 29</a> ).

## Användarprofil

Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **Användarprofil** Forerunner-enheten använder information som du anger om dig själv till att beräkna kaloriförbrukningen. Ställ in din användarprofil innan du börjar använda Forerunner-enheten. Mer information om hur du ställer in din aktivitetsklass finns på [sidan 5](#).

Tekniken för kaloriförbrukning baserat på pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. Om du vill ha mer information läser du i [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation.pdf](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf).

## Larm

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Larm**.

**Ställ in larm** – aktivera eller avaktivera larm. När larmet är aktiverat trycker du på ramen i tids-/datumläge om du vill visa larmtiden.

**Ställ in tid** – använd ramen till att ställa in larmtiden.

**Typ** – ställ in larmförekomsten till **Dagligen** eller **En gång**.

### När larmet låter:

- Tryck på ramen om du vill stänga larmet.
- Tryck på **enter** om du vill stänga av larmet tillfälligt i 9 minuter.
- Tryck på **quit** om du vill stänga av larmet.
- Gör inget. Larmet stängs av tillfälligt efter 1 minut. Larmet stängs av efter 1 timme.

## Tid

Forerunner-enheten ställer automatiskt in klockslaget med hjälp av GPS-satellitssignaler. Om du tappar batterikraft måste du ladda batteriet och sedan ansluta till satelliter för att återställa klockslaget.

Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **Tid**.

**Tidsformat** – välj **12** eller **24 timmars** tidsformat.

**Tidszon** – välj tidszon eller närliggande ort.

**Sommartid** – välj **Ja**, **Nej** eller **Auto**. Med inställningen Auto justeras tiden för sommartid automatiskt baserat på tidszonen.

## Inställningar

---

**Tid 2** – aktivera eller avaktivera funktionen. När funktionen är aktiverad kan du ställa in **Tid 2-format**, **Tid 2-zon** och **Tid 2-sommartid**. Om **Tid 2** är aktiv växlar du till tid 2 genom att trycka på och hålla ned **enter** i tidsläget. Ikonen **T2** eller **T1** visas bredvid tiden.

## System

Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **System**.

**Språk** – ändra språket för text på skärmen. Att textspråket ändras innebär inte att språket i data som användaren lagt in, t.ex. bannamn, ändras.

**Varningstoner** – aktivera eller avaktivera meddelandetonen.

**Knapptoner** – aktivera eller avaktivera knapp- och ramtoner.

**Känslighet** – välj tryckkänslighet för ramen. Välj **Hög** om du vill att ramen ska svara på en lättare beröring än med **Låg**.

**Kontrast** – välj skärmens kontrastnivå.

**Om** – visa programvaruver-sionen, GPS-versionen och enhets-ID.

**Måttenheter** – välj **Brittiska** eller **Metrisk** måttenheter.

## Bakgrundsbelysning

Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **System** > **Bakgrundsbelysning**.

**Läge** – välj hur bakgrundsbelysningen ska aktiveras. Välj **Manuell** om du vill aktivera bakgrundsbelysningen i tidsläge genom att trycka med två fingrar på ramen. Välj **Knappar och Varningar** om du vill aktivera bakgrundsbelysningen en gång med två finger-tryckningen och när en knapp trycks ned eller när ett varningsmeddelande visas. Välj **Av** om du alltid vill ha bakgrundsbelysningen avstängd.

**Tidsgräns** – ange hur länge belysningen ska vara tänd. Använd en kort tidsgräns om du vill spara på batterierna.

**Ljusstyrka** – justera ljusstyrkan.

## ANT+

### Tillbehör

Mer information om tillbehör finns på [sidan 33](#).

### Dator

Flytta dig (10 m) från andra ANT+-tillbehör medan Forerunner-enheten försöker ansluta till datorn första gången.

1. Kontrollera att datorn är inställd för dataöverföring och att ihopkoppling är aktiverad i ANT Agent. Se [sidan 9](#).
2. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Dator**.
3. Välj **Ihopkoppling** > **På**.

4. Placera Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för datorn.
5. När ANT Agent hittar Forerunner-enheten visar den enhets-ID och du tillfrågas om du vill koppla ihop dem. Välj **Ja**.
6. Forerunner-enheten ska visa samma nummer som ANT Agent visade. Om så är fallet väljer du **Ja** på Forerunner-enheten för att slutföra kopplingen.



**OBS!** Du kan förhindra att Forerunner-enheten överför data till/från en dator, inklusive ihopkopplade datorer. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Dator** > **Aktiverad** > **Nej**.

### Skicka alla data

Som standard skickar Forerunner-enheten bara nya data till datorn. Du kan tvinga Forerunner-enheten att skicka alla data till din dator. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Dator** > **Tvinga sändning** > **Ja**. Alla data skickas igen.

### Enhet till enhet

Du kan överföra avancerade pass, banor och platser till och från en annan Forerunner 405-enhet.

1. På den sändande Forerunner-enheten trycker du på **meny** > väljer **Inställningar** > **ANT+** > **Enhet till enhet** > **Överför**. Välj de data som du vill skicka.
2. På den mottagande Forerunner-enheten trycker du på **meny** > väljer **Inställningar** > **ANT+** > **Enhet till enhet** > **Ta emot**.

Den sändande Forerunner-enheten ansluter till den andra Forerunner-enheten och skickar data.

## Använda tillbehör

Följande ANT+-tillbehör är kompatibla med Forerunner-enheten:

- Pulsmätare
- Fotenhet
- GSC™ 10 - hastighets- och taktcykelsensor
- USB ANT Stick (se [sidan 9](#) och [sidan 31](#))

Om du vill köpa ett tillbehör går du till <http://buy.garmin.com> eller kontaktar din Garmin-återförsäljare.

### Koppla ihop tillbehör

Om du har köpt ett tillbehör med trådlös ANT+-teknik måste du para ihop det med din Forerunner-enhet.

Ihopkoppling innebär att koppla ihop ett ANT+-tillbehör, t.ex. pulsmätaren, med din Forerunner-enhet. Ihopkopplingsprocessen tar bara några sekunder när tillbehören är aktiverade och fungerar som de ska. När den är ihopkopplad tar Forerunner-enheten endast emot data från ditt tillbehör så att du kan vara i närheten av andra tillbehör.

När du har kopplat ihop första gången känner din Forerunner automatiskt igen tillbehöret varje gång det aktiveras.

### Så här kopplar du ihop tillbehör:

1. Flytta dig (10 m) bort från andra tillbehör. Ta det tillbehör som ska kopplas ihop inom räckhåll (3 m) för din Forerunner-enhet.
2. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+ > Tillbehör**.
3. Välj tillbehör.
4. Välj **Aktiverat > Ja**.




- Bläddra för att visa **Status**. Om Forerunner-enheten inte kan kopplas ihop med tillbehöret väljer du **Sök igen**.



**TIPS:** Tillbehöret måste skicka data för att ihopkopplingsprocessen ska kunna slutföras. Du måste ha pulsmätaren på dig, ta ett steg med fotenheten eller trampa med cykeln med GSC 10.

### Statusikoner

I träningsläge blinkar ikonen för tillbehöret när Forerunner-enheten söker efter det nya tillbehöret. Ikonen lyser med fast sken när tillbehöret har kopplats ihop.

	Pulsmätaren aktiv
	Hastighets- och taktsensor aktiv
	Fotenheten aktiv

## Pulsmätare

Mer information om hur du sätter på dig pulsmätaren finns på [sidan 7](#).

### Tips för pulsmätare

Om du upptäcker att pulsdata är felaktiga eller oregelbundna, kan du ha följande tips i åtanke.

- Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.
- Använd vatten, saliv eller elektroddgel på sensorerna.
- Rengör elektroderna. Smuts- och svettrester på elektroderna kan störa pulssignalerna.
- Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet. Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor till kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, som kan störa pulsmätaren. Störningskällor



kan innefatta högspänningsledning, elmotorer, mikro vågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter.

## Pulszoner



**WARNING:** Rådfråga din läkare om lämpliga pulszoner/mål för din träningsnivå och hälsotillstånd.

Många idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem oftast använda pulszonerna är numrerade från 1–5 i stigande intensitet. Pulszonerna (se tabellen på [sidan 45](#)) anges baserat på den max- och vilopuls du har angett i din användarprofil (se [sidan 28](#)).

Du kan också anpassa dina pulszoner i din användarprofil i Garmin Connect eller Garmin Training Center. När du har anpassat dina pulszoner överför du data till din Forerunner.

## Hur påverkar pulszoner dina träningsmål?

Om du känner 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 att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner

## Använda tillbehör

kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

### Batteri för pulsmätare

Pulsmätaren innehåller ett extra CR2032-batteri.



**OBS!** Kontakta din lokala avfallsmyndighet om du vill veta var du kan kasta batterierna.

### Så här ersätter du 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 batteriet. Vänta i 30 sekunder. Sätt i det nya batteriet med den positiva polen vänd uppåt.



**OBS!** Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.

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

## Fotenhet

Din Forerunner är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten till att skicka data för din Forerunner när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag eller du förlorar satellitsignaler. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren). Du måste koppla ihop fotenheten med din Forerunner. Se [sidan 33](#).

### Kalibrera fotenheten

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenheten men det kan förbättra noggrannheten. Du kan justera kalibreringen på tre sätt: avstånd, GPS och manuellt.

### Avståndskalibrering

För bästa resultat bör fotenheten kalibreras med hjälp av innerbanan på en löparbana. En löparbana (2 varv = 800 m) är mer exakt än ett löpband.

1. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+** > illbehör > **Fotenhet** > **Kalibrera** > **Avstånd**.
2. Välj sedan ett avstånd.
3. Tryck på **start** för att börja spela in.
4. Spring eller gå sträckan.
5. Tryck på **stoppa**.

### GPS-kalibrering

Du måste ha GPS-signaler för att kalibrera fotenheten med GPS.

1. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör** > **Fotenhet** > **Kalibrera** > **GPS**.
2. Tryck på **start** för att börja spela in.

3. Spring eller gå ca. 1000 m.  
Forerunner-enheten meddelar dig att du har färdats tillräckligt långt.

### Manuell kalibrering

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

Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör** > **Fotenhet** > **Kalibreringsfaktor**. Justera kalibreringsfaktorn. Öka kalibreringsfaktorn om avståndet är för kort eller öka den om avståndet är för långt.

## GSC 10

Din Forerunner är kompatibel med GSC 10-hastighets- och taktensorn för cyklar. Du måste koppla ihop GSC 10 med din Forerunner. Se [sidan 33](#).

### Kalibrera cykelsensorn

Det är inte nödvändigt att kalibrera cykelsensorn men det kan förbättra noggrannheten.

1. Tryck på **meny** > välj **Inställningar** > **ANT+** > **Tillbehör** > **Cykelsensor** > **Kalibrering**.
2. Välj **Manuellt** om du vill ange hjulstorleken. Välj **Auto** om du vill att GPS ska fastställa hjulstorleken.

## Bilaga

### Återställa Forerunner-enheten

Om Forerunner-enheten har låst sig kan du återställa den. Tryck och håll ned **enter** och **quit** samtidigt, tills skärmen blir tom (cirka 7 sekunder). Detta raderar inte dina data eller inställningar.

### Rensa användarinformation

Om du vill rensa/radera alla användardata trycker du på **enter** och **quit** samtidigt tills skärmen slocknar (ca. 7 sekunder). Om du vill återställa Forerunner-enheten fortsätter du hålla ned **quit** men släpper **enter**. Följ instruktionerna på skärmen.

### Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect

Gå till [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners) för mer information om uppdateringar av programvaran Forerunner och den webbaserade programvaran Garmin Connect.

Om det finns ny programvara tillgänglig uppmanar Garmin Connect dig att uppdatera Forerunner-enhetens programvara. Uppdatera programvaran genom att följa de instruktioner som visas på skärmen. Se till att enheten är inom räckhåll för datorn under uppdateringsprocessen.

## Batteriinformation

Den faktiska batterilivslängden beror på användningen av följande funktioner: GPS, bakgrundsbelysning, ANT+-datoranslutning och den tid som ägnas i strömsparläge.

För ett fulladdat batteri bör Forerunners batteri räcka i en vecka om du tränat i 30 minuter om dagen med GPS och Forerunner-enheten ställs i strömsparläge under övrig tid.

För ett fulladdat batteri räcker Forerunner-enheten i upp till 2 veckor i strömsparläge.

För ett fulladdat batteri räcker Forerunner-enheten i upp till 8 timmar med GPS påslaget.

## Specifikationer

### Forerunner

**Klockstorlek (b × l × d):** 47,75 × 70,5 × 16,4 mm

**Vikt:** 60 g

**Skärm:** 1,06 tum (27 mm), 124 × 95 pixlars upplösning med lysdiodsbakgrundsbelysning.

**Vattentålighet:** IPX7 Använd inte Forerunner-enheten när du simmar.

**Datalagring:** ca. 20 timmars data (antagandes att 1 spårpunkt spelas in var 4 sekund).

**Minne:** upp till 1 000 varv, 100 användarplatser (waypoints).

**Datorgränssnitt:** trådlös USB ANT Stick

**Batterityp:** 300 mAh uppladdningsbart litium-jonbatteri

**Batterilivslängd:** upp till 8 timmar i GPS-läge, upp till 2 veckor i strömsparläge.

**Temperaturområde:** -15 till +55 °C

**Laddningstemperatur:** 0 till 45 °C

**Radiofrekvens/-protokoll:** 2,4 GHz/protokollet Dynastream ANT+ för trådlös kommunikation

**GPS-antenn:** intern patch

**GPS-mottagare:** högkänslig, integrerad

**USB ANT Stick™**

**Storlek (l × b × d):** 59 × 18 × 7 mm

**Vikt:** 6 g

**Sändningsräckvidd:** cirka 5 m

**Driftstemperatur:** -5 till +50 °C

**Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz/protokollet Dynastream ANT+ för trådlös kommunikation

**Strömkälla:** USB

**Pulsmätare**

**Storlek (l × b × d):** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm

**Vikt:** 44 g

**Vattentålighet:** 10 m

**Sändningsräckvidd:** cirka 3 m

**Batteri:** utbytbart CR2032 (3 volt)

**Batteriets livslängd:** ca. 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)

**Driftstemperatur:** -5 till +50 °C



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

**Radiofrekvens-/protokoll:** 2,4 GHz/  
protokollet Dynastream ANT+ för trådlös kommunikation

## Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA  
FORERUNNER-ENHETEN 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 företags-hemligheter som tillhör Garmin och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin. Du intygar att du inte kommer att dekompilera, 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.

## **Överensstämmelse- förklaring (DoC)**

Härmed intygar Garmin att den här Forerunner-enheten uppfyller de grundläggande kraven och andra tillämpliga föreskrifter i direktiv 1999/5/EG.

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

## Felsökning

Problem	Lösning/svar
Ramen svarar inte när jag trycker på den.	Du läser upp ramen genom att trycka på <b>enter</b> och <b>quit</b> samtidigt. Tryck ordentligt på ramen för bästa resultat. Tryck på ramens yttre ring, inte den inre ringen nära urtavlan. Justera känslighetsinställningen (se <a href="#">sidan 30</a> ).
Min enhet får aldrig kontakt med satellitsignaler.	Tryck ned <b>GPS</b> . Se till att <b>GPS</b> är inställt på <b>På</b> . Ta med enheten utomhus, undan från höga byggnader. Var stillastående i flera minuter.
Det verkar inte som om batterimätaren visar rätt.	Ladda ur Forerunner-enheten helt och ladda upp den helt igen (utan att avbryta uppladdningsprocessen).
Pulsmätaren, fotenheten eller GSC 10 kan inte paras ihop med Forerunner-enheten.	Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+-tillbehör under ihopparningen. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för sensorn vid ihopparning. Starta om sökningen efter tillbehöret (se <a href="#">sidan 33</a> ). Se till att tillbehöret sänder data (du behöver t.ex. ha pulsmätaren på dig). Om problemet kvarstår byter du batteri i tillbehöret.
Pulsdata är inte exakta.	Se <a href="#">sidan 34</a> .
Pulsmätarremmen är för stor.	En mindre elastisk rem säljs separat. Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
En del av mina data saknas från min Forerunner-enhet.	Forerunner-enheten skriver över de äldsta detaljerade data om du inte överför dem till datorn. Överför data regelbundet så undviker du att förlora något.

## Pulszonstabell

	% av max- eller vilopuls	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 konditionsträning, bra återhämtningstakt
3	70–80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal konditionsträning
4	80–90 %	Snabb takt och lite obekväm, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad kraft

## Index

### A

aktiviteter 24  
alla data, ta bort 39  
återställa Forerunner 39  
Auto Lap (autovarv) 12  
Auto Paus (autopaus) 12  
avancerade pass 17  
avståndsdatafält 25

### B

banor 19  
    starta 19  
    ta bort 20  
batteri  
    information 40  
    ladda 4  
    livslängd 40  
belysning 30

### D

data, skicka 32  
datafält 25  
dataöverföring 9  
datoranslutning 9  
drivrutiner, USB 9

### E

energiparläge 3  
enheter 30  
enhets-ID 30  
enkla pass 15

### F

fartenheter 13  
felsökning 44  
fotenheter 37  
    kalibrera 37, 38

### G

Garmin Connect i, 39  
Garmins produktsupport i  
Garmin Training Center i  
GPS 21, 22, 26  
grad 26

### H

hämta programvara 8  
hastighetsdatafält 27  
historik 23  
    överföra 9  
    ta bort 23  
    visa 24  
höjddatafält 26

### I

ihoppningssensorer 5  
ikoner 34  
inomhusanvändning 21  
intervallpass 17

### K

kalibrera  
    cykelsensor (GSC 10) 38  
    fotenheter 37  
kalorier 25

### L

larm 29  
licensavtal 42  
litiumjonbatteri 40  
ljud 30

### M

mål 24

### N

nedsänkning i vatten iv

### O

överföra data 9

**P**

- para ihop
  - dator 9
  - pulsmätare 7
  - tillbehör 33
- para ihop med dator 9, 31
- pass 15
  - avancerat 17
  - enkel 15
  - intervall 17
- platser 21
- produktregistrering i
- produktsupport i
- programlicensavtal 42
- programuppdatering 39
- programvaruhämtningar i, 8
- programvaruversion 30
- puls
  - datafält 26
  - zoner 35
- pulsmätare 5, 7, 34
  - batteri 36
  - tips 34

**R**

- radera alla data 39
- ram 2
  - läsa 3
  - tips för användning av 1
- registrering i
- rengöra Forerunner-enheten iv

**S**

- satellitsida 21
- satellitssignaler 6
- sensorer, para ihop 5
- skärmkontrast 30
- skicka alla data 32
- specifikationer 40
- sportläge 11
- språk 30
- statusikoner 34

**T**

- ta bort
  - avancerade pass 18
  - banor 20

historik 23

löpningar 24

varv 24

takt 13

taktdatafält 25

tekniska specifikationer 40

Tid 2 29

tidpunkt 6

tidsdatafält 27

tidsinställningar 29

tillbehör 5, 31, 33, 33–38

totaler 24

träning 11

tryckram 1, 2

tvinga sändning 32

**U**

uppdatera programvaran 39

USB-drivrutiner 9

USB ANT Stick 9

**V**

virtuell kompis 14, 19

## Index

---

### **W**

waypoints, se platser

### **Z**

zoner, puls [35](#)



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

**GARMIN**®



© 2009 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 190-01066-39, rev. A