

GARMIN[®]

snabbstartshandbok

FORERUNNER[®] 405CX

SPORTKLOCKA MED GPS OCH TRÅDLÖS SYNKRONISERING



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 tryckramen



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 meny: 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 visa tiden, slå på bakgrundsbelysningen och använda datoranslutningen ANT+™. Avsluta energisparläge genom att trycka på **enter** eller **quit**.

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.



OBS! För att förhindra korrosion bör du torka av laddningskontaktarna 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.

Ladda Forerunner-enheten:

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.



Batteritiden för ett fulladdat batteri beror på hur det används. Ett fulladdat batteri kan driva Forerunner-enheten med aktiverad GPS i upp till 8 timmar. Mer information finns i användarhandboken.

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.

Aktivitetklassdiagram

	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

Aktivitetklassdiagrammet 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.

Din användarprofil används för beräkning av kaloriförbrukning på Forerunner-enheten. Ange din aktivitetsklass mellan 0-10 med hjälp av tabellen på [sidan 6](#).

Om du använder en ANT+ -pulsmätare väljer du **ja** under konfigurationen om du vill para ihop (ansluta) pulsmätaren med Forerunner-enheten. Mer information finns i [steg 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 trycker du och håller ned **GPS**.
Välj **Av** för **GPS**.



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.

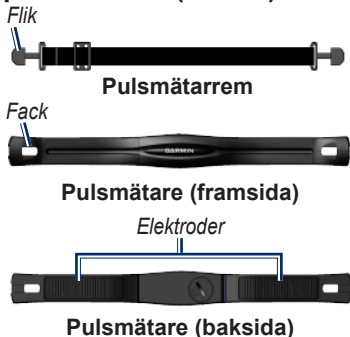


Antennens plats

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.

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.

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.

Steg 6: Ut och spring!

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.
2. 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™-minnet till datorn måste du hämta programvara enligt instruktioner i steg 7 så att nödvändiga USB-drivrutiner installeras.

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



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

3. När ANT Agent hittar Forerunner-enheten visar den enhets-ID och du tillfrågas om du vill koppla ihop dem. Välj **ja**.
4. 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.

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.

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.

Mer information

Mer information om Forerunner-enhetens funktioner och inställningar finns i användarhandboken.



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

Garmin®, Garmin-logotypen, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® 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+™ 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. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare. 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.)

Den senaste informationen om produkter och tillbehör finns på Garmins webbplats på www.garmin.com.



© 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