

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405

GPS-AKTIVERET SPORTSUR MED TRÅDLØS SYNKRONISERING



© 2009-2011 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tlf. (913) 397.8200 eller  
(800) 800.1020  
Fax. (913) 397.8282

Garmin (Europa) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK  
Tlf. +44 (0) 870.8501241 (uden for  
Storbritannien) eller på 0808.2380000  
(kun Storbritannien)  
Fax. +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2nd  
Road, Xizhi Dist.,  
New Taipei City, 221,  
Taiwan (R.O.C.)  
Tlf. +886 2.2642.9199  
Fax. +886 2.2642.9099

Alle rettigheder forbeholdes. Denne vejledning må hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin, medmindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk medie til visning og udskrivning af én kopi af vejledningen og eventuelle opdateringer heraf, forudsat at den elektroniske eller udskrevne kopi af vejledningen indeholder hele denne meddelelse om ophavsret, og med den betingelse, at enhver uautoriseret erhvervsmæssig distribution af vejledningen og eventuelle ændringer heraf er strengt forbudt.

Information i denne vejledning kan ændres uden varsel. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Besøg

Garmins hjemmeside ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for at få yderligere oplysninger om aktuelle opdateringer og brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoet, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

## Introduktion

Tak, fordi du har købt et Garmin®  
Forerunner® 405 GPS-aktiveret sportsur.

**ADVARSEL:** Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få oplysninger om produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din Forerunner. Hvis du befinder dig i USA, skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien skal du kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

I Europa skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) og klikke på **Contact Support** for at få support i det land, hvor du bor, eller du kan kontakte Garmin (Europe) Ltd. pr. telefon på +44 (0) 870 850 1241.

## Produktregistrering

Hjælp os med at hjælpe dig ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Opbevar den originale købskvittering, eller en kopi af den, på et sikkert sted.

## Gratis Garmin- software

Gå til [www.garmin.com/forerunner405](http://www.garmin.com/forerunner405) for at få oplysninger om den webbaserede software Garmin Connect™ eller computersoftwarens Garmin Training Center®. Brug denne software til at gemme og analysere dine træningsdata.

## Indholdsfortegnelse

<b>Indroduktion</b> .....	<b>i</b>
Kontakt Garmin .....	<b>i</b>
Produktregistrering .....	<b>i</b>
Gratis Garmin-software .....	<b>i</b>
Pleje af Forerunner.....	<b>iv</b>
<b>Sådan kommer du i gang...</b>	<b>1</b>
Trin 1: Brug af trykningen .....	<b>1</b>
Trin 2: Oplad batteriet.....	<b>4</b>
Trin 3: Konfiguration af Forerunner.....	<b>5</b>
Trin 4: Find satellitsignaler.....	<b>5</b>
Trin 5: Parring af hjertefrekvensmonitoren (valgfri) .....	<b>6</b>
Trin 6: Løb en tur!.....	<b>8</b>
Trin 7: Download gratis software.....	<b>8</b>
Trin 8: Sådan parres din computer og Forerunner.....	<b>9</b>

Trin 9: Overfør data til computeren .....	<b>9</b>
--	----------

<b>Klokkeslæt-/ dato-tilstand</b> .....	<b>10</b>
Tidsindstillinger.....	<b>10</b>
<b>Træningstilstand</b> .....	<b>11</b>
Om siden Træning.....	<b>11</b>
Sportstilstand.....	<b>11</b>
Auto Pause® .....	<b>12</b>
Auto Lap® .....	<b>12</b>
Automatisk rullefunktion .....	<b>13</b>
Timeout.....	<b>13</b>
Fartenheder.....	<b>14</b>
Virtual Partner®.....	<b>14</b>
Træning .....	<b>15</b>
Baner.....	<b>19</b>
<b>GPS-tilstand</b> .....	<b>21</b>
Om GPS .....	<b>22</b>
<b>Historik</b> .....	<b>23</b>
Sletning af historik .....	<b>23</b>

Sådan vises aktiviteter .....	24	Sådan rydder du brugerdata .....	39
Visning af resultater .....	24	Opdatering software til Forerunner med Garmin Connect .....	39
Visning af mål .....	24	Batterioplysninger .....	40
<b>Indstillinger .....</b>	<b>25</b>	Specifikationer .....	40
Datafelter .....	25	Softwarelicensaftale .....	42
Brugerprofil .....	29	Overensstemmelses- erklæring .....	43
Alarmer .....	29	Fejlfinding .....	44
Tid .....	29	Pulszonetabel .....	45
System .....	30	<b>Indeks .....</b>	<b>46</b>
ANT+ .....	31		
<b>Brug af tilbehør .....</b>	<b>33</b>		
Parring af tilbehør .....	33		
Hjertefrekvens- monitor .....	34		
Foot Pod .....	37		
GSC 10 .....	38		
<b>Appendiks .....</b>	<b>39</b>		
Nulstilling af Forerunner .....	39		

### Pleje af Forerunner

Rens Forerunner og hjertefrekvensmonitoren med en klud fugtet med en skånsom rengøringsmiddelopløsning. Tør den af. Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Lad være med at opbevare din Forerunner, hvor der kan opstå langvarig udsættelse for ekstreme temperaturer (så som i bagagerummet), da der kan opstå permanent skade.

Brugeroplysninger, f.eks. historik, placeringer og spor gemmes på ubestemt tid i enhedens hukommelse uden behov for eksternt strøm. Tag sikkerhedskopier af vigtige brugerdata ved at overføre dem til Garmin Connect eller Garmin Training Center. Se [side 9](#).

### Nedsænkning i vand

Forerunner er vandtæt iht. IEC-standarden 60529 IPX7. Den kan modstå nedsænkning i 1 meter vand i 30 minutter. Forlænget nedsænkning kan gøre skade på enheden. Efter nedsænkningen skal du tørre enheden af og lade den lufttørre, inden den anvendes eller oplades.



---

**ADVARSEL:** Forerunner er ikke beregnet til brug ved svømning. Svømning eller længerevarende ophold i vand kan forårsage kortslutning i enheden, hvilket i sjældne tilfælde kan medføre mindre forbrændinger eller irritation under enheden.

---

## Sådan kommer du i gang

**ADVARSEL:** Dette produkt indeholder et litiumionbatteri, som ikke kan udskiftes. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få vigtige oplysninger om batterisikkerhed.

**ADVARSEL:** Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få oplysninger om produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### Trin 1: Brug af trykringen

Sølvringen omkring urskiven fungerer som en knap med flere funktioner.

**Tryk:** Tryk fingeren kort mod ringen for at foretage et valg, skifte menuvalg eller skifte side.

**Tryk og hold:** Hold fingeren på en af de fire markerede områder på ringen for at skifte tilstand.

**Dobbeltryk:** Tryk med to fingre to steder på ringen for at tænde for baggrundsbelysningen.

**Tryk og træk (rul):** Tryk fingeren på ringen, og træk den rundt om ringen for at rulle gennem menuvalgene eller for at øge eller mindske værdier.



Sådan kommer du i gang

## Tryk på områder af ringen eller knapper



**1 time/date:** Tryk og hold for at skifte til tilstanden klokkeslæt/dato.

**2 GPS:** Tryk og hold for at skifte til GPS-tilstand.

**3 menu:** Tryk og hold for at åbne menüsiden.

**4 training:** Tryk og hold for at skifte til træningstilstand.

**5 start/stop/enter:**

- Tryk for at starte/stoppe timeren i træningstilstand.
- Tryk for at foretage et valg.
- Tryk for at gå ud af strømsparetilstanden.

**6 lap/reset/quit:**

- Tryk for at oprette en ny omgang i træningstilstand.
- Tryk og hold for at nulstille timeren i træningstilstand.
- Tryk for at forlade en menu eller en side.
- Tryk for at gå ud af strømsparetilstanden.



## Tip til ringen

- Tryk fast på ringen.
- Tryk på den ydre ring med ordene på, og ikke den inderste ring omkring urskiven.
- Gør hvert valg på ringen til en enkeltstående handling.
- Lad ikke en finger hvile på ringen, mens den er i brug.
- Ringen kan ikke betjenes med vanter på.
- Hvis ringen er våd, skal den tørres før brug.

## Lås ringen

For at forhindre utilsigtede tryk på ringen (pga. fugt eller utilsigtede slag) skal du trykke på **enter** og **quit** samtidigt. Ringen låses op igen ved at trykke samtidigt på **enter** og **quit**.

## Strømsparetilstand

Efter nogen tids inaktivitet skifter Forerunner til strømsparetilstand. Forerunner bliver inaktiv, hvis timeren ikke kører, hvis du ikke navigerer efter en destination og bruger navigationssiden, og du ikke har trykket på nogen af knapperne eller på ringen.



I strømsparetilstand kan man se klokkeslæt, tænde for baggrundsbelysningen og bruge computertilslutningen ANT+™. Tryk på **enter** eller **quit** for at gå ud af strømsparetilstanden. Se brugerindstillede muligheder på [side 13](#).

Sådan kommer du i gang

## Trin 2: Oplad batteriet

Forerunner leveres med strømmen afbrudt for at spare på batteriet. Oplad Forerunner i mindst 3 timer før brug. Hvor længe et fuldt opladet batteri holder afhænger af brugen. Du kan finde flere batterioplysninger på [side 40](#).



---

**BEMÆRK:** For at forebygge korrosion skal du tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.

---



---

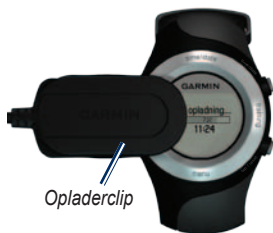
**TIP:** Forerunner kan ikke oplades, hvis temperaturen er under 0° C eller over 50° C.

---

1. Sæt USB-stikket fra opladerclip'en i AC-adapteren.
2. Sæt AC-adapter i en almindelig stikkontakt.
3. Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på Forerunner.



4. Sæt opladeren sikkert fast på oversiden af Forerunner.



Opladerclip

### Trin 3: Konfiguration af Forerunner

Første gang du anvender Forerunner, skal du følge vejledningen på skærmen for at lære at bruge ringen og konfigurere Forerunner.

Hvis du bruger en ANT+™ hjertefrekvensmonitor, skal du vælge **Ja** under konfigurationen, så hjertefrekvensmonitoren kan parres (forbindes) med Forerunner. Se Trin 5 for at få flere oplysninger.

### Trin 4: Find satellitsignaler

For at kunne indstille klokkeslæt og begynde at anvende Forerunner skal du modtage GPS-satellitsignaler. Det kan tage et par minutter at finde signaler.



---

**BEMÆRK:** Hvordan du slår GPS-modtageren fra og bruger Forerunner inden døre, kan du se på [side 21](#).

---



---

**BEMÆRK:** Det er ikke muligt at modtage satellitsignaler i strømsparetilstand. Tryk på **enter** eller **quit** for at gå ud af strømsparetilstanden.

---

1. Gå udendørs i et åbent område. Den bedste modtagelse fås ved at sikre, at antennen i Forerunner peger mod himlen.

## Sådan kommer du i gang



Antennens  
placering

2. Tryk og hold **training** nede for at skifte til træningstilstand.
3. Stå stille og bevæg dig ikke, før siden Lokaliserer satellitter forsvinder.

Når du modtager satellitsignaler, vises GPS-ikonet  på siderne i træningstilstand.

## Trin 5: Parring af hjer- tefrekvensmonitoren (valgfri)

### ADVARSEL

Pulssensoren kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel til afhjælpning af friktion på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden.



Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.

Når pulssensoren forsøger at oprette forbindelse til Forerunner første gang, skal du flytte dig væk (10 m) fra andre pulssensorer.



Hjertefrekvensmonitor-rem



Hjertefrekvensmonitor (forside)




Hjertefrekvensmonitor (bagside)

Hjertefrekvensmonitoren står på standby og er klar til at sende data. Hjertefrekvensmonitoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under dit løb.

1. Skub en tap på remmen gennem hullet i hjertefrekvensmonitoren. Tryk tappen ned.
2. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.
3. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af hjertefrekvensmonitoren.



**BEMÆRK:** Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

4. Tryk på **quit** eller **enter** for at gå ud af strømsparetilstanden.
5. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af hjertefrekvensmonitoren. Ikonet for hjertefrekvens  vises på siderne for træningstilstand.

## Sådan kommer du i gang

---

6. Hvis data for puls enten ikke vises eller er uregelmæssige, kan du følge tippene på [side 34](#). Hvis problemet fortsætter, kan det være, at du skal parre sensorerne igen. Se [side 33](#).



**TIP:** Angiv din maksimale puls og hvilepuls i **Indstillinger** > **Brugerprofil**. Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at tilpasse dine puls zoner.

---

Du finder en vejledning til, hvordan du anvender tilbehør på [side 33–38](#).

## Trin 6: Løb en tur!

---



**TIP:** Indstil brugerprofil, så Forerunner kan beregne kalorier korrekt. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**.

---

1. Tryk og hold **training** nede.
2. Tryk på **start** for at starte timeren.
3. Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **stop**.
4. Hold **reset** nede for at gemme dine løbedata og nulstille timeren.

## Trin 7: Download gratis software

Med ANT Agent™ kan Forerunner bruges sammen med Garmin Connect, et webbaseret træningsværktøj, og Garmin Training Center, et computerbaseret træningsværktøj.

1. Gå til [www.garmin.com/forerunner405](http://www.garmin.com/forerunner405).
2. Følg vejledningen på skærmen for at downloade og installere ANT Agent.

## Trin 8: Sådan parres din computer og Forerunner



**BEMÆRK:** Før USB ANT Stick™ sluttes til computeren, skal du downloade software som beskrevet i Trin 7, så de nødvendige USB-drivere installeres.

1. Slut USB ANT Stick til en ledig USB-port på computeren.



2. Placer din Forerunner inden for din computers rækkevidde (3 m).
3. Når ANT Agent finder Forerunner, viser ANT Agent et enheds-ID og spørger, om den skal parres. Vælg **ja**.

4. Forerunner bør vise det samme nummer som ANT Agent. Tryk i givet fald på **ja** på Forerunner for at gennemføre parringen.

## Trin 9: Overfør data til computeren

Placer din Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af computeren. ANT Agent overfører automatisk data mellem din Forerunner og Garmin Connect eller Garmin Training Center.



**BEMÆRK:** Hvis du har mange data, kan dette tage et par minutter. Forerunners funktioner er ikke tilgængelige under dataoverførsel.

Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at se og analysere data.

## Klokkeslæt-/ dato-tilstand

Tryk og hold **time/date** inde for at angive klokkeslæt-/dato-tilstand.



Tryk på ringen for at navigere gennem de disponible sider:

- Tid
- Batteriindikator
- Alarm indstillet (hvis der er en)
- Mål-/statusindikator (hvis der er en)
- Dagens planlagte træning overført fra Garmin Connect eller Garmin Training Center (hvis der er en)

## Tidsindstillinger

Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **Tid**. Se [side 29](#).



## Træningstilstand

Forerunner har mange træningsfunktioner og valgfri indstillinger.

### Om siden Træning

Tryk og hold **training** nede for at skifte til træningstilstand. Tryk på ringen for at navigere gennem de tilgængelige sider.



Hvis du vil tilpasse felterne på træningssiderne, skal du se på [side 25](#).

## Sportstilstand

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Indstillinger** > **Sportstilstand** for at vælge en sportstilstand.

**Løb** er standard som sportstilstand.

Vælg **Cykling** for at anvende pulszoner, kalorieberegninger og fartzoner, som passer specifikt til cykling. Desuden markeres aktiviteten som cykling, når din historik overføres til din computer.

### Auto Pause®

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Indstillinger > Auto Pause**.
2. Vælg en af følgende indstillinger:
  - **Fra**
  - **Brugerdefineret tempo** - sætter automatisk timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.
  - **Når stoppet** - sætter automatisk timeren på pause, når du holder op med at bevæge dig.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.

Auto Pause er nyttig, hvis der på din rute er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

### Auto Lap®

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position, eller når du har tilbagelagt en bestemt distance. Denne indstilling er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 2 km eller hver større bakke).

#### Sådan indstiller du Auto Lap:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Indstillinger > Auto Lap**.
2. Vælg **Efter distance** for at angive en værdi eller **Efter position** for at vælge en indstilling:
  - **Omg. kun v/tryk** - aktiverer omgangstælleren, hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.

- **Start og omg.** - aktiverer omgangstælleren ved GPS-positionen, når du trykker på **start**, samt ved alle positioner under turen, hvor du har trykket på **lap**.
  - **Mærke og omg.** - aktiverer omgangstælleren ved GPS-positionen, når du vælger denne indstilling samt ved alle positioner under turen, hvor du har trykket på **lap**.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.




---

**BEMÆRK:** Når du løber en bane (side 19), skal du bruge **Efter position** for at markere omgange ved alle de positioner, der er markeret på banen.

---

## Automatisk rullefunktion

Brug den automatiske rullefunktion til at navigere gennem alle siderne med træningsdata automatisk, mens timeren kører.

### Sådan anvender du den automatiske rullefunktion:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Indstillinger > Auto Scroll**.
2. Vælg en visningshastighed: **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.

## Timeout

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Indstillinger > Timeout**. Vælg **Fra** for at deaktivere din Forerunner fra at gå i strømsparetilstand, når du er i Træningstilstand. Vælg **Aktiveret** for at bruge den automatiske strømsparetilstand i alle tilstande.




---

**BEMÆRK:** Din Forerunner vil først gå i strømsparetilstand efter en periode med inaktivitet.

---

### Fartenheder

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning**  
> **Indstillinger** > **Fartenheder**.

**Tempo** - den tid, det tager at rejse en specifik afstand.

**Fart** - den afstand, der nås på en time, f.eks. miles/kilometer pr. time.



---

**BEMÆRK:** Ændring af fartenheder ændrer ikke dine brugerdefinerede datafelter (side 25).

---

### Virtual Partner®

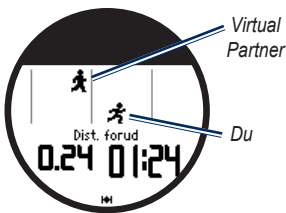
Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning**  
> **Indstillinger** > **Virtual Partner** > **Til**.

Din Virtual Partner er et enestående redskab til at hjælpe dig med at nå dine træningsmål. Virtual Partner konkurrerer med dig hver gang du og timeren er i gang.

Hvis du ændrer på tempoet/farten for Virtual Partner, inden du starter timeren, er det de ændringer, der bliver gemt. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under turen, når timeren er startet, vil ændringerne ikke blive gemt, når timeren nulstilles. Hvis du foretager ændringer af Virtual Partner under en tur, vil Virtual Partner anvende det nye tempo fra din position.

### Sådan ændres tempoet for Virtual Partner (VP):

1. Tryk og hold **training** nede for at skifte til træningstilstand.
2. Tryk på ringen for at få vist siden Virtual Partner.



3. Rør den, og træk den med uret for at øge VP-tempoet. Rør den, og træk den mod uret for at sænke VP-tempoet.



4. Hvis du vil gemme ændringerne, skal du trykke på ringen eller vente på sidens timeout.

## Træning

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning** > **Træning** for at vælge den ønskede type træning.

Simpel træning, intervaltræning og pulstræning erstattes, hver gang du opretter en ny træning af samme type. Avanceret træning skal oprettes i Garmin Connect eller Garmin Training Center.



**BEMÆRK:** Når du udfører din træning, kan du trykke på ringen for at få vist flere datasider.

Når du har fuldført alle trin i din træning, vises beskeden “Træning afsluttet”.

**Sådan afsluttes en træning før tid:**

1. Tryk på **stop**.
2. Tryk og hold **reset** inde.

### Simpel træning

Simpel træning kan baseres på følgende brugerdefinerede mål:

- Tid
- Afstand
- Kalorier

#### Sådan indstiller du en simpel træningstur:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Simpel**.
2. Vælg **Type** af simpel træning.
3. Angiv en værdi for **Varighed**.
4. Vælg **Start træningen**.
5. Tryk på **start**.

### Pulstræning



---

**BEMÆRK:** Hvis du vil anvende pulstræning, skal du have en hjertefrekvensmonitor.

---

Du kan bruge Forerunner til at træne med en specifik pulszone eller et brugerdefineret antal hjerteslag pr. minut (bpm). Indstillingerne Type og Varighed fungerer på samme måde som en simpel træning.

#### Sådan opretter du en pulstræning:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Puls**.
2. Vælg den **Zone**, du ønsker at bruge. Minimum- og maksimumværdierne for pulsen indstilles automatisk på baggrund af dine pulszone. Du finder flere oplysninger om pulszone på [side 35](#) og [side 45](#).  
ELLER  
Vælg **Brugerdefineret** for at indstille dine egne minimum- og maksimumværdier for pulsen (bpm).



**BEMÆRK:** Den minimale værdi er 35 bpm. Den maksimale værdi er 250 bpm. Når du angiver brugerdefinerede bpm-værdier, skal der mindst være 5 bpm mellem minimum- og maksimumværdien.

3. Vælg **Type** for pulstræning.
4. Angiv en værdi for **Varighed**.
5. Vælg **Start træningen**.
6. Tryk på **start**.

## Interval træning

Du kan oprette intervaltræning med din Forerunner. Intervallerne kan baseres på tid eller distance for turen og hviletid fordelt på træningen.

### Sådan sammensættes en intervaltræning:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Interval**.

2. Vælg **Type** for intervaltræning.
3. Angiv en værdi for **Varighed**.
4. Vælg **Type hvil**.
5. Angiv en værdi for **Varighed**.
6. Angiv en værdi for **Gentag**.
7. Vælg **Opvarmning Ja** og **Nedkøling Ja** (valgfrit).
8. Vælg **Start træningen**.
9. Tryk på **start**.

Hvis du laver opvarmning eller nedkøling, skal du klikke på **lap** efter din opvarmning for at starte dit første interval. Ved slutningen af dit sidste interval starter Forerunner automatisk en nedkøling-omgang. Når du færdig med nedkøling, skal du trykke på **lap** for at afslutte din træning.

Når du nærmer dig slutningen af hvert interval, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt interval begynder. Hvis du vil stoppe et interval tidligere, skal du trykke på knappen **lap/reset**.

### Avanceret træning

Avanceret træning kan indeholde mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at oprette og redigere træningsprogrammer, og overfør dem til din Forerunner. Du kan også planlægge din træning vha. Garmin Connect eller Garmin Training Center. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din Forerunner.



---

**BEMÆRK:** Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din Forerunner på [side 9](#).

---



---

**TIP:** I klokkeslæt-/dato-tilstand kan du trykke på ringen for at få vist dagens planlagte træning. Tryk på **enter** for at udføre træningen.

---

### Sådan starter du en avanceret træning:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Avanceret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Start træningen**.
4. Tryk på **start**.

Når du er startet på en avanceret træning, viser Forerunner hvert trin af træningen, herunder navnet på trinnet, målet (hvis der er valgt et) samt aktuelle træningsdata.

Når du nærmer dig slutningen af hvert trin, er der en alarm, der tæller ned, indtil et nyt trin begynder.



### Sådan afsluttes et avanceret træningstrin før tid:

Tryk på knappen **lap/reset**.

### Sådan sletter du en avanceret træning:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Træning > Avanceret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Slet træning > Ja**.
4. Tryk på **quit** for at afslutte.

## Baner

En anden måde at bruge Forerunner til tilpasset træning er at følge baner baseret på en tidligere registreret aktivitet. Du kan følge banen for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede mål. Du kan også konkurrere med Virtual Partner, når du træner på baner.

### Sådan opretter du baner

Brug Garmin Connect eller Garmin Training Center til at oprette baner og banepunkter, og overfør dem til din Forerunner.




---

**BEMÆRK:** Du kan finde flere oplysninger om at overføre data til din Forerunner på [side 9](#).

---

### Sådan starter du en bane:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Start på banen**.
4. Tryk på **start**. Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen.

Når du følger en bane i træningstilstand, skal du trykke på ringen for at få vist navigationssiden.

Hvis du vil stoppe en bane manuelt, skal du trykke på **stop** > trykke på **reset** og holde den inde.

## Træningstilstand

---

### Sådan løber man en bane

Man kan angive en opvarmning før banen. Tryk på **start** for at begynde på banen, og varm derefter op. Hold dig fra banen, mens du varmer op. Når du er klar til at starte din bane, skal du begive dig mod banen. Når du kommer ind på banen, viser Forerunner meddelelsen “På banen”.

Når du starter en bane, vil din Virtual Partner også starte banen. Hvis du varmer op og ikke er på banen, vil din Virtual Partner genstarte banen fra din aktuelle position, når du kommer ind på banen første gang.

Hvis du forvilder dig væk fra banen, viser Forerunner meddelelsen “Afvigelse”. Brug navigationssiden til at finde tilbage til banen.

### Sådan slettes en bane:

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Træning > Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Slet banen**.
4. Vælg **Ja** for at slette banen.
5. Tryk på **quit** for at afslutte.

## GPS-tilstand

Tryk og hold **GPS** nede for at få vist GPS-menuen.

**Satellitter** - se information om de GPS-signaler, som Forerunner modtager i øjeblikket. De sorte bjælker angiver, hvor kraftigt hvert satellitsignal er. Nummeret på satellitten vises neden for hver bjælke. GPS-nøjagtigheden vises nederst på siden.



**GPS** - tænd/sluk for GPS'en (til indendørs brug).



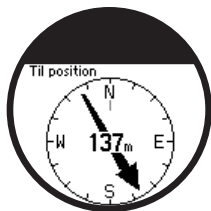
**BEMÆRK:** Når GPS er slukket, er der ingen disponible data for fart og distance, med mindre du bruger foot pod.

**Gem placering** - gem din nuværende placering. Tryk på **enter** for at redigere placeringen. Tryk på **quit** for at afslutte.

**Sådan markeres en kendt placering ved hjælp af koordinater:**

1. Tryk og hold **GPS** nede > vælg **Gem placering**.
2. Tryk på **enter** > vælg **Position**.
3. Angiv de kendte koordinater.
4. Rediger placeringsnavnet og højden (valgfrit).

**Gå til placering** - vælg en placering fra listen, og vælg derefter **Gå**. Din Forerunner navigerer dig til den gemte placering vha. navigationssiden.



Hvis du vil afbryde navigationen til en position, skal du trykke på **quit** > og vælge **Stop Go To**.

### Sådan redigerer du en placering:

1. Tryk og hold **GPS** inde > vælg **Gå til placering**.
2. Vælg den placering, du gerne vil redigere.
3. Vælg **Rediger**.
4. Vælg en indstilling, der skal redigeres.

Hvis du vil slette en placering, skal du trykke og holde **GPS** inde > vælge **Gå til placering**. Vælg den placering, du gerne vil slette. Vælg **Slet** > **Ja**.

**Tilbage til start** - navigerer dig tilbage til dit udgangspunkt.



---

**BEMÆRK:** Du skal starte timeren for at kunne anvende Tilbage til start.

---

## Om GPS

GPS (Global Positioning System) er et satellit-baseret navigationssystem, som består af et netværk af 24 satellitter. GPS fungerer under alle vejrforhold, overalt i verden, 24 timer i døgnet. Det kræver ikke abonnement eller tilmeldingsgebyr at anvende GPS.

Der findes flere oplysninger på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## Historik

Din Forerunner gemmer automatisk din historik, når du starter timeren. Forerunner kan registrere op til 1000 omgange og ca. 20 timers detaljerede sporlogdata (når der registreres ca. 1 punkt på sporet hvert 4. sekund). Sporlogdata omfatter din GPS-position (hvis denne er tilgængelig) og ekstra data som f.eks. pulsdataba.

Når hukommelsen i Forerunner er fuld, vil dine ældste sporlogdata blive overskrevet. Overfør din historik til Garmin Connect™ eller Garmin Training Center® med jævne mellemrum for at holde styr på alle dine data (se [side 9](#)).



**BEMÆRK:** Din Forerunner vil ikke automatisk slette eller overskrive dine oversigtsdata for omgangene. Se på næste side, hvordan du sletter omgangsdata.

## Sletning af historik

Når du har overført din historik til Garmin Connect eller Garmin Training Center, kan du slette historikken fra din Forerunner.

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik > Slet**.
2. Vælg en funktion:
  - **Alle aktiviteter** - slet alle aktiviteter, fra historikken.
  - **Gamle aktiviteter** - slet aktiviteter, der er registreret for mere end en måned siden.
  - **Resultater** - nulstil alle dine resultater.

### Sådan vises aktiviteter

Du kan få vist følgende data på din Forerunner: tid, distance, gennemsnit for tempo/fart, kalorier, gennemsnitlige pulldata (hvis en sådan findes) og gennemsnitlig kadence (hvis en sådan findes).

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik > Aktiviteter**.
2. Brug ringen til at navigere gennem aktiviteterne. Tryk på ringen for at få vist omgangsinformation.
3. Tryk på **quit** for at afslutte.

### Sådan slettes individuelle ture og omgange

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik > Aktiviteter**.
2. Brug ringen til at navigere gennem aktiviteterne. Tryk på ringen for at få vist omgangsinformation.
3. Tryk og hold **reset** nede, mens du får vist turen eller omgangen.
4. Vælg **Ja**.

### Visning af resultater

Forerunner registrerer den samlede distance, der er tilbagelagt, og den tid, du har trænet med din Forerunner.

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik > Resultater**.
2. Tryk på **quit** for at afslutte.

### Visning af mål

Vha. Garmin Connect kan du oprette forskellige typer af mål og sende dem til din Forerunner. Din Forerunner holder styr på dit forløb mod målene.

1. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Historik > Mål**.
2. Tryk på **quit** for at afslutte.

## Indstillinger

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger**.



**TIP:** Når du er færdig med at vælge indstillinger eller angive værdier på din Forerunner, skal du trykke på **enter** for at gemme indstillingen.

## Datafelter

Du kan vise/skjule de følgende sider og tilpasse op til tre datafelter på hver af siderne:

- Træning 1 (vises altid)
- Træning 2
- Træning 3
- Puls (vises kun, når Forerunner modtager pulldata)

### Sådan indstilles datafelter:

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **Datafelter**.
2. Vælg en af træningssiderne.
3. Vælg antallet af datafelter.
4. Brug ringen til at vælge og ændre datafelterne.

## Indstillinger for datafelter

\* Angiver et felt, som viser statute eller metriske måleenheder.

\*\* Kræver tilbehør.

Datafelt	Beskrivelse
Kadence **	Trin pr. minut eller pedalarmens omdrejninger pr. minut.
Kadence - gnsn. **	Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle køretur.
Kadence - omgang **	Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.

## Indstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Kalorier	Antal forbrændte kalorier.
Distance *	Den tilbagelagte distance på den aktuelle løbetur.
Dist. - omgang *	Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.
Dist. - sidste omgang *	Distance i den senest gennemførte omgang.
Højde *	Højde over/under havets overflade.
GPS-nøjagtighed *	Fejlmargen for netop din position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 5,7 m.

Datafelt	Beskrivelse
Stigning	Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 3. m stigning (højde) flytter dig 60 m (distance), er din stigning 5 %.
Puls **	Puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
Puls - %Maks. ** ELLER Puls - %HRR **	Procentdel af maksimale puls. ELLER Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls - gennemsnit **	Gennemsnittpuls for turen.



Datafelt	Beskrivelse
Puls - gennemsnit %Maks. ** ELLER Puls - gennemsnit %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for turen. ELLER Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for turen.
Puls - omgang **	Gennemsnitspuls for omgangen.
Puls - omgang %Maks. ** ELLER Puls - omgang %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen. ELLER Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen.

Datafelt	Beskrivelse
Pulsgraf **	Linjegraf, der viser din aktuelle pulszone (1-5).
Pulszone **	Aktuelt interval for puls (1-5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Den aktuelle retning for din tur.
Omgange	Antal tilbagelagte omgange.
Tempo *	Aktuelt tempo.
Tempo - gnsn. *	Gennemsnitstempo for turen.
Tempo - omgang *	Gennemsnitstempo for den aktuelle omgang.
Tempo - sidste omgang *	Gennemsnitstempo i den seneste hele omgang.

## Indstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Hastighed *	Aktuel hastighed.
Hastighed - gnsn. *	Gennemsnitlig hastighed for turen.
Hastighed - omgang *	Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.
Hastighed - sidste omgang *	Gennemsnitlig hastighed i den seneste hele omgang.
Sol op	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Sol ned	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Tid	Stopur tid.
Tid - gnsn. omgang	Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange hidtil.
Tid - omgang	Tid i den aktuelle omgang.

Datafelt	Beskrivelse
Tid - sidste omgang	Den brugte tid på at gennemføre den seneste hele omgang.
Klokkeslæt	Det aktuelle klokkeslæt baseret på dine tidsindstillinger (se <a href="#">side 29</a> ).

## Brugerprofil

Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**. Forerunner anvender de informationer, som du angiver om dig selv, til at beregne kalorieforbruget. Indstil din brugerprofil inden du begynder at anvende Forerunner for at sikre, at den registrerer de nøjagtige data.

## Alarmer

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **Alarmer**.

**Indstil alarm** - tænd eller sluk for alarmen. Når alarmen er tændt, skal du trykke på ringen i klokkeslæt-/dato-tilstand for at se alarmtidspunktet.

**Indstil tid** - anvend ringen til at indstille alarmtidspunktet.

**Type** - indstil alarmens hyppighed til **Daglig** eller **Én gang**.

### Når alarmen lyder:

- Tryk på ringen for at stoppe alarmen.
- Tryk på **enter** for at udskyde i 9 minutter.
- Tryk på **quit** for at slukke alarmen.
- Foretag ingenting. Alarmen bliver automatisk udskudt efter 1 minut. Alarmen slukker automatisk efter 1 time.

## Tid

Forerunner indstiller automatisk tidspunktet på dagen vha. GPS'ens satellitsignaler. Hvis du løber tør for strøm, skal du oplade batteriet og derefter få satellitterne til at indstille tidspunktet igen.

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **Tid**.

**Tidsformat** - vælg **12 timer** eller **24 timer**.

## Indstillinger

---

**Tidszone** - vælg din tidszone eller en by i nærheden.

**Sommertid** - vælg **Ja**, **Nej** eller **Auto**. Indstillingen Auto justerer automatisk tiden for sommertid på basis af din tidszone.

**Tid2** - tænd/sluk for Tid2. Når Tid2 er tændt, kan du indstille **Tid2 Format**, **Tid2 Zone** og **Tid2 Sommertid**. Når Time2 er aktiv, skal du holde **enter** nede i tidstilstand til Time2. Ikonet **T2** eller **T1** vises ved siden af tiden.

## System

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **System**.

**Sprog** - rediger det tekstprog, der anvendes på skærmen. Når du ændrer tekstsproget, ændres sproget for brugerindtastede data, f.eks. banenavne, ikke.

**Alarmtoner** - tænd/sluk for meddelelsetoner.

**Tastetoner** - tænd/sluk for toner ved brug af knapper eller ring.

**Følsomhed** - vælg følsomhedsniveauet for berøring af ringen. Vælg **Høj** for at få ringen til at reagere på et lettere tryk end ved **Lav**.

**Kontrast** - vælg mængden af skærmkontrast.

**Om** - se din softwareversion, GPS-version og dit enheds-ID.

**Enheder** - vælg **Statute** eller **Metrisk** som måleenheder.

## Baggrundslys

Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **System** > **Baggrundslys**.

**Tilstand** - vælg, hvordan baggrundslyset tændes. Vælg **Manuel** for at trykke to fingre mod ringen og tænde baggrundslyset for pauseperioden.

Vælg **Taster og alarmer** for at tænde for baggrundslyset én gang med to fingre mod ringen og derefter hver gang, der trykkes på en tast eller der vises en alarmmeddelelse. Vælg **Fra**, hvis du altid ønsker at have baggrundslyset slukket.

**Pause** - vælg, hvor længe baggrundsbelysningen skal forblive tændt. Brug en kort indstilling for baggrundslyset for at spare batterikapacitet.

**Lysstyrke** - juster lysstyrken.

## ANT+

### Tilbehør

Se [side 33–38](#) for information om tilbehør.

### Computer

Gå væk (10 m) fra andet ANT+-udstyr, mens Forerunner prøver at blive parret med computeren for første gang.

1. Kontroller, at computeren er indstillet til dataoverførsel, og at parring er aktiveret i ANT Agent. Se [side 9](#).
2. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Computer**.
3. Vælg **Parring** > **Til**.
4. Placer din Forerunner inden for computerens rækkevidde (3 m).

## Indstillinger

---

5. Når ANT Agent finder Forerunner, viser ANT Agent et enheds-ID og spørger, om den skal parres. Vælg **ja**.
6. Forerunner bør vise det samme nummer som ANT Agent. Tryk i givet fald på **ja** på Forerunner for at gennemføre parringen.



**BEMÆRK:** Du kan forhindre, at din Forerunner overfører data til/ fra en computer, også en computer, den er parret med. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Computer** > **Aktiveret** > **Nej**.

---

### Send alle data

Som standard sender din Forerunner kun nye data til din computer. Du kan tvinge Forerunner til at sende alle data til din computer. Tryk og hold **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **ANT+** >

**Computer** > **Tving Send** > **Ja**. Alle data bliver sendt igen.

## Enhed til enhed

Du kan overføre avanceret træning, baner og positioner til og fra en anden Forerunner 405.

1. I den afsendende Forerunner, skal du trykke og holde **menu** nede > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Enhed til enhed** > **Overfør**. Vælg de data, du ønsker at sende.
2. I den modtagende Forerunner, skal du trykke og holde **menu** > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Enhed til enhed** > **Modtag**.

Den afsendende Forerunner slutes til den anden Forerunner og afsender dataene.

## Brug af tilbehør

Følgende ANT+-tilbehør er kompatibelt med Forerunner 405:

- Hjertefrekvensmonitor
- Foot Pod
- GSC™ 10 hastigheds- og kadencecykelsensor
- USB ANT Stick (se [side 9](#) og [side 31](#))

Du kan købe tilbehør på <http://buy.garmin.com> eller ved at kontakte din Garmin-forhandler.

## Parring af tilbehør

Hvis du har købt tilbehør med ANT+ trådløs teknologi, skal du parre den med din Forerunner.

Parring er tilslutning af ANT+-tilbehør, f.eks. en hjertefrekvensmonitor, til din Forerunner.

Parringsprocessen tager kun få sekunder, når tilbehøret er aktiveret og fungerer korrekt. Når de er parret, modtager din Forerunner kun data fra dit tilbehør, også selvom du er i nærheden af andet tilbehør.

Når du har parret første gang, vil din Forerunner automatisk genkende dit tilbehør, hver gang tilbehøret aktiveres.

### Sådan parres tilbehør:

1. Gå væk (10 m) fra andet tilbehør. Placer det tilbehør, der skal parres, inden for Forerunners rækkevidde (3 m).
2. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør**.

## Brug af tilbehør

3. Vælg dit tilbehør.
4. Vælg **Aktiveret > Ja**.
5. Rul for at få vist **Status**. Hvis Forerunner ikke kan parres med tilbehøret, skal du vælge **Rescan**.



**TIP:** Tilbehøret skal afsende data for at kunne gennemføre parringsprocessen. Du skal have hjertefrekvensmonitoren på dig, tage et skridt med din foot pod på eller dreje pedalen på din cykel med GSC 10.

## Statusikoner

I træningstilstand blinker ikonet for tilbehør, når Forerunner scanner efter det nye tilbehør. Ikonet stopper med at blinke, når parring med tilbehøret er gennemført.

	Hjertefrekvensmonitor aktiv
--	-----------------------------

	Hastighed- og kadencesensor aktiv
	Foot Pod aktiv

## Hjertefrekvensmonitor

Der findes oplysninger om montering af hjertefrekvensmonitoren på [side 6](#).

## Tip til hjertefrekvensmonitor

Hvis du oplever unøjagtige eller uregelmæssige data for hjertefrekvensen, kan du afprøve følgende tip.

- Sørg for, at hjertefrekvensmonitoren sidder tæt mod kroppen.
- Fugt elektroderne med vand, spyt eller elektrodegel.
- Rengør elektroderne. Rester af snavs eller sved kan forstyrre pulssignalerne.



- Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod hjertefrekvensmonitoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer signalerne for hjertefrekvens.
- Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4 GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din hjertefrekvensmonitor. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og LAN-adgangspunkter.

## Pulszoner



**ADVARSEL:** Tal med din læge for at fastlægge pulszone/-mål, der passer til din kondition og sundhedstilstand.

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-/karsystems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 efter den øgede intensitet. Forerunner indstiller intervallerne for pulszone (se tabellen på [side 45](#)) baseret på den maksimalpuls og hvilepuls, der er angivet i din brugerprofil (se [side 29](#)).

Du kan også tilpasse dine pulszone i din brugerprofil i Garmin Connect eller Garmin Training Center. Når du har tilpasset dine pulszone, kan du overføre dataene til din Forerunner.

## Brug af tilbehør

### Hvordan påvirker pulszoner dine konditionsmål?

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper:

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-/karsystemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til pulszonerne kan forebygge overtræning og nedsætte faren for skader.

### Batteri til hjertefrekvensmonitor

Hjertefrekvensmonitoren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren.



**BEMÆRK:** Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

#### Sådan udskiftes batteriet:

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af hjertefrekvensmonitoren.
2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.



3. Fjern dækslet, og sæt det nye batteri i med den positive side opad.



**BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

4. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.

## Foot Pod

Din Forerunner er kompatibel med en foot pod. Du kan bruge din foot pod til at sende data til din Forerunner, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt, eller du mister satellitsignalerne. Foot Pod er på standby og klar til at sende data (ligesom hjertefrekvensmonitoren). Du skal parre din foot pod med din Forerunner. Se [side 33](#).

## Sådan kalibrerer du Foot Pod'en

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din foot pod, men det kan forbedre nøjagtigheden. Der er tre måder at justere kalibreringen på: distance, GPS og manuelt.

### Distancekalibrering

For at få de bedste resultater bør foot pod kalibreres ved at bruge den inderste bane i en standardomgang. En standardomgang (2 omgange = 800 m) er mere nøjagtig end et løbebånd.

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Foot Pod** > **Kalibrer** > **Distance**.
2. Vælg en distance.
3. Tryk på **start** for at begynde registreringen.
4. Løb eller gå distancen.
5. Tryk på **stop**.

### GPS-kalibrering

Du skal have GPS-signaler for at kunne kalibrere Foot Pod vha. GPS.

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Foot Pod** > **Kalibrer** > **GPS**.
2. Tryk på **start** for at begynde registreringen.

## Brug af tilbehør

---

3. Løb eller gå ca. 1000 m. Forerunner giver dig besked, når du er nået så langt, du skal.

### Manuel kalibrering

Hvis du synes Foot Pod-distancen er lidt for stor eller lidt for lille, når du løber, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt.

Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Foot Pod** > **Kalib.faktor**.

Juster kalibreringsfaktoren. Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lav, sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for høj.

## GSC 10

Din Forerunner er kompatibel med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. Du skal parre GSC 10 med din Forerunner. Se [side 33](#).

### Kalibrering af cykel-sensoren

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din cykelsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden.

1. Tryk og hold **menu** inde > vælg **Indstillinger** > **ANT+** > **Tilbehør** > **Cykelsensor** > **Kalibrering**.
2. Vælg **Manuel** for at angive hjulstørrelsen. Vælg **Auto** for at lade GPS bestemme din hjulstørrelse.

## Appendiks

### Nulstilling af Forerunner

Hvis Forerunner låser, kan man nulstille den. Tryk og hold samtidigt **enter** og **quit** nede, inde skærmen bliver tom (ca. 7 sekunder). Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

### Sådan rydder du brugerdata

Hvis du vil rydde/slette alle brugerdata, skal du trykke og holde **enter** og **quit** inde samtidig, indtil skærmen bliver tom (ca. 7 sekunder), hvilket nulstiller Forerunner. Fortsæt med at holde knappen **quit** nede, men fjern fingeren fra knappen **enter**. Følg instruktionerne på skærmen.

### Opdatering software til Forerunner med Garmin Connect

Gå til [www.garmin.com/forerunner405](http://www.garmin.com/forerunner405) for at få oplysninger om softwareopdateringer til Forerunner og webbaseret Garmin Connect-software.

Hvis der er ny software til rådighed, vil Garmin Connect bede dig om at opdatere softwaren til Forerunner. Følg instruktionerne for at opdatere softwaren. Sørg for, at din enhed er i nærheden af computeren under opdateringsprocessen.

### Batterioplysninger

Den faktiske batterilevetid afhænger af brugen af følgende elementer: GPS, baggrundslys, ANT+ computertilslutning og tid i strømsparetilstand.

Med et fuldt opladet batteri bør Forerunner kunne holde en uge, hvis du træner i 30 minutter om dagen med GPS, og Forerunner er i strømsparetilstand resten af tiden.

Med et fuldt opladet batteri holder Forerunner i op til 2 uger i strømsparetilstand.

Med et fuldt opladet batteri kan Forerunner holde i op til 8 timer med GPS slået til.

### Specifikationer

#### Forerunner

**Urets størrelse:** 47,75 mm bredt × 70,5 mm lang × 16,4 mm tykt

**Vægt:** 60 g

**Display:** 27 mm i diameter, 124 × 95 pixel opløsning med LED baggrundslys.

**Vandtæt:** IPX7. Ikke beregnet til brug ved svømning.

**Datalagring:** ca. 20 timers data (når der registreres ca. 1 punkt på sporet hvert 4. sekund).

**Hukommelse:** op til 1000 omgange, 100 brugerpositioner (waypoints).

**Computergrænseflade:** trådløs USB ANT Stick

**Batteritype:** 300 mAh genopladeligt litiumionbatteri

**Batterilevetid:** op til 8 timer i GPS-tilstand; op til 2 uger i strømsparetilstand.

**Arbejdstemperatur:** -15 °C - 50 °C

**Opladningstemperatur:** 0 °C - 50 °C

**Radiofrekvens/protokol:**  
2,4 GHz/Dynastream® ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

**GPS-antenne:** indbygget

**GPS-modtager:** højfølsom, integreret

## USB ANT Stick

**Fysisk størrelse:** 2,32" × 0,71" × 0,28"  
(59 mm × 18 mm × 7 mm)

**Vægt:** 0,01 lbs. (6 g)

**Rækkevidde:** Cirka 5 m

**Arbejdstemperatur:** -10 °C - 50 °C

**Radiofrekvens/protokol:**  
2,4 GHz/Dynastream ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

**Strømkilde:** USB

## Hjertefrekvensmonitor

**Fysisk størrelse:**  
34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm

**Vægt:** 44 g

**Vandtæt:** 10 m

## Appendiks

**Rækkevidde:** 3 m

**Batteri:** CR2032 (3 volt), kan udskiftes af brugeren

**Batterilevetid:** ca. 3 år (1 time pr. dag)

**Arbejdstemperatur:** -10 °C - 50 °C



---

**BEMÆRK:** I koldt vejr skal du bære passende tøj, så hjertefrekvensmonitoren holdes i nærheden af din kropstemperatur.

---

**Radiofrekvens/protokol:**

2,4 GHz/Dynastream ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

## Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE FORERUNNER ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed (“Softwaren”) i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til softwaren forbliver hos Garmin.

Du bekræfter, at softwaren tilhører Garmin og er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere



bekræfter du, at softwarens struktur, organisering og kode er værdifulde forretningshemmeligheder, ejet af Garmin, og at softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins ejendom. Du accepterer, at softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering.

## Overensstemmelses-erklæring

Garmin erklærer, at denne Forerunner overholder de grundlæggende krav og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EC.

Hvis du vil se hele overensstemmelseserklæringen vedr. dit Garmin-produkt, kan du besøge Garmins websted: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Fejlfinding

Problem	Løsning/svar
Ringen reagerer ikke, når jeg trykker.	Lås ringen op, tryk på <b>enter</b> og <b>quit</b> samtidigt. Giv ringen et fast tryk for de bedste resultater. Tryk på den yderste ring, ikke den inderste ring, der er tættest på urskiven. Juster indstillingen af følsomheden (se <a href="#">side 30</a> ).
Min Forerunner får aldrig satellitsignaler.	Tryk og hold GPS nede. Sørg for, at <b>GPS</b> er slået <b>Til</b> . Tag din Forerunner med udenfor og væk fra høje bygninger. Stå stille i flere minutter.
Min batteriindikator synes ikke at være præcis.	Lad din Forerunner aflade helt, og oplad den herefter helt (uden at afbryde opladningen).
Hjertefrekvensmonitoren, foot pod eller GSC 10 kan ikke parres med min Forerunner.	Hold dig 10 m fra andet ANT+-tilbehør under paringen. Bring Forerunner inden for rækkevidde (3 m) af hjertefrekvensmonitoren under parring. Genstart scanningen efter tilbehør (se <a href="#">side 33</a> ). Sørg for, at tilbehøret afsender data (f.eks. skal du bære hjertefrekvensmonitoren på dig). Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet i tilbehøret.
Data for hjertefrekvens er unøjagtige.	Se <a href="#">side 34</a> .
Remmen på hjertefrekvensmonitoren er for stor.	Man kan købe en elastisk rem, der er mindre. Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problem	Løsning/svar
Nogle af mine data findes ikke i min Forerunner.	Forerunner overskriver de ældste detaljerede data, hvis du ikke overfører dem til din computer. Overfør data regelmæssigt for at undgå at miste data.

## Pulszonetabel

Zone	% af den maksimale puls eller hvilepuls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50–60%	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60–70%	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70–80%	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80–90%	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90–100%	Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

# Indeks

## A

- aktiviteter 24
- alarmer 29
- alle data, slet 39
- Auto Lap 12
- Auto Pause 12
- avanceret træning 18

## B

- baner 19
  - sletning 20
  - starte 19
- batteri
  - information 40
  - levetid 40
  - opladning 4
- belysning 31

## C

- computerforbindelse 9
- computerparring 9, 31
- cykling 11

## D

- data, send 32
- datafelter 25
- distancedatafelter 26
- download af software 8

## E

- enheder 30
- enheds-ID 30

## F

- farldatafelter 28
- fartenheder 14
- fejlfinding 44
- foot pod 37
  - kalibrering 37, 38

## G

- Garmin Connect 39
- Garmin Product Support i
- GPS 21, 22, 26

## H

- historik 23
  - overførsel 9
  - sletning 23
  - visning 24

- hjerterefrekvensmonitor
  - 5, 6, 34
  - batteri 36
  - tip 34
- højdedatafelter 26

## I

- ikoner 34
- indendørs brug 21
- indlæsning af data 9
- indstillinger for tid 29
- interval træning 17

## K

- kadencedatafelter 25
- kalibrering
  - cykelsensor (GSC 10) 38
  - foot pod 37
- kalorier 26
- klokkeslæt 5

## L

- licensaftale 42
- litiumionbatteri 41
- lys 31

## M

- mål 24

**N**

nedsænkning i vand [iv](#)  
nulstil Forerunner [39](#)

**O**

opdater software [39](#)  
overførsel af data [9](#)

**P**

parring  
    computer [9](#)  
    hjertefrekvensmonitor [6](#)  
    tilbehør [33](#)  
placeringer [21](#)  
produktregistrering [i](#)  
produktsupport [i](#)  
puls  
    datafelter [26](#)  
    zoner [35](#)

**R**

registrering [i](#)  
rengør Forerunner [iv](#)  
resultater [24](#)  
ring [2](#)  
    låse [3](#)

**S**

satellitssignaler [5](#)

send alle data [32](#)  
sensorer, parre [5](#)  
siden satellit [21](#)  
simpel træning [16](#)  
skærmkontrast [30](#)  
slet alle data [39](#)  
slette  
    avanceret træning [19](#)  
    baner [20](#)  
    historik [23](#)  
    løb [24](#)  
    omgange [24](#)  
software download [8](#)  
softwarelicensaftale [42](#)  
softwareopdatering [39](#)  
softwareversion [30](#)  
specifikationer [40](#)  
sportstilstand [11](#)  
sprog [30](#)  
statusikoner [34](#)  
stigning [26](#)  
strømsparetilstand [3](#)

**T**

tekniske specifikationer [40](#)  
tempo [14](#)  
Tid 2 [30](#)  
tidsdatafelter [28](#)

tilbehør [5, 31, 33, 33–38](#)  
toner [30](#)  
træning [11, 15](#)  
    avanceret [18](#)  
    interval [17](#)  
    simpel [16](#)  
tryk på ringen [2](#)  
tving afsendelse [32](#)

**V**

Virtual Partner [14, 19](#)

**W**

waypoints, *See* placeringer

**Z**

zoner, puls [35](#)





Se de nyeste produktoplysninger og tilbehør på Garmins websted på  
[www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009-2011 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin (Europa) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southamton, Hampshire, SO40 9LR UK.

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Varenummer 190-00700-36 Rev. D