

Forerunner 205 & 305



Manual

- dansk brugervejledning
og reference

GARMIN

Forerunner 205 & 305

Eftertryk forbudt. Denne manual må ikke videregives eller reproduceres i nogen form og måde, også elektronisk. Denne manual må downloades til en computer eller lign. og evt. udprintes, såfremt der ikke foretages ændringer i indholdet.

GARMIN forbeholder sig ret til at ændre i produktet uden varsel. Vejledningen til produktet kan ændres uden varsel. April 2006.

Før instrumentet tages i brug, skal man kontrollere at der er leveret følgende. Mangler der noget, skal man omgående kontakte sin forhandler.

Der leveres følg. med Forerunner 205 & 305:

Brugermanual på dansk

Quick guide på engelsk

PC USB kabel

Kun Forerunner 305: Pulsbælte

Denne manual:

Den danske oversættelse er ikke en fuldstændig oversættelse, men en gennemgang således at den engelske manual kun behøver konsulteres i særlige tilfælde. I tvivlstilfælde, er ordlyden i den engelske manual gældende.

GPS systemet:

GPS systemet ejes og drives af det amerikanske forsvarsministerium. Det er et militært navigationssystem, som civile brugere har begrænset adgang til. Civile brugere har kun adgang til signaler der under normale forhold giver en nøjagtighed, der er bedre end 15 meter.

Brug af GPS navigatører:

Brug af GPS signaler og GARMIN's navigatører sker udelukkende på brugerens egen risiko. Man bør gennemlæse originalmanualen nøje. Læs nøje de advarsler der står i den engelske manual. Her kan bl.a. læses, at man i køretøjer ikke må montere Instrumentet over airbagpaneler, eller placere den, så fører eller passagerer i tilfælde af kollision, vil ramme den. Bemærk at det er forbundet med fare, hvis føreren arbejder med GPS-modtageren under kørsel, og mister opmærksomheden med trafikken.

GPS-modtageren producerer, bruger og udsender radio-/datasignaler og kan, hvis den ikke er installeret i overensstemmelse med vejledningen, forstyrre radiokommunikation. Husk at GPSmap's navigationsoplysninger kun er en hjælp, og ikke er beregnet på situationer, der kræver høj præcision i retningsbestemmelse, positionsbestemmelse m.v.

Reparation og garanti:

GARMIN's navigatører kan under ingen omstændigheder repareres af brugeren selv. Hvis der er tegn på at der er noget galt med enheden, skal man kontakte sin forhandler.

Alle GARMIN's navigatører er CE godkendt, og er omfattet af den garanti som lovgivningen fastsætter i købslandet. Kortmaterialets nøjagtighed og eventuelle fejl heri, er GARMIN ikke ansvarlig for.

Indhold

Opstart af Forerunner	4	Multisport træninger	16
Hente Satellitsignaler	4	Historik	18
Installering af pulsmåler	5	Navigation	20
Knapper	6	GPS information	22
Menuer	7	Indstillinger i Forerunner	23
Brugerprofil	7	Opsætning af datafelter	23
Træning	8	Systemindstillinger	23
Alarmer	8	Datalogning	24
Tid- og distancealarmer	8	Ændre sportsindstillinger	25
Fartalarmer	8	Fartzoner	26
Pulsmåleralarmer	9	Pulszoner	26
Kadencealarmer	9	Vedligeholdelse af Forerunner	27
Auto Pause/Omgang	10	Opbevaring	27
Virtuel partner	10	Vand	27
Træninger: Hurtig, Interval og		Forerunner datafelter	27
Avanceret	11	Gennemse pulldata	29
Hurtig træning	12	Træne med pulszoner	30
Intervaltræning	12	Sensorparring	31
Avancerede træninger	13	Garmin Training Center	31
Baner	15	Specifikationer	32



Opstart af Forerunner

Følg instruktionerne herunder.

Opładning af batteriet

Forerunner har et indbygget litiumbatteri, der oplades med den medfølgende oplader. Man kan også oplade Forerunner via USB kablet og en computer. Oplad i mindst 3 timer før brug. Bemærk af batteriet først opnår fuld kapacitet efter 2-4 op-/afładninger.

Advarsel: Sørg at alle stik og mini USB porten er helt tørre før opladning eller tilslutning til en computer, for at undgå korrosion.

Opładning af Forerunner:

1. Sæt Forerunner i opladeren (vuggen).
2. Sæt mini-USB enden af opladerkablet i mini-USB porten på vuggen.
3. Tilslut til en almindelig stikkontakt. Når batteriet er fuldt opladet, kan Forerunner køre i omtrentlig 10 timer før den skal genoplades.



Note: Opładning kan kun ske ved 0° C til 50° C.

Hente satellitsignaler

Det tager mellem 30 og 60 sekunder at hente satellitsignaler.

Gå udenfor i et åbent område uden høje bygninger eller træer. Tryk og hold **power** knappen nede for at tænde Forerunner.

Vent mens Forerunner søger efter signaler. Sørg for Forerunner vender opad og stå stille. Når siden "Locating Satellites" forsvinder er Forerunner klar til GPS navigation.

Hvis Forerunner skal bruges indendørs uden GPS: Se mere på side 23.



Locating Satellites...

Installering af pulsmåler (kun Forerunner 305)

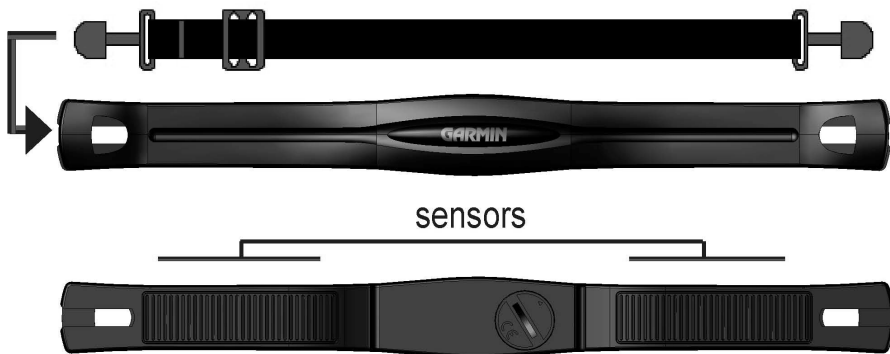
Forerunner 305 med pulsmåler, inkluderer en trådløs pulsmåler man bærer direkte på huden, lige under brystkassen.

Placering af pulsmåler:

1. Skub den ene tap i bæltet igennem hullet i pulsmåleren, og tryk ned.
2. Fugt begge sensorer bag på pulsmåleren, for at sikre maksimal forbindelse fra sensorer til sender.
3. Fastgør bæltet til den anden side af pulsmåleren rundt om dit bryst.
4. Spænd bæltet så det bliver siddende under din kørsel.
5. Efter den er placeret korrekt, skal du kontrollere at Forerunner modtager data. Pulsmåler-ikonet skal stoppe med at blinke. Hvis ikke, gå til Hovedmenuen > Indstillinger > System > Tilbehør for at aktivere pulsmåleren eller genstart scan. Mere information om pulsmåleren, finder du i manualen.

Note: Hvis man ikke får klare pulsmålinger, kan man prøve at rykke pulsmåleren om på ryggen eller prøve med elektrodegel.

Tip: Hold Forerunner adskilt fra andre pulsmålere mens dens prøver at finde pulsen. Når det er klar, kan man bevæge sig nær andre pulsmålere.



Forlængelse af bæltet

Hvis bæltet ikke er langt nok, kan anvende forlængeren.

1. Fjern den korte urrem. Brug pinnen (til højre) til trække en fjeder ud så den er fri af husets kant.
2. Installer den længere rem. Sæt den ene fjederlås i det ene hul.
3. Pres fjederen og sæt den i det andet hul.



Knapper

1 power

- Tryk og hold for at tænde/slukke.
- Tryk for at tænde/slukke lys.

2 mode

- Tryk for at se stopur eller menu.
- Tryk for at forlade en menu eller side.
- Tryk og hold for at skifte sportsgren.

3 lap/reset

- Tryk for at starte en ny omgang.
- Tryk og hold for at nulstille stopuret.

4 start/stop

Tryk for at starte eller standse stopuret.

5 enter

Tryk for at vælge indstillinger eller for at kvittere for beskeder.

6 ▲▼ arrows

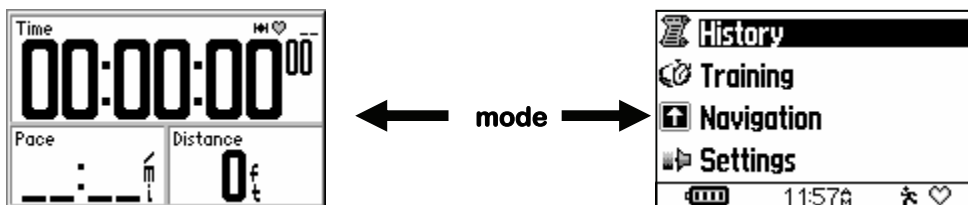
- Tryk for at markere valg.
- Tryk for at løbe igennem menuer og datafelter.

Note: Tryk mode og reset/lap samtidigt, for at nulstille Forerunner.

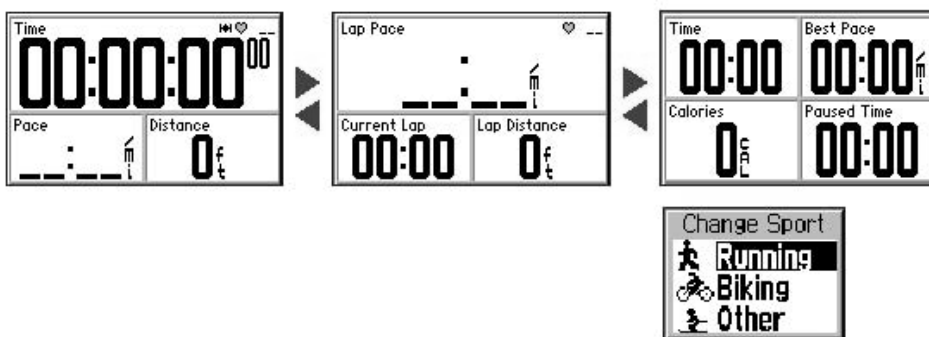


Menuer (modes)

Tryk på **mode** for at vælge stopur eller hovedmenu.



Mens man ser på stopuret, kan man bladere igennem andre sider under stopuret med pilene.



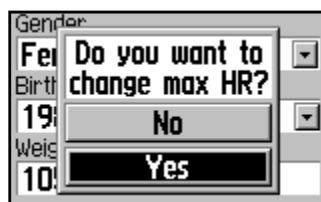
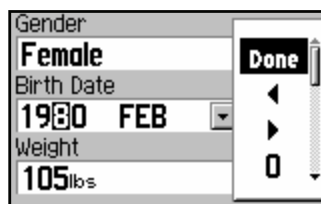
Brugerprofil

Forerunner har brug for at vide lidt om dig for, at kunne beregne kalorieforbruget og for at sikre at datalogningen optimeres.

Indstil din brugerprofil

1. Valg at brugerprofil:
2. Åbn Hovedmenuen med **mode**.
3. Vælg Indstillinger > Brugerprofil.
4. Angiv Gender (køn), Birth Date (fødselsdag), og Weight (vægt) med pilene og tryk på **enter**.

Første gang man indstiller sin brugerprofil (på Forerunner 305), ses en MAX HR besked. Vælg OK for at justere dit maksimale pulstal beregnet ud fra din profil. Afslut alle menuer med tryk på **mode**.



Træning

Forerunner har en række træningsfunktioner og forskellige indstillingsmuligheder. Brug din Forerunner til at sætte dig mål og alarmer, træn med en "Virtuel Partner", og planlæg ruter ud fra eksisterende ture.

Alarmer

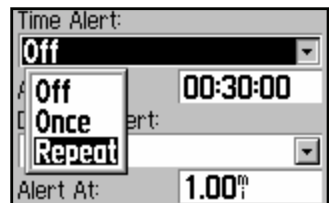
Brug Forerunner alarmer til at træne mod en bestemt tid, distance, fart og puls.

Tid- og distance alarmer

Tid- og distancealarmer er nyttige til lange træninger, når man ønsker at træne over en bestemt tid eller over en bestemt distance. Når man når sit mål, vil Forerunner bippe og vise en besked.

Valg af tid- eller distancealarm:

1. Åbn Hovedmenuen med **mode**. Vælg Træning
2. Vælg Alarmer > Tid/Dist alarm
3. I Tid feltet vælges enten Én gang eller Gentag.
4. Indtast et tidsrum i tid feltet.
5. I feltet Distance Alarm vælges enten Én gang eller Gentag.
6. Indtast en distance i Alarm At feltet.



Fartalarmer

Fartalarmer adviserer dig hvis du overskrider eller falder under en vilkårlig fart indstilling under din løbetur. I "Biking Mode" (cykeltræning) gælder det samme.

Fartalarmer anvender Fartzoner, som er fartintervaller. Se mere på side 26.

Indstilling af fartalarm:

1. Tryk på **mode** . Vælg Træning
2. Vælg Alarmer > Fart alarm
3. I feltet Fast Fart Alarm, vælges en fart zone på menuen eller vælg Brug for at indtaste din egen værdi.
4. Gentag for "Langsom Fart Alarm".

Pulsmåleralarmer

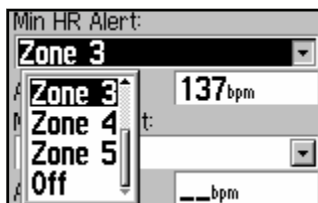
Note: Kun Forerunner 305 har mulighed for pulsmåler og kun i ”biking mode”.

Ligesom fartalarmer, adviserer pulsmåler alarmer hvis pulsen overstiger eller falder under, et bestemt antal slag per minut (bpm).

Pulsmåleralarmer kan også udløses hvis din puls overstiger eller falder under, en bestemt zone/interval – per minut. De fem mest normale pulsmålerzoner kan hjælpe dig med at bestemme hvor intensivt du træner. Se mere på side 30. Læs mere om træning med pulsmålerzoner på side 30.

Indstilling af pulsmåler alarm:

1. Tryk på **mode**. Vælg Træning.
2. Vælg Alarmer > PULS Alarm.
3. I feltet Min PULS Alarm vælges en zone på menuen, eller vælg Bruger for at angive egen alarmværdi.
4. Gentag for Max PULS Alarm. Max værdien er 235 bpm.



Note: Når man indtaster egne puls tal, skal man vælge minimum og maksimum alarmer til med mindst 5 bpm forskel.

Kadencealarmer

Note: Kun Forerunner 305 har mulighed for kadencesensor

Ligesom fartalarmer, adviserer kadencemåler alarmer hvis kadencen overstiger eller falder under, et bestemt antal omdrejninger per minut (rpm).

Indstilling af kadencealarm:

1. Sørg for at Forerunner er i ”biking mode”.
2. Åbn Hovedmenuen med **mode**. Vælg Træning.
3. Vælg Alarmer > Kadence Alarm.
4. I feltet Fast Kadence Alarm vælges Til.
5. Indtast en værdi i Værdi feltet. Det maksimale antal omdrejninger er 255.
6. Gentag for ”Langsom Kadence Alarm”.

Auto Pause/Omgang

Forerunner registrerer dit tempo og din fart under træningen. Efterfølgende er forklaret hvordan du automatisk, kan få Forerunner til at stoppe registreringen under en bestemt fart hvis du f.eks. ønsker at holde en kort pause.

Når du aktiverer Auto Pause husker Forerunner pausen som hviletid, og distancen som Hvile Distance.

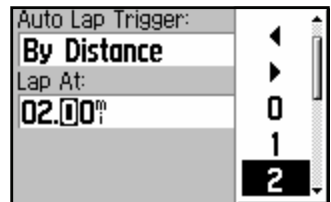
Note: Hviletid og Hviledistance for Auto Pause gemmes ikke i Historikken.

Man kan bruge Auto Omg. Trigger funktionen til automatisk markering af omgangen ved en bestemt position, eller efter man har tilbagelagt en bestemt distance. Denne funktion er nyttig når man skal sammenligne sine resultater på forskellige dele af træningsruter.

Indstille Auto Pause/Omgang:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg **Træning > Auto Pause/Omgang**.
3. Under **Auto Tid Pause** feltet, vælges **Når stoppet** eller **Bruger Fart** med dine egne tal.
4. Under **Auto Omg. Trigger** feltet vælges efter **distance** eller efter **Position**, og vælg:

- **Omg. Tryk kun.** Udløser omgangstæller hver gang man trykker på **Lap** knappen, og hver gang man passerer dette sted.
- **Start og Lap** udløser omgangstælleren på den GPS position hvor man trykker på **Start** knappen, og på alle steder under turen når man trykker på **Lap** knappen.
- **Marker og Lap** Udløser omgangstælleren på en bestemt GPS position markeret før start, og på alle steder under turen når man trykker på **Lap** knappen.



Virtuel partner

Din virtuelle partner er et unikt redskab designet til at hjælpe dig mod dine træningsmål. Den virtuelle partner eller træningsassistent, konkurrerer med dig under korte træninger og ruter. Den virtuelle partner "løber" med (øverste billede). Din nuværende tid, fart, distance, og distance fra den virtuelle partner ses på **Træning** siden. Hvis man er foran den virtuel-

le partner, er bundfeltets baggrund hvid. Er man bagud er baggrunden sort.



Virtuel partnerdata:

1. Lav en hurtig træning eller rute.
2. Tryk på **mode** for at åbne Træning eller Rute siden.
3. Tryk på Start.
4. Tryk på **enter** for at løbe datasiderne igennem.

Slukke for virtuel partner:

1. Tryk **mode**.
2. Vælg Træning > Virtuel partner.
3. I feltet vælges Fra.

Træninger: Hurtig, Interval, og avanceret

På Menuen vælges Træning > Træning.

Korte og interval træninger erstattes hver gang man danner en træning af samme type. Avancerede træninger kan gemmes, redigeres og overføres mellem Træning Center og din Forerunner.

Anvende træninger

Under din træning, trykkes på **mode** for at åbne Træning datasiden. Når du har udført alle trin i din træning ses "Træning Afsluttet".

Afslutte en træning før tid:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Stop Træning.

Afslutte et træningsafsnit tidligt:

1. Tryk på Lap/reset knappen.

Hurtig træning

Det er nemt at opstille en udfordrende træning med din Forerunner, der bygger på følgende kriterier:

Distance og tid

Tid og fart

Distance og fart

Opstille en hurtig træning ud fra distance og tid:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Hurtig Træning > Dist & Tid
3. Indtast værdier i felterne Distance og Tid.
4. Check fart feltet for at den beregnede fart virker rimelig. Hvis ikke, ændres distance eller tid værdierne.
5. Vælg OK.
6. Tryk på Start for at starte træningen.

Opstille en hurtig træning ud fra tid og fart:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Hurtig Træning > Tid & Fart
3. Indtast værdier i felterne Tid og Fart.
4. Check Distance feltet for at sikre at den beregnede distance er rimelig. Hvis ikke, indtastes andre værdier ovenfor.
5. Vælg OK.
6. Tryk på start for at starte træningen.

Opstille en hurtig træning ud fra distance og fart:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Hurtig Træning > Dist & Fart
3. Indtast værdier i felterne Distance og Fart.
4. Check at Tid feltet viser en rimelig værdi. Hvis ikke, skift værdier for distance eller fart.
5. Vælg OK.
6. Tryk på Start for at starte træningen.

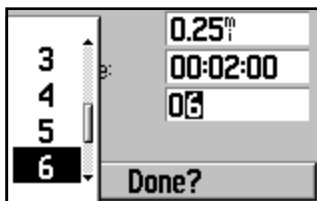
Distance:	3.11 ^m
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
Done?	

Intervaltræning

Med interval træning er du i stand til at forbedre din træning ved at indtaste tid eller distance for træningen, afbrudt af perioder hvor du står stille eller bevæger dig med en lavere fart. Du kan vælge mellem at indtaste en "Træningdistance & pause tid", indtaste en "Træning distance og pause distance", indtaste en "Træning tid & pause tid" eller indtaste en "Træning tid & pause distance".

Lave en intervaltræning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Træning > Interval.
3. Vælg en type træning.
4. Angiv distance eller tid i deres felter.
5. I Gent. feltet angives antal gange, man skal gentage hvert interval.
6. Vælg OK.
7. Tryk på Start for at starte træningen.



En alarm lyder når du har nået din pause tid eller pause distance. Et banner viser tiden eller distancen af din pause periode. I pause perioden kommer en ny alarm, der aktiveres 5 sekunder eller 20 meter før du skal genoptage din træning.

Avancerede træninger

Med din Forerunner kan du danne og gemme avancerede træninger, der omfatter mål for hver træning og varierende distancer, tider og pause-omgange. Når du danner og gemmer træninger, kan man bruge Garmin Træning Center på din PC til at planlægge træningen for en bestemt dag.

Danne avancerede træninger

Garmin anbefaler at man bruger Garmin Træning Center programmet til at sammensætte træninger og overføre dem til Forerunner. Man kan også vælge at lave sine træninger på Forerunner i stedet. Man kan ikke planlægge træninger på Forerunner. Dertil skal man bruge Træning Center.

Danne en avanceret træning med Forerunner:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Avanceret > <Opret Ny>.
3. Indtast et beskrivende navn i det øverste felt.
4. Vælg "Åbn Intet mål." Vælg Rediger Stop.
5. I feltet Varighed vælges hvor lang trinnet skal være. Vælger man Åben, kan man stoppe trinnet under træningen ved at trykke på Lap.
6. Under Varighed skriver man, hvor trinnet skal stoppe.
7. I feltet Mål vælger man sit mål for trinnet i træningen. (Fart, puls, Kaldence eller Ingen).



Note: Pulsmåler kun med Forerunner 305.

8. Indtast et mål fra menuen. Eks. hvis målet er et bestemt pulsslæg, vælg en zone eller indtast dit eget valg. Vælg Ingen, hvis du ikke ønsker et mål her.
9. Under Mål indsættes en mål-værdi (hvis nødvendigt).
10. Hvis dette er en pauseomgang, vælg Hvil. Omg. feltet, og derpå OK. (dette påvirker din historik. Se mere under Historik).
11. Tryk på **mode** for at fortsætte din opsætning af træningen.
12. For at indsætte en et nyt trin vælges <tilføj nye trin>. Derpå trin 5-11 herover.

Gentage trin:

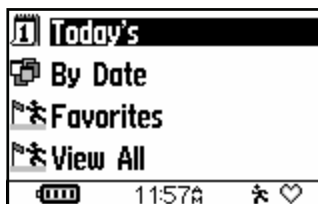
1. Vælg <tilføj nye trin>.
2. I feltet Varighed vælges Gentag.
3. I feltet Tilbage til trin, vælges det trin der skal tilbage til.
4. Under Antal Gent. skrives hvor mange det skal gentages.
5. Tryk på **mode** for at fortsætte.

Starte med avancerede Træning

Når man starter på en avanceret træning viser Forerunner hvert trin i træningen, inkl. navnet på trinnet, målet (hvis der er), og aktuelle træning data.

Starte en avanceret træning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Træning > Avanceret.
3. Vælg en træning.
4. Vælg Start Træning.
5. Tryk på Start for at starte.



Note: Under træningen tryk på **enter** for at se flere sider med data.

En tydelig alarm høres når man er næsten færdig med træningen. Et vindue ses, der tæller ned tidsmæssigt eller distancemæssigt, indtil næste trin starter.

Redigering af en avanceret træning

Man kan redigere træning i Træning Center eller direkte i Forerunner. Hvis man vil redigere en træning i Forerunner, bliver dine ændringer kun midlertidige. Træning Center fungerer som Hovedlisten over træningen: Hvis man redigere en træning i Forerunner, vil ændringerne blive overskrevet næste gang du overfører træninger fra Træning Center. For at gøre en ændring permanent, skal træningen redigeres i Træning Center, og derefter overføres til Forerunner.

Redigere en avanceret træning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Træning > Avanceret.
3. Vælg den træning der skal redigeres. Vælg Rediger Træning.
4. Vælg det trin der skal redigeres. Vælg Rediger trin.
5. Foretag ændringerne og tryk på **mode**.
6. Rediger andre trin efter behov.
7. Tryk på **mode** for at afslutte.

Slette en avanceret træning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Træning > Avanceret.
3. Vælg den træning der skal slettes. Vælg Slet Træning.
4. Vælg OK for at slette.

Baner

En anden måde at bruge Forerunner til special træning, er ved at lave og redigere baner ud fra tidligere ture. Man kan køre mod banen for at forbedre tidligere satte mål. Man kan også konkurrere med den Virtuelle Partner.

Danne baner

Garmin anbefaler at du bruger Træning Center til at lave baner og bane-punkter. Man kan derefter overføre dem til Forerunner. Man kan også danne en bane (uden punkter) på din Forerunner.

Danne en bane på Forerunner:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Baner > <Opret Ny>.
3. På Historik siden vælges en gammel tur, banen skal bygges over.
4. Angiv et navn for banen i det øverste felt.
5. Tryk på **mode** for at afslutte.

Days		Laps
DEC22	10:12 ^h	1
DEC20	10:19 ^h	3
DEC18	4:05 ^h	1
00:43:48		4.26 ^m
10:17 ^m		714 ^{cal}

Anvende baner

Når man begynder på en bane trykkes på **mode** for at se datasiden for banen. Tryk på **enter** for at se andre sider med banedata.

Starte en bane:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Baner.
3. Vælg bane.
4. Vælg Start Bane.
5. Tryk på Start.



Afslutte en bane manuelt:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Stop Bane.

Redigere et navn for en bane:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Stop Bane.
3. Vælg den bane der skal redigeres. Vælg Rediger Bane.
4. Rediger banenavnet, og tryk på **mode** for at afslutte.

Slette en bane:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Træning > Baner.
3. Vælg den bane der skal slettes. Vælg Slet Bane.
4. Vælg OK for at slette.

Multisport træninger

Triatleter og andre der dyrker flere sportsgrene på samme træninger, kan med fordel anvende multisport træningerne i Forerunner. Når man sammensætter en multisport træning, kan man skifte mellem sportsformer og stadigvæk se totale tid og distance for alle former. Eks. kan man skifte fra biking-mode til running-mode, og se den totale tid og distance for både kørsel og løb igennem hele træningen.

Forerunner gemmer multisport træninger i historikken med total tid, distance, gennemsnit pulsslag, og kalorieforbrug for alle sportstyper. Der gemmes også specifikke detaljer for hver sportstype. Disse detaljer kan ses når man skifter mode til eks. Biking-mode.

Man kan anvende multisport funktionen manuelt eller vælge en automatisk indstilling.

Manuelt brug af multisport funktion

Man kan manuelt lave en multisport træning ved at ændre sport-mode under en træning uden at nulstille stopuret. Når man ændrer sport-mode, trykkes på pilene for at vise Multisport stopurs siden.

Danne en multi-sport træning manuelt:

1. Start og gennemfør en træning i en given sport. Tryk stop for at afslutte træningen men nulstil ikke stopuret.
2. Tryk og hold mode nede indtil Change Sport menuen ses.
3. Vælg en anden sport. En ny multisport stop-ursside ses.
4. Tryk start for at starte din træning i den nye sportsgren.



Auto multisport træninger

Deltager du i et løb eller et arrangement, kan man vælge en auto multisport træning der omfatter hver sportsgren i arrangementet. Man kan også indbefatte ventetider mellem to sportsgrene. Bevæg dig direkte fra sportsgren til sportsgren, ved at trykke på lap knappen.



Danne en auto multisport træning:

1. Tryk på mode. Vælg Træning > Auto Multisport.
2. Når der skal skiftes sportsgren trykkes på mode, og vælges på listen.
3. Vælg på menuen. "Rediger ben" skifter til en anden sportsgren. "Indsæt ben" indsætter en anden sportsgren inden denne. "Fjern ben" sletter denne sportsgren fra listen.
4. Med "Tilføj Sportsgren" tilføjer man en sportsgren til listen.
5. Hvis ventetid mellem hver sportsgren skal med, vælges Inkluder Ventetid.
6. Start træning med Start Multisport.



Man skifter sportsgren med et tryk på lap. Hvis man har indregnet ventetid, tryk på lap når du er færdig med én sportsgren for at starte ventetiden. Tryk på lap igen for at afslutte ventetiden og påbegynde næste sport.

Stoppe Auto Multisport:

Tryk på mode. Vælg Træning > Stop Multisport.

Man kan også slette en multisport træning ved at trykke og holde reset nede for at nulstille stopuret. Sørg for at stopuret er standset før det nulstilles med reset.

Historik

Din Forerunner gemmer automatisk alle træningsdata (når tiden/stopuret er startet) og kan rumme op til to års (1000 omgange) data i hukommelsen. Når hukommelsen er fyldt op overskrives de ældste data. Overfør dine træningsdata til Træning Center med jævne mellemrum, for at holde styr på alle dine træninger. Man kan se alle data i Træning centeret, hvor data også kan analyseres.

Historikdata omfatter tid, distance, kalorier, gens. fart, maks. fart, højde og detaljeret omgangsdata. Forerunner 305 data omfatter tillige puls eller kadence. Ingen data gemmes når tiden /stopuret ikke kører.

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

Se historikdata

Efter en tur er afsluttet, gemmer Forerunner alle data, der siden kan gennemses for dage, uger eller totalt.

Se historikdata for dage:

1. Tryk på **mode** .
2. Vælg **Historik > Efter Dag**.
3. Tryk på "pil-ned" for at løbe listen igennem. En løbende total ses nederst.
4. Vælg et sæt data. Vælg "Se Omg.s" for flere data.

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

Om omgangsdetaljer

Forerunner vier detaljerne forskelligt alt efter type af træning. Detaljer om en hurtig træning ses på en opsummerende side. Detaljer om Virtuel Partner, interval træning, avancerede træning og baner, ses med faneblade, der organiserer information i sektioner. Brug piletasterne til at skifte faneblad.

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

Se omgange på kort:

1. Mens man ser detaljerne i et datasæt, vælg **Se Omg..**
2. Vælg en omgang på listen.
3. Vælg **Se på kort**.
4. Brug pilene til at zoome på kortet. Hop til næste omgang med **Næste**. Afslut med **mode**.

	Lap 1 4.26 ^m 00:43:48 10:17/ ^m Next
---	---

Slette omgange eller hele ture fra historikken:

1. Mens man ser detaljerne i et data sæt, vælg Se Omg.
2. Vælg den omgang der skal slettes.
3. Vælg Slet Omg. eller Slet hele løbet. Vælg OK for at bekræfte.



Note: Se mere om sletning længere nede på siden.

Se historik ugevis:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Historik > Efter uge.
3. Tryk nedad pil for at løbe ugerne igennem. Totalerne for hver uge ses nederst på listen.
4. Vælg en uge der skal studeres nærmere dag for dag.

Se historik totaler:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg historik > Historik Totaler. Totaler vises for distance, tid og kalorier for alle gemte træninger.
3. Vælg Se Uger for en liste over uger.

Slette historik

Efter overførelse af adskillige måneders af Forerunner data til Træning Center, har man muligvis behov for at slette disse data fra Forerunner.

Slette træningshistorie:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg historik > Slet.
3. Vælg Gem 1 Måned, Gem 3 måneder, eller Slet alle.
4. Vælg OK for at bekræfte.

Navigation

Brug GPS navigation til se dine ture på et kort, marker og gem steder man vil gemme, og lav din egne ruter.

Navigation med kortet

Tryk på **mode** for at åbne kortsiden. Når man har startet stopuret og begynder at flytte sig, ses en tynd stiplede linie på kortet, der præcis viser hvor man er. Denne stiplede linie kaldes et spor (track). Nederst på kortet kan man se målestokken. Brug pilene til at zoome ind eller ud på kortet. Øverst på kortet kan man se retningen man bevæger sig i. Øverst på kortet kan man tilføje datafelter efter behov.



Markere og finde steder

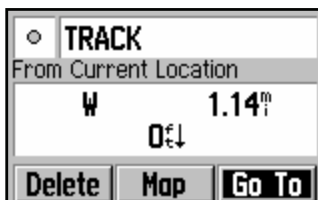
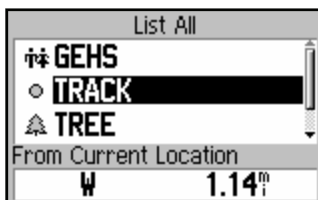
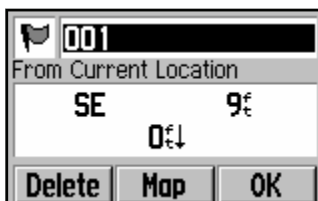
Et sted (position) er et punkt på kortet der gemmes i hukommelsen. Hvis man vil gemme landkendinger eller vende tilbage til et bestemt sted, markeres en position dér. Stedet ses på kortet med et navn og et symbol. Man kan søge, se og vende tilbage til steder til enhver tid.

Markere en position:

1. Placér dig på det sted der skal markeres.
2. Tryk på **mode**.
3. Vælg Navigation > Marker Position.
4. Indtast et beskrivende navn øverst. Man kan også vælge et symbol.
5. Vælg OK.

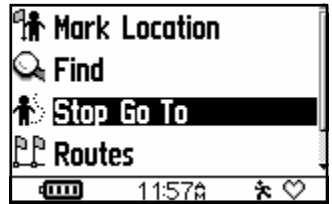
Søge og gå til en position:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Find.
3. Brug pilene til at vælge sted på listen. Når man løber listen igennem ses løbende distance og retning til positionerne fra aktuelle position.
4. Vælg sted.
5. Vælg Go To. En lige linie ses på kortet til stedet.
6. Tryk på **mode** for at åbne kompassiden.



Stoppe en navigation:

1. Tryk **mode**.
2. Vælg Navigation > Stop Go To.



Redigere en position:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Find.
3. Vælg position.
4. Vælg enten navn eller symbol og redigér.
5. Tryk på **mode** for at afslutte.

Slette en position:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Find.
3. Vælg position.
4. Vælg Slet. Vælg OK for at bekræfte.

Navigation med ruter

En rute er en ret linie mellem to eller punkter på kortet. Efter man har gemt steder (positioner), kan man bruge disse punkter til at sammensætte ruter. Disse ruter kan gemmes og bruges til navigation til enhver tid. Kompas siden vises også for ruter.

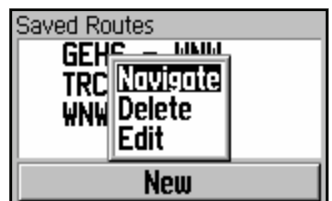
Danne en rute:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Ruter.
3. Vælg New for at tilføje et punkt til din rute. Tryk på **enter**.
4. Vælg en position på listen, og vælg derpå Brug.
5. Gentag trin 3 og 4 for at føje flere punkter til din rute.
6. Når ruten er færdig, vælges Naviger.
7. Tryk Start/Stop. Din rute ses på kortet som en mørk linie der finder punkterne.



Følge en rute:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Ruter.
3. Vælg den rute der skal følges. Vælg Naviger.
4. Tryk Start/Stop. Din rute ses på kortet som en mørk linie der forbinder punkterne.



Stoppe navigation ad en rute:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Stop Rute.

Redigering af en rute:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Ruter.
3. Vælg den rute der skal redigeres. En menu ses.
4. Vælg Rediger. Derpå vælges det punkt i ruten der skal redigeres i.
5. **Gennemse** – se det på kortet.
6. **Indsæt**– indsæt et punkt før dette punkt.
7. **Fjern** – fjern det fra ruten.
8. **Skift** – erstat det med et andet punkt.
9. **Flyt** – flyt det til et andet sted i ruten.
10. Når man er færdig med at foretage ændringer, vælges Naviger eller trykkes **mode** for at afslutte.

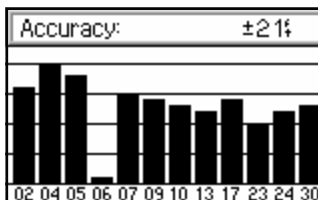
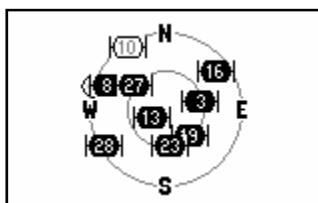
Slette en rute:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Navigation > Ruter.
3. Vælg den rute der skal slettes. En menu ses.
4. Vælg Slet og bekræft med OK.

GPS information

På Satellitsiden ses information om de GPS signaler Forerunner modtager. Tryk på **mode** for at åbne satellitsiden.

Hver GPS satellit i rummet har sit eget nummer der identificerer den. Numre på flere GPS satellitter ses på det cirkelrunde billede i midten af siden. Nummeret svarer til den nuværende position for denne satellit ovenover. Hvert markeret nummer på billedet er en satellit Forerunner modtager signaler fra. De sorte søjler under billedet viser styrken af hvert satellitsignal (satellitnummeret ses under hver søjle).



Om GPS

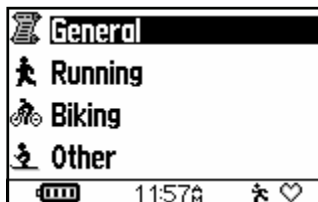
Global Positioning System (GPS) er et satellitbaseret navigationssystem, der består af 24 satellitter placeret i bane om jorden. Det var oprindeligt forbeholdt militæret, men har siden 1980'erne været tilgængeligt for offentligheden i et vist omfang. Det er gratis at anvende og dækker hele kloden.

Indstillinger i Forerunner

Man kan tilpasse datafelter, generelle indstillinger, brugerprofiler, pulstal og fartzoner, samt dataregistrering.

Tip: Efter valg af indstillinger eller indtastninger, tryk på **mode** for at afslutte.

Åbne Opsætningen (menu):
Tryk på **mode**. Vælg Indstillinger.



Opsætning af datafelter

Man kan specialindstille datafelter på alle stopursider: Main 1, Main 2 og Løbe/Cykel/Andre. Ændringer for én sportsgreg gælder kun for denne.

Se en komplet liste på side 27.

Indstille datafelter:

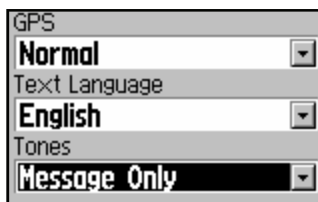
1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > Data Felter.
3. Vælg ét af ovenstående sider.
4. Vælg datafelt der skal vises på denne side.
5. Brug pilene og **enter** knappen til at ændre datafelt. Tryk på **mode** for at afslutte.
6. Gentag for hver side der skal tilpasses.

Systemindstillinger

De indstillinger der kan ændres efter egne trænings-behov er skærm, kort, enheder, tid og tilbehør.

Skifte generel opsætning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > System > Generelt. Fra denne side kan du ændre GPS udseende, Sprog, toner og side **mode** valg.

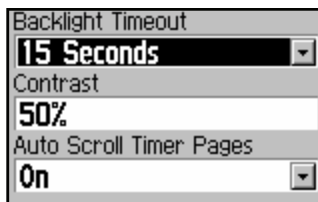


Brug af Forerunner indendørs:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > System > Generel > GPS.
3. Vælg GPS fra.

Ændre skærmopsætning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > System > Display.
3. Fra denne side kan man ændre Tid og Kontrast.



Datalogning

Under Datalogning vælges hvordan Forerunner, skal gemme detaljerede data for dine ture. Som standard anvender Forerunner Smart Recording. Smart Recording gemmer nøgle punkter hvor man ændrer retning, fart eller puls.

Man kan vælge at gemme data hvert sekund. Gør man det, får man de mest præcise data. I hukommelsen er der plads til ca. 3,5 times data med denne indstilling.

Advarsel: Når hukommelsen er fyldt, slettes de ældste data automatisk. Sørg for at overføre dem til din PC inden.

Ændre data logning opsætning:

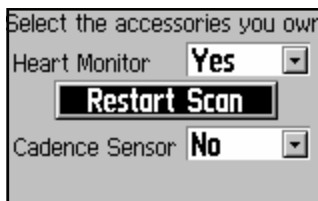
1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > Datalogning.
3. Under "Optag Data Punkter" feltet, vælges Hvert Sekund eller Smart Recording.
4. Tryk på **Mode** for at afslutte.

Slukke for eller genstarte scanning for Forerunner 305 tilbehør:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > System > Tilbehør.
3. I pulsmåler eller Kadence sensor felterne vælges Nej for at slukke

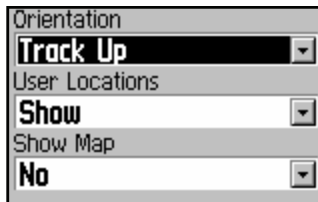
Eller

Genstart scan hvis der er problemer med at modtage data. Sørg for at der ikke er andre (trådløse) sensorer i umiddelbar nærhed af Forerunner 305.



Ændre kortopsætning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > System > Kort.
3. Vælg orientering for kortet:
4. **Nord Op** viser kortet med Nord øverst.
5. **Spor Op** viser kortet med bevægelsesretningen øverst.



Man kan også vælge, at få vist eller skjult Bruger Waypoints på kortet.

Ændre måleenheder:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > System > Enheder.
3. Vælg imellem Statute eller Metric.
4. (kun Forerunner 305). Vælg Puls pr. Minut eller % Max PULS for pulsdatabaser.

Ændre tidopsætning:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > System > Tid.
3. På denne side kan man ændre format, tidszone, og sommertid.

Ændre sportsindstillinger

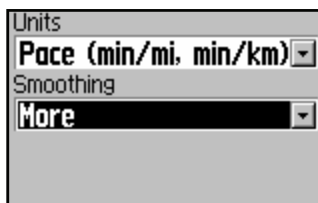
For hver sportsgren kan man ændre mål for fart og angive ekstra udstyrs- eller cykelvægt, der påvirker hvorledes kalorieforbruget beregnes. Man kan tillige angive fartzoner og pulszoner for hver sportsgren.

Angive en ekstra vægt for en sportsgren:

1. Vælg Indstillinger.
2. Vælg sportsgren > Ekstra Vægt.
3. Skriv hvor meget ekstra vægt du bærer.

Skifte fartenheder for en sportsgren:

1. Vælg Indstillinger.
2. Vælg Sportsgren og vælg Fart Enhed.
3. Vælg Tempo eller Fart
4. Hvis du valgte Tempo, skal du også vælge udjævning.



Udjævning af tempo udjævner GPS positionerne, for at give et bedre billede af dit løb, fri for udsving i GPS positionernes nøjagtighed.

Fartzoner

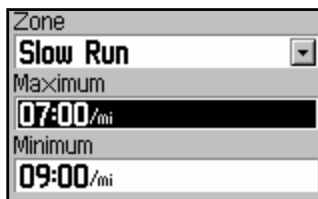
Din Forerunner indeholder flere forskellige fart zoner, der går fra meget langsomt til meget hurtig. Værdierne for disse fartzoner er standarder, der ikke nødvendigvis matcher dine egne. Efter indtastning af passende egne fartzoner, kan man bruge disse zoner til at indstille fartalarmer eller bruge dem som mål i avancerede træninger. For hver sportsgren er der 10 zoner.



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

Ændre fartzoner:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > Zones. Forerunner 305 brugere skal også vælge **Fart Zoner**.
3. Vælg den zone der skal ændres. Indtast en minimumsfart. Derpå en maksimumsfart.
4. Gentag trin 2 hvor zone der skal ændres.
5. Tryk på **mode** for at afslutte.



Zone	Slow Run
Maximum	07:00/mi
Minimum	09:00/mi

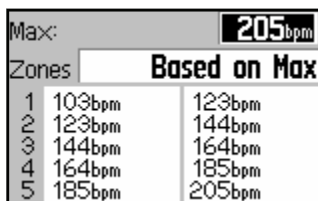
Pulszoner

En pulszone er et bestemt pulsinterval (slag/minut). Pulszoner bygger normalt på en procentdel af din maksimale puls. Disse zoner nummereres fra 1 til 5 (1- lavest).

Hvis du kender din maksimale puls, kan man indtaste den, og Forerunner vil beregne dine zoner automatisk. Man kan også indtaste sine puls zoner manuelt.

Beregne puls zoner ud fra Max puls:

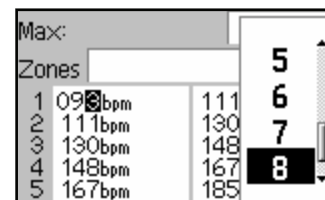
1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > PULS Zoner.
3. Vælg Max feltet og indtast din maksimale puls.
4. Vælg Zone feltet og vælg Baseret på Max.



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

Ændre dine puls zoner manuelt:

1. Tryk på **mode**.
2. Vælg Indstillinger > PULS Zoner.
3. Vælg Zone feltet og vælg Bruger.
4. Vælg en pulszone og vælg en pulsværdi der skal ændres. Indtast en ny værdi.
5. Gentag trin 3 for hver zone der skal ændres i.
6. Tryk på **mode** for at afslutte.



Max:	190bpm	
Zones	Bruger	
1	090bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

Vedligeholdelse

Forerunner er konstrueret solidt og kræver ikke anden vedligeholdelse end rengøring. Brug kun en let fugtet blød klud.

Opbevaring

Forerunner må ikke opbevares under ekstreme temperaturer i længere tid, da den kan tage skade af det. Sørg altid for jævnlig backup af data.

Vand

Forerunner er vandtæt jf. IEC Standard 60529 IPX7. Det betyder at den kan klare nedsænkning på 1 meter vand i 30 minutter. Længere tids nedsænkning kan resultere i skader. Sørg for at tørre Forerunner grundigt af efter kontakt med vand.

Udskiftning af batteri

Batteriet kan udskiftes med forsigtighed. Find batteridækslet. Brug en mønt til at dreje det mod uret. Erstat batteriet. Sæt det forsigtigt på igen.

Datafelt	Beskrivelse	Forerunner 205	Forerunner 305
Kadence	Omgange af kranken (pedalarmen) pr. minut		●
Kadence – Gens.	Gennemsnitlig kadence i løbet af aktuelle tur.		●
Kadence – Omg.	Gennemsnitlig kadence i løbet af aktuelle omgang.		●
Kalorier	Mængde af forbrændte kalorier	●	●
Distance*	Distance tilbagelagt på aktuel tur	●	●

Datafelt	Beskrivelse	Forerunner 205	Forerunner 305
Dist – Omg.*	Distance tilbagelagt i aktuel omgang	●	●
Dist – Last Omg.*	Distance tilbagelagt i sidste omgang	●	●
Dist – Pause*	Distance tilbagelagt mens Stopur var i auto pause	●	●
Elevation*	Højde over havniveau	●	●
GPS nøjagtighed*	Fejlmargen i forhold til nøjagtig position. Ligger mellem +/- 7 meter	●	●

Datafelt	Beskrivelse	Forerunner 205	Forerunner 305
Pulszone	Aktuel pulszone (1 – 5). Standard zonerne beregnes ud fra din maksimale puls, samt brugerprofil.		●
Omgange	Antal gennemførte omgange	●	●
Fart*	Nuværende fart	●	●
Fart – Gens.*	Gennemsnitlig fart for nuværende tur	●	●
Fart – Omgang*	Gennemsnitlig fart for nuværende omgang	●	●
Fart – Maks.*	Maksimal fart målt under aktuel tur	●	●

Datafelt	Beskrivelse	Forerunner 205	Forerunner 305
Fartzone	Nuværende fartzone ud fra standard eller egne tal: Climb1-4, Flat 1-3, Descent, Sprint, og Max fart.	●	●
Solopgang	Solopgang leveret af GPS data	●	●
Solnedgang	Solnedgang leveret af GPS data	●	●
Tid	Stopurets tid.	●	●
Tid – Gens. Omg.	Gennemsnitlig tid pr. omgang indtil nu.	●	●
Tid - Omgang	Tid på denne omgang indtil nu	●	●
Tid – Sidst omgang	Tid det tog at køre sidste omgang	●	●

Datafelt	Beskrivelse	Forerunner 205	Forerunner 305
Tid - pause	Tid i auto pause	●	●
Klokkeslæt	Klokkeslættet givet tidszone, format og sommertid	●	●
Total opkørsel	Total stigning i løbet af turen		●
Total nedkørsel	Total nedstigning i løbet af turen		●

Gennemse pulldata

Man kan konfigurere Forerunner til at vise forskellige pulstal: nuværende puls, gens. Puls og pulszone, og det kan hjælpe dig med at bestemme hvor intensivt du træner. Eks. kan man tilføje puls tal til din cykelcomputer side eller puls tal til din træningside.

Træne med pulszoner

Mange cyklister og andre atleter bruger pulszone til at måle og øge deres kardiovaskulære (makroangiopatiske) styrke og forbedre deres fysiske form.

Hvad er pulszoner?

En pulszone er blot en måde at opdele puls på. De fem almindelig accepterede pulszoner er nummeret fra 1 til 5 stigende i aktivitet. Generelt beregnes pulszoner ud fra procentdele af din maksimale puls. Se tabel 1 på side 33.

Hvordan påvirker pulszoner dine mål for træningen?

Når man kender sine pulszoner kan man forbedre sin form med følgende:

- Din puls er en god indikator for hvor intensivt du træner.
- Træning i bestemte pulszoner kan hjælpe dig til øget kardiovaskulær kapacitet og styrke.
- Når man kender sine pulszoner kan man undgå overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvordan kan jeg bestemme mine pulszoner?

Hvis du kender din maksimale puls, kan du indtaste det og Forerunner vil beregne zonerne ud fra oversigten herunder.

Zo- ne	% af max puls	Oplevet anstrengelse	Fordele
1	50 % - 60 %	Afslapende nemt tempo, rytmisk åndedræt	Begynderniveau; reducerer stress
2	60 % - 70 %	Behageligt tempo, lidt dybere åndedræt, samtale muligt	Basal kardiovaskulær træning; godt tempo til at genvinde pusten.
3	70 % - 80 %	Moderat tempo, samtale vanskeligt	Forbedret træning, optimal kardiovaskulær træning.
4	80 % - 90 %	Hurtig tempo og noget anstrengende. Åndedræt hurtigt.	Forbedret træningskapacitet, forbedret fart.
5	90 % - 100 %	Sprintende tempo, kan ikke oprettholdes i længere tid. Besværligt åndedræt.	Muskler belastes hårdt. Mælkesyre dannes. Øget kraft.

Sensorparring

Parring er i denne sammenhæng matching af sensorer eks. pulsmåleren og GSC10, med din Forerunner 305. Det sker automatisk når du tænder for Forerunner, og varer kun få sekunder, hvis sensorerne er påsat og fungerer korrekt.

Hvordan fungerer det?

Når Forerunner starter op vil Forerunner lede efter de sensorer der er sat til i opsætningen. Hver sensor har sit eget ID. Forerunner husker disse ID's ved første opstart.

Tips

Hvis Forerunner har svært ved at finde sensorerne, kan man prøve følgende:

- Placér Forerunner 3 meter fra sensoren under parringen.
- Hold andre sensorer væk.
- Genstart scan i Forerunner hvis det ser ud som om Forerunner, har opfanget en anden sensor.
- Sørg for sensoren er slået til på Forerunner.
- Sørg for at sensoren fungerer korrekt.
- Udskift batteriet i sensoren.
- Rens sensoren. Skidt og sved kan svække signalerne.

Kun for pulsmåleren:

- Gør den fugtig igen. Brug elektrodegel, vand eller spyt.
- Sørg for at pulssensoren sidder tæt mod kroppen. Måske skal den flyttes om på ryggen.
- Bær en bomuldstrøje, eller fugt din trøje. Syntetiske materialer der gnider mod sensorer, kan skabe statik elektricitet der forstyrrer signalet.

Garmin Træning center

Der følger en cd med, med dette program. Opdaterede versioner kan hentes gratis på www.garmin.com. Installer og følg instruktionerne. Bemærk at Forerunner skal være tilsluttet PC'en under første opstart.

Specifikationer

Fysisk

Hus: Forseglet stødsikkert plast, vandtæt jf. IEC Standard 60529 IPX7.

Størrelse: 53,3 mm x 17,8 mm x 68,6 mm

Vægt: 77 gram

Skærm: 33 mm x 20,3 mm.

Antenne: Indbygget.

Strøm

Input: 910 mAh genopladeligt indbygget litiumbatteri.

Batterilevetid: 10 timer ved normal brug.

Ydelse

GPS modtager: GPS modtager af SiRF (bedre signalmodtagelse)

Opstart:

Hot start: < 1 sekund

Warm start: < 38 sekunder

Cold start: < 45 sekunder

Opdatering: 1/sekund kontinuert.

GPS nøjagtighed*: < 10 meter 50 % typisk

GPS hastighed nøjagtighed*: < 0,05 m/s

Dynamik: Fungerer indtil 6 G.

Arbejdstemperatur: -20 grader C til 60 grader C

* Nøjagtighed afhænger af udsigten til himmelen. 99 % klart. 95 % typisk.

Pulsmåleren

Fysisk: 34,8 cm x 3,5 cm x 1,3 cm

Senderækkevidde: Ca. 3 meter

Batteri: CR2032 (3 volt)

Batterilevetid: ca. 3 år ved 1 times brug/dag.

Vægt: 21 gram

Husk at sensorkontakt med kroppen er afgørende for nøjagtigheden.

Specifikationerne kan ændres uden varsel.



GARMIN™

www.garmin.dk

info@garmin.dk