

FORERUNNER[®] 405

GPS-FÄHIGE SPORTUHR MIT KABELLOSER SYNCHRONISATION



WARNUNG: Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet, der nicht ausgetauscht werden kann. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zur Batterie finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

WARNUNG: Lassen Sie sich vor Beginn eines Übungsprogramms oder vor einer Änderung in einem Übungsprogramm von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Verwenden des Drehrads

Das silberne Drehrad, das das Ziffernblatt der Uhr umschließt, ist eine Multifunktionstaste.

Antippen: Tippen Sie mit dem Finger kurz auf das Drehrad, um eine Auswahl zu treffen, eine Menüoption umzustellen oder zwischen den Seiten zu wechseln.

Berühren und gedrückt halten: Berühren Sie mit dem Finger eine der beschrifteten Flächen des Drehrads, um den Modus zu wechseln.

Doppelte Berührung: Berühren Sie mit zwei Fingern zwei Flächen des Drehrads, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

Berühren und ziehen (blättern): Legen Sie den Finger auf das Drehrad, und ziehen Sie ihn herum, um durch die Menüoptionen zu blättern oder um Werte zu vergrößern oder zu verkleinern.



Drehrad-Flächen und -Tasten



1 time/date: Zum Öffnen des Uhrzeit/Datum-Modus berühren und gedrückt halten.

2 GPS: Zum Öffnen des GPS-Modus berühren und gedrückt halten.

3 menu: Zum Öffnen der Menüseite berühren und gedrückt halten.

4 training: Zum Öffnen des Trainingsmodus berühren und gedrückt halten.

5 start/stop/enter:

- Zum Starten oder Anhalten der Stoppuhr im Trainingsmodus drücken.
- Zum Auswählen drücken.
- Zum Verlassen des Stromsparmodus drücken.

6 lap/reset/quit:

- Zum Erstellen einer neuen Runde im Trainingsmodus drücken.
- Zum Zurücksetzen der Stoppuhr in den Trainingsmodus drücken und gedrückt halten.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite drücken.
- Zum Verlassen des Stromsparmodus drücken.

Bedienungstipps für das Drehrad

- Berühren Sie das Drehrad fest.
- Berühren Sie das Drehrad am äußeren beschrifteten Ring, nicht am inneren Ring am Ziffernblatt der Uhr.
- Führen Sie jede Drehrad-Auswahl einzeln durch.
- Berühren Sie das Drehrad während der Bedienung nicht mit einem anderen Finger.
- Tragen Sie bei der Bedienung des Drehrads keine dicken Handschuhe.
- Falls das Drehrad nass ist, wischen Sie es vor der Bedienung trocken

Sperren des Drehrads

Um versehentliche Berührungen des Drehrads zu vermeiden, drücken Sie gleichzeitig **enter** und **quit**. Drücken Sie erneut gleichzeitig **enter** und **quit**, um das Drehrad zu entsperren.

Schritt 1: Aufladen des Akkus

Der Forerunner wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um den Akku zu schonen. Laden Sie den Forerunner vor der ersten Verwendung mindestens drei Stunden lang auf.



HINWEIS: Zur Vermeidung von Korrosion trocknen Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich gut ab, bevor Sie einen Ladevorgang starten.



TIPP: Der Forerunner wird nicht aufgeladen, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0 °C–50 °C (32 °F–122 °F) liegt.

So laden Sie den Forerunner auf:

1. Schließen Sie den USB-Anschluss des Ladeklemmen-Kabels an das Netzteil an.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.

3. Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Forerunner aus.



4. Befestigen Sie die Ladeklemme am Ziffernblatt des Forerunner.



Die Betriebsdauer eines vollständig aufgeladenen Akkus hängt von der Verwendung ab. Bei einem vollständig aufgeladenen Akku kann der Forerunner

mit GPS bis zu 8 Stunden lang betrieben werden. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

Schritt 2: Konfigurieren des Forerunner

Folgen Sie bei der ersten Verwendung des Forerunner den Display-Anweisungen zur Bedienung des Drehrads und der Konfiguration des Forerunner.

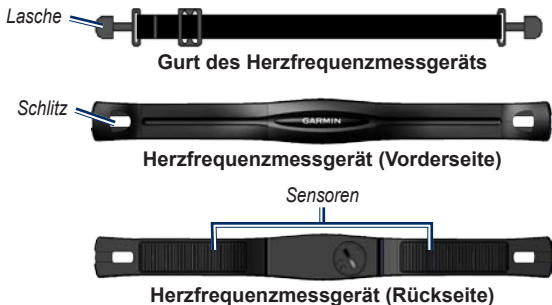
Falls Sie ein ANT+Sport™-Herzfrequenzmessgerät verwenden, wählen Sie während der Konfiguration **Ja** aus, damit sich das Herzfrequenzmessgerät mit dem Forerunner koppeln (verbinden) kann. Weitere Informationen finden Sie unter Schritt 3.

Schritt 3: Koppeln des Herzfrequenzmessers (optional)

Entfernen Sie sich (10 m) von anderem ANT+Sport-Zubehör, während Sie zum ersten Mal versuchen, das Herzfrequenzmessgerät mit dem Forerunner zu koppeln.


Das Herzfrequenzmessgerät befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie das Herzfrequenzmessgerät unter der Brustplatte direkt auf der Haut. Es muss so dicht anliegen, dass es beim Laufen nicht verrutscht.

1. Schieben Sie eine der Laschen auf dem Gurt durch den Schlitz im Herzfrequenzmessgerät. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie beide Sensoren auf der Rückseite des Herzfrequenzmessgeräts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.
3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Herzfrequenzmessgeräts.





HINWEIS: Das Garmin-Logo sollte mit der rechten Seite nach oben zeigen.

4. Drücken Sie auf **quit** oder **enter**, um den Stromsparmodus zu verlassen.
5. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts befinden. Auf den Trainingsmodusseiten wird das  Herzfrequenzsymbol angezeigt.

Schritt 4: Erfassen von Satellitensignalen

Um die richtige Uhrzeit einzustellen und den Forerunner verwenden zu können, müssen Sie GPS-Satellitensignale erfassen. Es kann einige Minuten dauern, bis Satellitensignale empfangen werden.



HINWEIS: Zum Ausschalten des GPS-Empfängers und zum Verwenden des Forerunner in Innenräumen halten Sie **GPS** gedrückt. Wählen Sie **Aus** für **GPS**.




HINWEIS: Im Stromsparmodus können Sie keine GPS-Satellitensignale erfassen. Drücken Sie **enter** oder **quit**, um den Stromsparmodus zu verlassen.

1. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle. Vergewissern Sie sich, dass die Antenne des Forerunner nach oben gerichtet ist, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.



Antennen-
position

2. Halten Sie **training** gedrückt, um den Trainingsmodus zu öffnen.
3. Bleiben Sie stehen, und bewegen Sie sich erst, wenn die Seite Orte Satelliten angezeigt wird.

Wenn Sie Satellitensignale empfangen, wird das  GPS-Symbol auf den Trainingsmodusseiten angezeigt.

Schritt 5: Eine Runde laufen



TIPP: Erstellen Sie ein Benutzerprofil, damit der Forerunner die Anzahl der verbrauchten Kalorien richtig berechnen kann. Halten Sie **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil**.

1. Halten Sie **training** gedrückt.
2. Drücken Sie **start**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie nach dem Lauf auf **stop**.
4. Halten Sie **reset** gedrückt, um Ihre Laufdaten zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

Schritt 6: Herunterladen von kostenloser Software

Mit dem ANT Agent™ können Sie den Forerunner mit dem webbasierten Trainingsprogramm Garmin Connect und dem computergestützten Trainingsprogramm Garmin Training Center verwenden.

1. Rufen Sie die Website www.garmin.com/forerunner405 auf.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um ANT Agent herunterzuladen und zu installieren.

Schritt 7: Koppeln des Forerunner mit Ihrem Computer



HINWEIS: Bevor Sie den USB ANT™-Stick an den Computer anschließen, müssen Sie die Software wie in Schritt 5 beschrieben herunterladen, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert sind.

1. Schließen Sie den USB ANT-Stick an einen verfügbaren USB-Anschluss am Computer an.



2. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.
3. Sobald der ANT Agent den Forerunner erkennt, zeigt er eine eindeutige Nummer an und fragt, ob Sie die Koppelung durchführen möchten. Wählen Sie **Ja**.
4. Der Forerunner sollte dieselbe Zahl wie der ANT Agent anzeigen. Wählen Sie in diesem Fall **Ja** auf dem Forerunner, um den Koppelungsvorgang abzuschließen.

Schritt 8: Übertragen von Daten auf den Computer

Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden. Der ANT Agent überträgt automatisch Daten zwischen dem Forerunner und Garmin Connect. Dieser Vorgang kann einige Minuten dauern. Benutzen Sie Garmin Connect zur Ansicht und Analyse Ihrer Daten.

Stromsparmodus

Werden eine bestimmte Zeit lang keine Eingaben vorgenommen, schaltet der Forerunner in den Stromsparmodus. Im Stromsparmodus können Sie die Uhrzeit sehen, die Hintergrundbeleuchtung anschalten und die ANT+Sport-Computerverbindung nutzen. Drücken Sie die Tasten **enter** oder **quit**, um den Stromsparmodus zu verlassen.



Verwenden der vier Modi

Halten Sie mit dem Finger eine der beschrifteten Flächen des Drehrads gedrückt, um den Modus zu wechseln.

Uhrzeit/Datum-Modus

Im Uhrzeit/Datum-Modus werden die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum angezeigt. Berühren Sie das Drehrad, um durch die verfügbaren Seiten wie Zeit, Ladestandsanzeige und Alarm-Zeit zu blättern.

GPS-Modus

Im GPS-Modus können Sie das GPS-Menü anzeigen und verwenden. Sie können die Satellitenseite anzeigen, GPS ein- und ausschalten, Standorte speichern und sich dorthin begeben oder zu Ihrem Startpunkt zurück navigieren.

Menümodus

Im Menümodus können Sie auf die Forerunner-Historie, das Trainingsmenü und die Einstellungen der Einheiten zugreifen.

Trainingsmodus

Der Trainingsmodus ist der Modus, den Sie am häufigsten verwenden werden. Verwenden Sie den Trainingsmodus, um Ihre Aktivitäten anzuzeigen, Trainingsdaten einzusehen und gegen den Virtual Partner anzutreten.

Zurücksetzen des Forerunner

Wenn der Forerunner nicht mehr reagiert, setzen Sie ihn zurück. Halten Sie gleichzeitig **enter** und **quit** gedrückt, bis die Displayanzeige erlischt (ungefähr 6 Sekunden). Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Kopie an einem sicheren Ort auf.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Funktionen und Einstellungen des Forerunner finden Sie im Benutzerhandbuch.



ACHTUNG: Der Forerunner darf nicht beim Schwimmen getragen werden. Wenn der Forerunner längere Zeit unter Wasser gehalten wird, kann dies im Gerät einen Kurzschluss verursachen der in seltenen Fällen zu geringfügiger Hautreizung oder -verbrennung an der betroffenen Stelle führen kann.

Garmin®, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, Dynastream™, ANT™, ANT Agent™ und ANT+Sport™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Die neuesten Produktinformationen und Zubehörteile finden Sie auf der Garmin-Website unter www.garmin.com.



© 2008 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB,
Großbritannien

Garmin Corporation

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

Januar 2008

Teilenummer 190-00700-52 Rev. A