

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 zum Akku finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

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

Schritt 1: Verwenden des Touch-Rings

Das silberne Drehrad, das das Ziffernblatt der Uhr umschließt, ist eine Multifunktions-taste.

Antippen: Tippen Sie mit dem Finger kurz auf den Touch-Ring, 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 Touch-Rings, um den Modus zu wechseln.

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

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



Berührungsempfindliche Tasten und Flächen des Touch-Rings



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 den Touch-Ring

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

Sperren des Touch-Rings

Damit der Ring nicht versehentlich betätigt wird (z. B. aufgrund von Feuchtigkeit oder unbeabsichtigten Stößen), drücken Sie gleichzeitig die Tasten **enter** und **quit**. Drücken Sie erneut gleichzeitig **enter** und **quit**, um den Touch-Ring zu entsperren.

Stromsparmodus

Wird die Uhr eine gewisse Zeit nicht benutzt, schaltet sich der Energiesparmodus ein. Der Forerunner ist inaktiv, wenn die Stoppuhr nicht läuft, wenn Sie über die Navigationsfunktion kein Ziel ansteuern oder die Navigationsseite anzeigen und wenn Sie keine Tasten gedrückt oder den Uhrenring berührt haben.



Im Energiesparmodus wird die Uhrzeit angezeigt, und Sie können die Hintergrundbeleuchtung einschalten und die ANT+™-Computerverbindung nutzen. Drücken Sie zum Beenden des Energiesparmodus die Taste **enter** oder **quit**.

Schritt 2: 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 3: Konfigurieren des Forerunner

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

Falls Sie ein ANT+-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 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 wieder ausgeblendet wird.

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

Schritt 5: Koppeln des Herzfrequenzmessers (optional)

Wenn Sie zum ersten Mal eine Geräteverbindung zwischen dem Herzfrequenzmessgerät und dem Forerunner herstellen, sollten Sie sich nicht in Reichweite (10 m) anderer Herzfrequenzmessgeräte befinden.

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

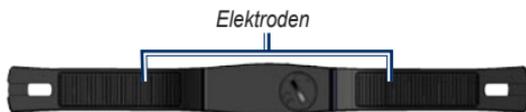
1. Schieben Sie eine der Laschen auf dem Gurt durch den Schlitz im Herzfrequenzmessgerät. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



Gurt des Herzfrequenzmessgeräts



Herzfrequenzmessgerät (Vorderseite)



Herzfrequenzmessgerät (Rückseite)

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 6: Ein Training aufzeichnen



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**.

Forerunner 405 Schnellstartanleitung

- Halten Sie **reset** gedrückt, um Ihre Laufdaten zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

Schritt 7: 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.

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

Schritt 8: Koppeln des Forerunner mit Ihrem Computer



HINWEIS: Vor dem Anschluss des USB ANT Stick™ an Ihrem Computer müssen Sie die Software, wie unter Schritt 7 beschrieben, zunächst herunterladen, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert werden.

- Schließen Sie den USB ANT Stick an einen freien USB-Anschluss des Computers an.



- Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.
- Wenn ANT Agent den Forerunner erkannt hat, zeigt ANT Agent eine eindeutige ID-Nummer an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen. Wählen Sie **Ja**.

- Der Forerunner sollte dieselbe Zahl wie der ANT Agent anzeigen. Wählen Sie in diesem Fall **Ja** auf dem Forerunner, um den Koppelungsvorgang abzuschließen.

Schritt 9: Übertragen von Daten auf den Computer

Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden. ANT Agent überträgt Daten automatisch zwischen Forerunner und Garmin Connect bzw. Garmin Training Center.



HINWEIS: Wenn der Umfang der Daten sehr groß ist, kann dies einige Minuten dauern. Die Funktionen des Forerunners sind während des Datentransfers nicht verfügbar.

Zeigen Sie die Daten mit Garmin Connect oder Garmin Training Center an, und analysieren Sie sie.

Verwenden der vier Modi

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

Uhrzeit/Datum-Modus

Im Uhrzeit/Datum-Modus werden die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum angezeigt. Berühren Sie den Touch-Ring, um durch die verfügbaren Seiten wie Zeit, Ladestandsanzeige und Weckzeit 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 Protokolle, 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 7 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®, das Garmin-Logo, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen. 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.



© 2009 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 9LR,
Großbritannien

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

November 2009

Teilenummer 190-00700-52 Rev. C

Gedruckt in Taiwan