

Gombok

- 1 power** 
 - Az egység be- és kikapcsolása.
 - A háttérvilágítás be- és kikapcsolása.
- 2 mode**
 - A Stopper vagy a főmenü megtekintése.
 - Kilépés a menüből vagy egy oldalról.
 - Nyomva tartva váltás a sportágak között.
- 3 lap/reset**
 - Nyomja meg új kör készítéséhez.
 - Nyomva tartva a stopper lenullázása.
- 4 start/stop**
 - A stopper elindítása vagy leállítása.
- 5 enter**
 - Választás az opciók közül és az üzenetek nyugtázása.
- 6 ▲▼ nyilak**
 - Az opciók kijelölése.
 - Görgetés a menükben és az adatmezőkben.



Megjegyzés: Ha az egység nem reagál a gombnyomásra, indítsa újra úgy, hogy egyszerre lenyomja a **mode** és a **lap/reset** gombot.

1 Az akkumulátor töltése

Használat előtt három órán keresztül töltsa a Forerunnert. Az akkumulátor teljes töltöttsége esetén az akkumulátor élettartama kb. 10 óra. A rozsdásodás elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy töltés előtt a Forerunner teljesen száraz legyen.

- 1** Pattintsa a Forerunnert a töltőtartóba.



- 2** Csatlakoztassa az AC-adapter kisebbik végét a tartó mini USB-portjába. Csatlakoztassa a másik végét normál fali aljzatba.

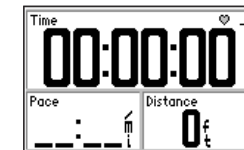
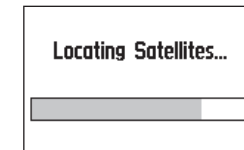
2 Konfigurálás

A **power**  gomb lenyomásával kapcsolhatja be a Forerunnert. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

3 Műholdjel vétele

A Forerunner beállítását követően megjelenik a Műholdak bemérése oldal. A műholdjel vételéhez menjen ki a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. A műholdjel befogása 30–60 másodpercet vehet igénybe.

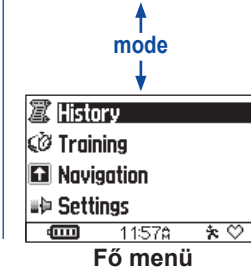
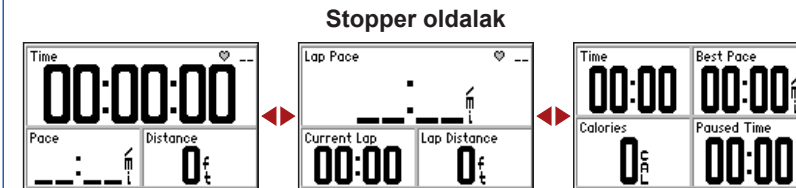
Várjon, amíg a Forerunner keresi a műholdjelet. A legjobb eredmény érdekében álljon mozdulatlanul, akadálymentes helyszínen, amíg a Műholdak bemérése oldal el nem tűnik. Amikor megjelenik a Stopper oldal, elkezdheti a futást vagy egyéb edzést.



A GPS antenna itt van.

Indulás

A stopper elindításához nyomja meg a **start** gombot. Futás közben a **▲▼ nyilak** gombokkal tekintheti meg a Stopper oldalakat. A stopper törléséhez nyomja meg a **stop** gombot. Majd tartsa lenyomva a **reset** gombot, amíg a stopper le nem nullázódik.



A főmenü megtekintéséhez nyomja meg a **mode** gombot. A főmenüben egyszerű és speciális edzéseket állíthat be, megtekintheti az előzményeket, elmentheti a helyeket a memóriában, és személyre szabhatja a Forerunner beállításait.

Szívrítusmontior

A Forerunner 305 vezeték nélküli szívrítusmonitort tartalmaz, amely közvetlenül a bőrön viselhető, a mellkas alatt.

A szívrítusmonitor elhelyezése:

- 1 A pánt egyik fülét húzza át a szívrítusmonitor nyílásán. Nyomja le a fület.



érzékelők

- 2 Nedvesítse be a szívrítusmonitor hátulján lévő két érzékelőt, hogy megfelelő legyen az összeköttetés a szívrítus és a jeladó között.

FIGYELEM: A termék dobozában található felhasználói kézikönyvben az akkumulátorbiztonságra vonatkozó fontos tájékoztatást talál.

- 3 Vesse át a pántot a mellkasán, és rögzítse a szívrítusmonitor másik feléhez.

- 4 Igazítsa el a pántot, hogy a helyén maradjon futás közben.

Ha a szívrítusmonitor elhelyezése megfelelő, akkor a Stopper oldalon lévő szívrítusmonitor ikon villogása megszűnik → . A hibaelhárításról a felhasználói kézikönyvben olvashat.



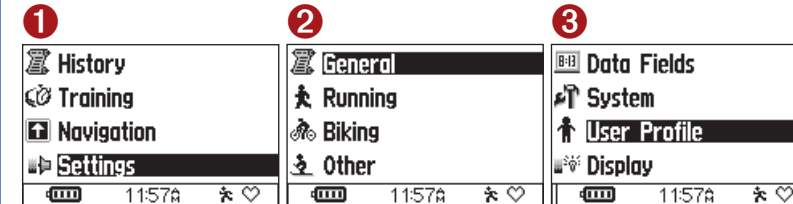
szívrítus ikon

Garmin Training Center®

A Garmin Training Center szoftvert számítógépére telepítve megtervezheti speciális edzéseit és útirányait futás előtt, majd elemezheti őket utána. Telepítse a Garmin Training Center szoftvert a termék dobozában található telepítőlemezről. Ha segítségre van szüksége a Garmin Training Center szoftver használatával kapcsolatban, kattintson a szoftver **Súgó** menüjére, vagy nyomja meg a billentyűzet **F1** gombját.

A felhasználói profil beállítása

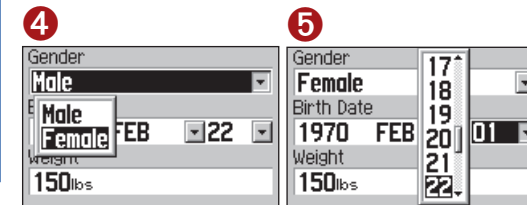
A felhasználói profil beállításával a Forerunner helyesen számítja ki a kalóriákat. Opció kiválasztásához nyomja meg az **enter** gombot. Az oldalról a **mode** gomb megnyomásával léphet ki.



A **mode** gomb megnyomásával megtekintheti a menüt. Válassza a **Settings** elemet.

Válassza az **General** lehetőséget.

Válassza a **User Profile** elemet.



Nyomja meg az **enter** gombot. Válassza ki a nemét.

A **▲ ▼ nyilak** és az **enter** gomb segítségével adja meg születési idejét és testsúlyát.

GARMIN

Beállítás és indulás!

Forerunner® 205/305



GPS-készülék futók számára