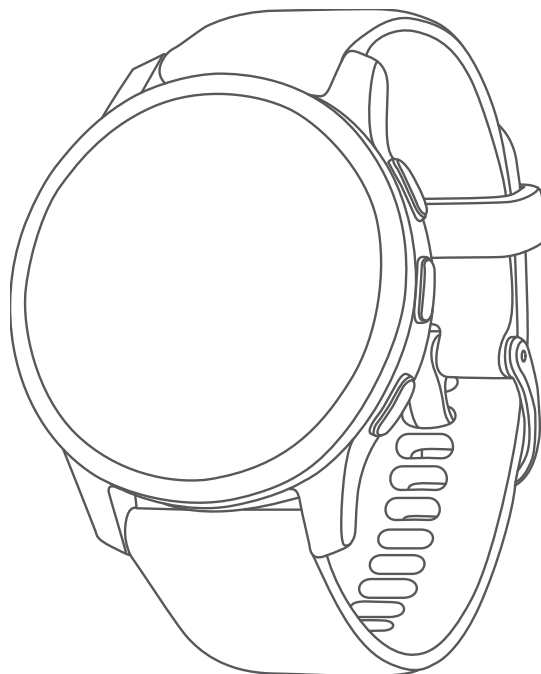


**GARMIN®**



**D2™ AIR X10**

---

**Brukerveiledning**

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin logoen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause® og Edge® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, D2™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Garmin Pilot™, Health Snapshot™, tempe™, TrueUp™ og Varia™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke som tilhører Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registrert varemerke som tilhører Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Wi-Fi® er et registrert varemerke som tilhører Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04125

# Innholdsfortegnelse

<b>Innledning</b> .....	<b>1</b>	Ring fra klokken.....	10
Oversikt.....	1	Motta et innkommende anrop.....	10
Standard urskive.....	2	Administrere varsler.....	10
Tips for berøringsskjerm.....	2	Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	11
Låse og låse opp berøringsskjermen.....	2	Bruke taleassistenten.....	11
Ikoner.....	3	Bruke Ikke forstyr-modusen.....	11
Konfigurere klokken.....	3	Finne telefonen din.....	11
<b>Fly</b> .....	<b>3</b>	Koble til Garmin Pilot appen.....	11
Innstillinger for flyvning.....	3	Oppdatere flyvningsdatabase.....	12
Angi høydevarsel.....	4	Connect IQ – funksjoner.....	12
Stille inn varsel om lavt oksygennivå.....	4	Laste ned Connect IQ funksjoner.....	12
Angi barometrisk trykk.....	4	Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	12
Innstilling av drivstofftankpåminnelse.....	4	Tilkoblingsfunksjoner for Wi-Fi.....	12
Velge en favorittflyplass.....	4	Koble til et Wi-Fi nettverk.....	13
Flyvningsaktivitet.....	5	<b>Kontroller</b> .....	<b>13</b>
Angi autopilotverdi.....	5	Endre kontrollmenyen.....	15
Starte en flyvning.....	5	<b>Musikk</b> .....	<b>15</b>
Vise SpO2-målinger mens du flyr.....	5	Laste ned personlig lydinnhold.....	16
Navigere til nærmeste flyplass.....	5	Koble til en tredjepartsleverandør.....	16
Nærmeste flyplass.....	6	Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør.....	16
Navigere til et veipunkt for flyvning med identifikator.....	6	Koble fra en tredjepartsleverandør... ..	16
Navigere direkte til en lagret posisjon.....	6	Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	17
Horisontal situasjonsindikator.....	7	Lytt til musikk.....	17
Stopp navigasjon.....	7	Kontroller for musikkavspilling.....	18
Deaktivere automatisk tidtaker for flyaktivitet.....	7	<b>Garmin Pay</b> .....	<b>18</b>
Reiseplaner.....	7	Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	18
Finne et veipunkt.....	8	Betale for et kjøp med klokken.....	19
Sende en reiseplan til klokken din.....	8	Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	19
Følge en reiseplan.....	8	Administrere Garmin Pay kort.....	19
Endre Garmin Pay passordet.....	20	<b>Sikkerhets- og sporingsfunksjoner</b> .....	<b>20</b>
<b>Smarte funksjoner</b> .....	<b>8</b>	Legge til nødkontakter.....	20
Parkobling av telefon.....	8	Legge til kontakter.....	20
Tilkoblede funksjoner.....	9	Hendelsesregistrering.....	21
Telefonvarsler.....	9	Slå hendelsesregistrering av og på..	21
Aktivere Bluetooth varsler.....	9	Be om assistanse.....	21
Vise varsler.....	9		
Svare med en tilpasset tekstmelding.....	10		

<b>Brukerprofil.....</b>	<b>21</b>	Body Battery.....	35
Konfigurer brukerprofilen.....	22	Vise Body Battery oversikt.....	35
Kjønnsinnstillinger.....	22	Tips for forbedret Body Battery data.....	35
<b>Pulsfunksjoner.....</b>	<b>22</b>	Kvinnens helse.....	36
Pulsmåling på håndleddet.....	22	Sporing av menstruasjonssyklus.....	36
Bruke klokken.....	22	Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus.....	36
Tips for uregelmessig pulldata.....	23	Svangerskapsprosporing.....	36
Vis pulsinformasjon.....	23	Loggføre svangerskapsinformasjon.....	37
Konfigurer varsler for unormal puls.....	23	Hydreringssporing.....	37
Sende puls.....	24	Bruk av hydreringssporingsoversikten.....	38
Slå av pulsmåleren på håndleddet...	24	Bruke Varia kamerakontrollene.....	38
Om pulssoner.....	24	<b>Programmer og aktiviteter.....</b>	<b>39</b>
Angi pulssoner.....	24	Starte en aktivitet.....	39
Treningsmål.....	25	Tips for registrering av aktiviteter....	39
Pulssoneberegninger.....	25	Stoppe en aktivitet.....	39
Om kondisjonsberegninger.....	25	Legge til en egendefinert aktivitet.....	39
Beregn VO2-maks.....	26	Legge til eller fjerne en favorittaktivitet.....	40
Se kondisjonsalderen din.....	26	Health Snapshot.....	40
Pulsoksymeter.....	26	Innendørsaktiviteter.....	40
Starte pulsoksymetermålinger.....	26	Registrere en styrketreningsaktivitet.....	40
Endre sporingsmodus for pulsoksymeter.....	27	Registrere en HIIT-aktivitet.....	41
Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata.....	27	Kalibrere tredemøllestanden.....	41
<b>Aktivitetmåling.....</b>	<b>27</b>	Friluftaktiviteter.....	41
Automatisk mål.....	27	Ta en løpetur.....	42
Bruke bevegelsesvarsler.....	28	Legge ut på tur.....	42
Søvnsporing.....	28	Se skiturene dine.....	42
Intensitetsminutter.....	28	Legg på svøm i et basseng.....	43
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	28	Angi bassengstørrelsen.....	43
Garmin Move IQ™.....	28	Svømmeterminologi.....	43
Innstillinger for aktivitetmåling.....	29	Golf.....	43
Slå av aktivitetmåling.....	29	Laste ned golfbaner.....	43
<b>Oversikter.....</b>	<b>29</b>	Spille golf.....	44
Se på oversiktene.....	31	Hullinformasjon.....	44
Tilpassing av oversikter.....	31	Endre flaggplassering.....	45
Vise veipunktoversikten.....	32	Vise retningen til flagget.....	45
METAR.....	33	Vise avstander for layup og dogleg.....	45
Høydemåler.....	34	Vise hindre.....	46
Legge til alternative tidssoner.....	34	Måle et slag med Garmin AutoShot™.....	46
Pulsvariasjoner og stressnivå.....	34	Føre poengregnskap.....	47
Oversikt for stressnivå.....	35		

Angi metode for poengregning.....	47	Innstillinger for aktiviteter og apper.....	56
Registrere golfstatistikk.....	47	Tilpasse dataskjermbildene.....	57
Føre golfstatistikk.....	48	Varsler.....	57
Vise slaghistorikken din.....	48	Angi et varsel.....	58
Vise rundesammendraget ditt.....	48	Høydemåleravlesninger.....	58
Avslutte en runde.....	48	Auto Lap.....	58
Garmin Golf appen.....	48	Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen.....	58
<b>Trening.....</b>	<b>49</b>	Bruke Auto Pause®.....	59
Enhetlig treningsstatus.....	49	Bruke Bla automatisk.....	59
Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger.....	49	Endre GPS-innstillingen.....	59
Treningsøkter.....	49	Telefon og Bluetooth innstillinger.....	60
Starte en treningsøkt.....	49	Batterihåndtering.....	60
Bruke Garmin Connect treningsprogrammer.....	50	Systeminnstillinger.....	60
Tilpasningsdyktige treningsplaner.....	50	Tidsinnstillinger.....	60
Starte dagens treningsøkt.....	50	Tidssoner.....	60
Vise planlagte treningsøkter.....	50	Still inn en alarm.....	61
Personlige rekorder.....	50	Slette en alarm.....	61
Vise personlige rekorder.....	50	Starte nedtellingstidtakeren.....	61
Gjenopprette en personlig rekord.....	51	Bruke stoppeklokken.....	61
Slette personlige rekorder.....	51	Lyddinnstillinger.....	61
<b>Navigasjon.....</b>	<b>51</b>	Tilpasse skjerminnstillingene.....	62
Lagre posisjonen din.....	51	Endre måleenhetene.....	62
Slett posisjon.....	51	Garmin Connect innstillinger.....	62
Navigere til en lagret posisjon.....	52	<b>Trådløse sensorer.....</b>	<b>63</b>
Navigere tilbake til start.....	52	Parkoble trådløse sensorer.....	63
Stoppe navigasjon.....	52	HRM-Pro løpstempo og -distanse.....	64
Kompass.....	52	Tips til registrering av løpstempo og -distanse.....	64
Kalibrere kompasset manuelt.....	52	Kalibrering av hastighetssensoren.....	64
<b>Historikk.....</b>	<b>52</b>	<b>Informasjon om enheten.....</b>	<b>64</b>
Bruke historikk.....	53	Om AMOLED-skjermen.....	64
Vise tiden din i hver pulssone.....	53	Lading av klokke.....	65
Garmin Connect.....	53	Produktoppdateringer.....	65
Bruke Garmin Connect appen.....	54	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	65
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	54	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	66
<b>Tilpasse klokken.....</b>	<b>54</b>	Vise enhetsinformasjon.....	66
Endre urskiven.....	54	Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	66
Opprette en egendefinert urskive.....	55	Spesifikasjoner.....	66
Redigere en urskive.....	55	Informasjon om batteritid.....	66
Konfigurere en snarveiskontroll.....	55	Ta vare på enheten.....	67

Rengjøre klokken.....	67
Bytte rem.....	67

## **Feilsøking.....68**

Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	68
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	68
Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka.....	68
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet....	68
Klokken min bruker feil språk.....	68
Klokken min viser ikke riktig klokkeslett.....	69
Maksimere batterilevetiden.....	69
Starte klokken på nytt.....	69
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger...	69
Innhente satellittsignaler.....	70
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	70
Aktivitetsmåling.....	70
Antall skritt virker unøyaktig.....	70
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	70
Få mer informasjon.....	70

## **Tillegg.....71**

Datafelter.....	71
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	73
Hjulstørrelse og -omkrets.....	74
Symbolforklaring.....	76

# Innledning

## ⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Denne enheten er ikke ment for å gi primær flyinformasjon, og skal bare brukes for sikkerhetskopiering.

## Oversikt




- A Handlingsknapp:** Hold nede i to sekunder for å slå på klokken.  
Trykk for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.  
Hold nede i to sekunder for å vise kontrollmenyen, inkludert for strøm.  
Hold nede til klokken vibrerer tre ganger for å be om assistanse (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 20*).
- B Tilbake-knapp:** Trykk for å gå tilbake til det forrige skjermbildet, unntatt under en aktivitet.  
Under en aktivitet trykker du for å markere en ny runde, starte et nytt sett eller en ny stilling, eller gå videre til neste trinn i en treningsøkt.  
Hold nede for å se en meny med klokkeinnstillinger og alternativer for gjeldende skjermbilde.
- C Egendefinert-/taleassistentknapp:** Trykk for å vise funksjonen for egendefinerte snarveier.  
Hold nede for å aktivere taleassistenten på telefonen.
- D Berøringsskjerm:** Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom oversikter, funksjoner og menyer.  
Trykk for å velge.  
Trykk to ganger for å aktivere klokken.  
Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.  
Under en aktivitet sveiper du mot høyre for å se urskiven og oversikter.

## Standard urskive





①	Værforhold på den valgte flyplassen ( <i>Redigere en urskive, side 55</i> ).
②	Skydekke og sikt på den valgte flyplassen.
③	Vindforhold på den valgte flyplassen.
④	Viser for Coordinated Universal Time (UTC). Henviser til 24-timersmerkene på klokka.

### Tips for berøringsskjerm

- Dra oppover eller nedover for å bla gjennom listene og menyene.
- Sveip oppover eller nedover for å bla raskt.
- Trykk for å velge et element.
- Fra urskiven kan du sveipe oppover eller nedover for å bla gjennom oversiktene på klokken.
- Trykk på en oversikt for å vise tilleggsinformasjon, hvis tilgjengelig.
- Under en aktivitet kan du sveipe opp eller ned for å vise det neste dataskjermbildet.
- Under en aktivitet sveiper du mot høyre for å se urskiven og oversikter, og mot venstre for å gå tilbake til aktivitetsdatafeltene.
- Velg  eller sveip opp for å vise flere menyalternativer når dette er tilgjengelig.
- Utfør hvert menyvalg som en separat handling.

### Låse og låse opp berøringsskjermen








Du kan låse berøringsskjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

- 1 Hold inne  for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg .
- 3 Hold inne en knapp for å låse opp berøringsskjermen.



## Ikoner

Et blinkende ikon betyr at klokka søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til. En skråstrek gjennom et ikon betyr at funksjonen er slått av.

	Status for telefontilkobling
	Status for pulsmåler
	Status for LiveTrack
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for Varia™ sykkellykt
	Status for Varia sykkelradar
	tempe™ sensorstatus

## Konfigurere klokken

Hvis du vil dra full nytte av D2 Air X10-funksjonene, fullfører du disse oppgavene.

- Parkoble klokken med telefonen din ved hjelp av Garmin Connect™-appen (*Parkobling av telefon, side 8*).
- Velg favorittflyplassen din (*Velge en favorittflyplass, side 4*).
- Konfigurer Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 13*).
- Konfigurer musikk (*Musikk, side 15*).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken (*Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 18*).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 20*).
- Gå til [garmin.com/voicefunctionality/tips](http://garmin.com/voicefunctionality/tips) for å få tips om hvordan du bruker taleassistenten.



## Fly

### ADVARSEL

Denne klokken må ikke brukes som hovedinstrument for navigasjon. Se dokumentet *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon før bruk.

Denne klokken er ikke ment for å gi primær flyinformasjon, og skal bare brukes som tilleggsinformasjon.

## Innstillinger for flyvning

Hold inne , og velg  > **Luftfart**.

**Måleenheter for flyging:** Måleenheter som brukes til flydata, angis.

**Innstillinger og varsler for høydemåler:** Her kan du konfigurere barometrisk høydemåler og varselinnstillinger.

**Drivstofftankpåminnelse:** Angir at en lydalarm utløses etter et bestemt antall minutter, og viser en melding om at du må sjekke målerne på drivstofftanken.

**Favorittflyplass:** Her kan du se veipunkt- og METAR-informasjon om favorittflyplassen din på standardurskiven og flyvningsoversiktene.

## Angi høydevarsel

En alarm angis til å vibrere når du når opp til en angitt høyde.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙️** > **Luftfart** > **Innstillinger og varsler for høydemåler** > **Høydevarsel** > **Status** > **På**.
- 3 Velg **Høyde** > **Varselgrense**.
- 4 Angi en høyde.

## Stille inn varsel om lavt oksygenivå

En alarm angis til å vibrere når du når opp i en høyde med lavt oksygenivå.

**MERK:** Varsel for lavt oksygenivå er ikke tilgjengelig i klokkemodus.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙️** > **Luftfart** > **Innstillinger og varsler for høydemåler** > **O2-varsel** > **Status** > **På**.
- 3 Velg **Høyde** > **Varselgrense**.
- 4 Angi en høyde.

## Angi barometrisk trykk

Du kan stille inn det gjeldende barometriske trykket manuelt eller i henhold til trykket på den nærmeste flyplassen. Hvis du justerer det barometriske trykket manuelt, kan du få mer nøyaktige avlesninger av trykkehøyde.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙️** > **Luftfart** > **Innstillinger og varsler for høydemåler** > **Barometer**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **METAR** for å angi det barometriske trykket i henhold til den nærmeste flyplassen.
  - Velg **Manuelt** og angi en barometrisk korreksjonsverdi for å angi det barometriske trykket manuelt.

## Innstilling av drivstofftankpåminnelse

Du kan stille inn en lydalarm og vise en melding som minner deg om å kontrollere målerne for drivstofftanken.

**MERK:** Drivstofftankpåminnelsen er kun tilgjengelig under en flyvningsaktivitet.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙️** > **Luftfart** > **Drivstofftankpåminnelse** > **Status** > **På**.
- 3 Velg **Tid**.
- 4 Angi en tid.

## Velge en favorittflyplass

Når du velger en favorittflyplass, kan du se veipunkt- og METAR-informasjonen om den på standardurskiven og flyvningsoversiktene.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Luftfart** > **Favorittflyplass**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil søke etter en flyplass ved hjelp av identifikatoren, velger du **Angi ID** og skriver inn hele eller deler av den alfanumeriske identifikatoren.
  - Hvis du vil søke etter en flyplass i nærheten av deg, velger du **Nærmeste** og venter mens klokken innhenter satellittsignaler.
  - Velg **Reiseplan** for å velge en flyplass fra reiseplanen din.

Det vises en liste over flyplasser.

- 4 Velg en flyplass.

## Flyvningsaktivitet

En flyvningsaktivitet starter automatisk når den målte oppstigningsgraden din overskrider den angitte autopilotverdien. Standard autopilotverdi er 200 fpm.

### Angi autopilotverdi

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper > BUTTERFLY**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Automatisk flyaktivitet**.
- 5 Velg verdi for autopilot.

En flyvningsaktivitet starter automatisk når den registrerte oppstigningsgraden overskrider denne verdien.

### Starte en flyvning

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **BUTTERFLY**.
- 3 Gå til et utendørs område med klar sikt til himmelen, og vent mens klokken innhenter satellittsignaler.
- 4 Trykk på **A** for å starte tidtakeren for flyaktiviteten.  
**MERK:** Aktivitetsdataene dine registreres bare når tidtakeren for flyaktivitet er aktiv.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger **✓**.

### Vise SpO2-målinger mens du flyr

#### ADVARSEL

SpO2-målingene er bare ment som sikkerhetskopiinformasjon. Følg alltid aktuelle flyinstrumenter for primær forståelse.

D2 Air X10-klokken har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet (SpO2). Hvis du kjenner oksygenmetningen din, er det enklere å fastslå hvordan kroppen din tilpasser seg til store høyder. Når du beveger deg opp i høyden, reduseres oksygenivået i blodet. Under en flyvning tar klokken automatisk pulsoksymetermålinger oftere, slik at du kan følge med på SpO2-prosenten.

**TIPS:** Du kan forbedre nøyaktigheten til SpO2-målingene ved å slå på heldagsmodus for akklimatisering i innstillingene for pulsoksymeteroversikten (*Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 27*).

- 1 Start en **BUTTERFLY**-aktivitet.
- 2 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjerm bildene.  
Den nyeste målingen vises som en prosentandel av oksygenmetningen.

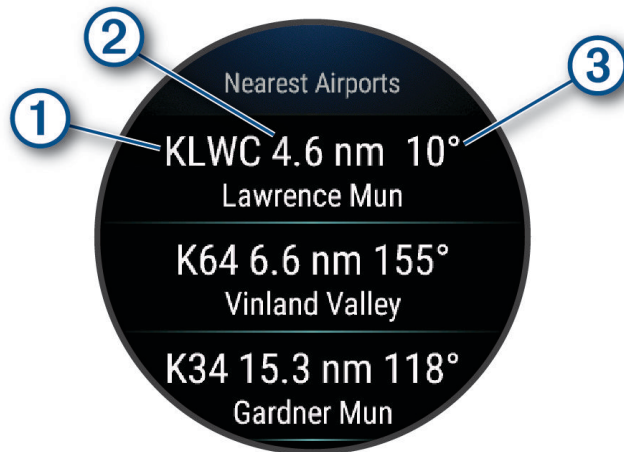
**MERK:** Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå oksygenmetningen din, vises tankestreker i stedet for en prosent. Du bør holde deg i ro i opptil 30 sekunder mens klokken måler oksygenmetningen i blodet.

### Navigere til nærmeste flyplass

- 1 Hold inne **A**.
- 2 Velg **➔** > **Nærmeste**.
- 3 Gå om nødvendig til et utendørs område med klar sikt til himmelen, og vent mens klokken innhenter satellittsignaler.  
Det vises en liste over de nærmeste flyplassene.
- 4 Velg en flyplass.
- 5 Trykk på **A** for å starte tidtakeren for flyaktiviteten.

**MERK:** Aktivitetsdataene dine registreres bare når tidtakeren for flyaktivitet er aktiv.

## Nærmeste flyplass



①	Identifikator for nærmeste flyplass
②	Avstand til nærmeste flyplass
③	Peiling til nærmeste flyplass

### Navigere til et veipunkt for flyvning med identifikator

Du kan navigere direkte til et veipunkt for flyvning ved å søke etter en alfanumerisk identifikator.

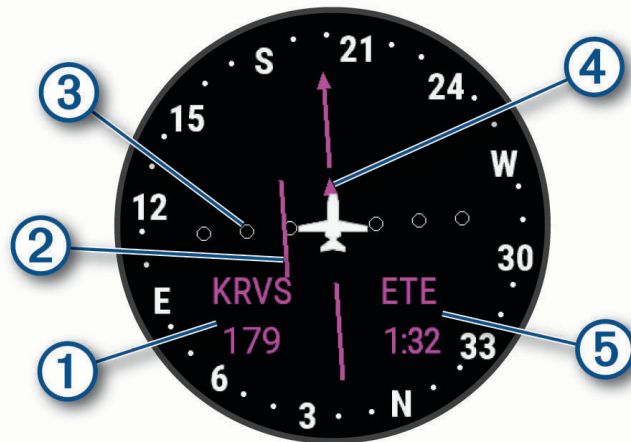
- 1 Hold inne **A**.
- 2 Velg **➔** > **Angi ID**.
- 3 Skriv inn hele eller deler av den alfanumeriske identifikatoren.
- 4 Trykk på **A**.  
Det vises en liste med samsvarende veipunkter.
- 5 Velg veipunktet.
- 6 Gå til et utendørs område med klar sikt til himmelen, og vent mens klokken innhenter satellittsignaler.
- 7 Trykk på **A** for å starte navigasjonen.

### Navigere direkte til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må klokken innhente satellittsignaler.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon** > **Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon og deretter **Send til**.
- 4 Trykk på **A** for å starte tidtakeren for flyaktiviteten.

## Horisontal situasjonsindikator



- |   |  |
|---|--|
| ① | Avstand til veipunktet.  |
| ② | Kursavviksindikator (CDI). Viser posisjonen til den ønskede kurslinjen i forhold til posisjonen din. |
| ③ | Kursavviksavstand. Prikkene viser hvor langt unna du er rett kurs.                                   |
| ④ | Til-og-fra-indikator. Viser om du er på vei til eller fra veipunktet.                                |
| ⑤ | Estimert tid underveis (ETE). Tiden som gjenstår til du ankommer destinasjonen din.                  |

## Stopp navigasjon

Hold inne **B**, og velg **Stopp løype**.

## Deaktivere automatisk tidtaker for flyaktivitet

Du kan deaktivere den automatiske tidtakeren for flyaktivitet, slik at klokken ikke registrerer flydata automatisk når bakkehastigheten overskrider 30 knop.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper > BUTTERFLY**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Tidtaker for flyaktivitet > Manuelt**.

## Reiseplaner

En reiseplan er en serie av veipunkter eller posisjoner som fører deg til den endelige destinasjonen. Reiseplaner bruker direkteruter optimalisert for flyvning. Du kan opprette reiseplaner i Garmin Pilot™ appen for mobilenheter.

## Finne et veipunkt

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon > Reiseplanlegging**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Angi ID** for å finne et veipunkt etter navn.
  - Velg **Favoritt** for å velge favorittflyplassen din.
  - Velg **Nærmeste flyplass** for å velge fra en liste med de nærmeste flyplassene.
  - Velg **Nærmeste navigasjonshjelpemidler** for å velge fra en liste med de nærmeste navigasjonshjelpemidlene.
  - Velg **Nærmeste kryssingspunkt** for å velge fra en liste med de nærmeste kryssingspunktene.
- 4 Velg en posisjon.

## Sende en reiseplan til klokken din

Du kan bruke Garmin Pilot appen til å opprette reiseplaner og sende dem til D2 Air X10-klokken.

- 1 Koble klokken din til Garmin Pilot appen (*Koble til Garmin Pilot appen, side 11*).
- 2 I Garmin Pilot appen velger du **Hjem > Reiseplan**.
- 3 Opprett en reiseplan.
- 4 Velg **Meny > Connex**.
- 5 Velg **Send til** for å sende reiseplanen til klokken din.

## Følge en reiseplan

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon > Reiseplanlegging > Connex-reiseplan**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Trykk på **A** for å begynne navigasjonen for hele reiseplanen.
  - Hvis du vil navigere til et bestemt veipunkt, velger du veipunktet og trykker på **A**.
- 4 Trykk på **A** for å starte tidtakeren for flyaktiviteten.

# Smarte funksjoner

## Parkobling av telefon

Hvis du vil konfigurere D2 Air X10-klokken, må den parkobles direkte via Garmin Connect appen og Bluetooth® innstillingene på telefonen.

- 1 Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du  når du blir bedt om å parkoble med telefonen din.  
**MERK:** Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, kan du holde inne **B** og velge **Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodusen manuelt.
- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

## Tilkoblede funksjoner

Tilkoblede funksjoner er tilgjengelige på D2 Air X10 klokken når du kobler den til en kompatibel telefon ved hjelp av Bluetooth teknologi og installerer Garmin Connect appen på den tilkoblede telefonen. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Enkelte funksjoner er også tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk.

**Telefonvarsler:** Viser telefonvarsler og meldinger på D2 Air X10 klokken.

**LiveTrack:** Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingside.

**Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect:** Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

**Connect IQ™:** Brukes til å utvide klokken funksjoner med nye urskiver, oversikter og datafelter.

**Programvareoppdateringer:** Brukes til å oppdatere klokkeprogramvaren.

**Vær:** Brukes til å sjekke nåværende værforhold og værmeldinger.

**Bluetooth sensorer:** Gjør det mulig å koble til sensorer compatible med Bluetooth, for eksempel en pulsmåler.

**Finn telefonen min:** Finner en forlagt telefon som er parkoblet med D2 Air X10 klokken din og innenfor Bluetooth rekkevidde.


**Finn enheten min:** Finner en forlagt D2 Air X10 klokke som er parkoblet med telefonen din og innenfor Bluetooth rekkevidde.

## Telefonvarsler

Telefonvarsler krever at du parkobler klokken med en kompatibel telefon som er innenfor Bluetooth rekkevidde. Når du mottar meldinger på telefonen, sendes varsler til klokken.

### Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble klokken i D2 Air X10 med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 8*).

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Tilkobling** > **Telefon** > **Varsler**.
- 3 Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg **Ikke i løpet av aktivitet** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.
- 6 Velg en varslingspreferanse.
- 7 Velg **Tidsavbrudd**.
- 8 Velg varighet for tidsavbruddet.
- 9 Velg **Personvern**.
- 10 Velg en personverninnstilling.

### Vise varsler

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise oversikten for varsler.
- 2 Velg oversikten.
- 3 Velg et varsel for å lese hele varselet.
- 4 Sveip oppover for å vise alternativene for varsler.
- 5 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil foreta deg noe, velger du en handling, for eksempel **Lukk** eller **Svar**.  
De tilgjengelige handlingene avhenger av varslingstypen og telefonens operativsystem. Når du avviser et varsel på telefonen eller klokken i D2 Air X10, vises det ikke lenger i oversikten.
  - Sveip mot høyre for å gå tilbake til varslingslisten.

## Svare med en tilpasset tekstmelding

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom klokken er koblet til en Android™ telefon med Bluetooth teknologi.





Når du får et tekstmeldingsvarsel på D2 Air X10-klokken, kan du sende et hurtigsvar ved å velge fra en liste med meldinger. Du kan tilpasse meldingene i Garmin Connect appen.

**MERK:** Denne funksjonen sender tekstmeldinger med telefonen din. Vanlige lengdebegrensninger på tekstmeldinger og avgifter kan gjelde. Kontakt mobiloperatøren din hvis du vil ha mer informasjon.

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise varseloversikten.
- 2 Velg oversikten.
- 3 Velg et tekstmeldingsvarsel.
- 4 Sveip oppover for å vise alternativene for varsler.
- 5 Velg **Svar**.
- 6 Velg en melding fra listen.  
Telefonen sender den valgte meldingen som en tekstmelding.

## Ringe fra klokken

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom klokken er koblet til en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi.




- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Telefonsamtaler**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil ringe et telefonnummer ved hjelp av talltastaturet, velger du  slår telefonnummeret og velger .
  - Hvis du vil ringe et telefonnummer fra kontaktene, velger du , et kontaktnavn og deretter et telefonnummer.
  - Hvis du vil vise nylige anrop som er foretatt eller mottatt på klokken, sveiper du oppover.

**MERK:** Klokken synkroniseres ikke med listen over nylige anrop på telefonen din.

**TIPS:** Du kan velge  for å legge på før anropet kobles til.

## Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser D2 Air X10 klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å besvare anropet.
- Velg  for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du  og en melding fra listen.

**MERK:** Hvis du vil sende et svar på tekstmelding, må du være koblet til en kompatibel Android telefon med Bluetooth teknologi.

## Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible telefonen din til å administrere varsler som vises på D2 Air X10-klokken.

Velg et alternativ:


- Hvis du bruker en iPhone®, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på klokken.
- Hvis du bruker en Android telefon, åpner du Garmin Connect appen og velger **Innstillinger > Varsler**.



## Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.


**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 15](#)).

- 1 Hold inne **A** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på D2 Air X10-klokken.  
Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

## Bruke taleassistenten


Hvis du vil bruke taleassistenten, må klokken være koblet til en kompatibel telefon via Bluetooth teknologi ([Parkobling av telefon, side 8](#)). Gå til [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality) for å få mer informasjon om kompatible telefoner.

Du kan kommunisere med taleassistenten på telefonen ved hjelp av den integrerte høyttaleren og mikrofonen på klokken. Gå til [garmin.com/voicefunctionality/tips](http://garmin.com/voicefunctionality/tips) for å få tips om hvordan du konfigurerer taleassistenten.

- 1 Hold inne **C** på et hvilket som helst skjermbilde.  
Når taleassistenten på telefonen er koblet til, vises .
- 2 Si en kommandofrase, for eksempel *Ring mamma* eller *Send en tekstmelding*.  
**MERK:** Det er bare lydkommunikasjon fra taleassistenten som formidles.


## Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av vibrasjoner og visningen av varsler. Denne modusen deaktiverer bevegelsesinnstillingen ([Tilpasse skjerminnstillingene, side 62](#)). Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

- Hvis du vil slå ikke forstyr-modusen av eller på manuelt, holder du inne **A** og velger .
- Hvis du vil at Ikke forstyr-modusen skal slå seg på automatisk når du sover, åpner du enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen og velger **Lyder og varsler > Ikke forstyr ved søvn**.

## Finne telefonen din

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet telefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

- 1 Hold inne **A**.
- 2 Velg .
- Linjer for signalstyrke vises på D2 Air X10-skjermen og du hører en lyd på telefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg telefonen.
- 3 Trykk på **B** for å stoppe søket.

## Koble til Garmin Pilot appen

Du kan bruke Garmin Pilot appen til å opprette reiseplaner og sende dem til D2 Air X10-klokken. Garmin Pilot appen er tilgjengelig på enkelte mobilenheter. Se etter mobilenheten din i appbutikken for å se informasjon om tilgjengelighet og kompatibilitet.

D2 Air X10-klokken kobler til Garmin Pilot appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Du finner informasjon om kompatibilitet på [garmin.com/pilotapp](http://garmin.com/pilotapp).

- 1 Parkoble telefonen med D2 Air X10-klokken ([Parkobling av telefon, side 8](#)).
- 2 Installer og åpne Garmin Pilot appen fra appbutikken på telefonen.
- 3 Logg på Garmin Pilot appen med Garmin® påloggingsinformasjonen din.
- 4 Åpne Garmin Pilot appen, og velg **Hjem > Connex > Alle enheter** og deretter klokken din.

## Oppdatere flyvningsdatabase

Før du kan oppdatere flyvningsdatabase, må du opprette en Garmin konto og legge til klokken din. Du kan se enhets-ID-en din på skjermbildet for enhetsinformasjon (*Vise enhetsinformasjon, side 66*).

Flyvningsdatabase er gyldig i 28 dager av gangen, og inkluderer flyplassposisjoner over hele verden, navigasjonshjelpemidler og data om krysningspunkter.

- 1 Gå til [www.flyGarmin.com](http://www.flyGarmin.com).
  - 2 Logg på Garmin kontoen din.
  - 3 Velg et alternativ:
    - Koble klokken til en datamaskin med den medfølgende USB-kabelen.
    - Koble klokken til et trådløst Wi-Fi nettverk.
  - 4 Følg instruksjonene på skjermen for å oppdatere flyvningsdatabase.
- Når klokken er koblet til et trådløst Wi-Fi nettverk, blir databaseoppdateringer lastet ned automatisk over natten.

## Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ apper, datafelter, oversikter og urskiver på klokken din via Connect IQ butikken på klokken eller telefonen ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Urskiver:** Tilpass utseendet på klokken.

**Enhetsapper:** Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel oversikter og aktivitetstyper for utendørsaktiviteter og treningsaktiviteter.

**Datafelter:** Last ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

## Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble D2 Air X10-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 8*).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Velg klokken din ved behov.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

## Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble klokken til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com), og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

## Tilkoblingsfunksjoner for Wi-Fi

**Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect kontoen:** Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

**Lydinnhold:** Du kan synkronisere lydinnhold fra tredjepartsleverandører.



**Programvareoppdateringer:** Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

**Treningsøkter og treningsprogrammer:** Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsprogrammer på Garmin Connect nettstedet. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling, sendes filene trådløst til klokken.

## Koble til et Wi-Fi nettverk


Du må koble klokken til Garmin Connect appen på telefonen eller til Garmin Express™ programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 54](#)).

Du må koble til et Wi-Fi nettverk for å kunne synkronisere klokken din med en tredjeparts musikkleverandør. Hvis du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk, øker overføringshastigheten for større filer.





















- 1 Gå innenfor rekkevidde av et Wi-Fi nettverk.
- 2 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 3 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 4 Velg **Generelt > Wi-Fi > Legg til et nettverk**.
- 5 Velg et tilgjengelig Wi-Fi nettverk, og skriv inn påloggingsinformasjonen.





## Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 15](#)).

Hold inne  i hvilket som helst skjermbilde.




Ikon	Navn	Beskrivelse
	Alarmer	Velg for å legge til eller endre en alarm ( <i>Still inn en alarm, side 61</i> ).
	Alternative tidssoner	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner ( <i>Legge til alternative tidssoner, side 34</i> ).
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse ( <i>Be om assistanse, side 21</i> ).
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere eller deaktivere batterisparerfunksjonen ( <i>Batterihåndtering, side 60</i> ).
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen ( <i>Tilpasse skjerminnstillingene, side 62</i> ).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet ( <i>Sende puls, side 24</i> ).
	Kontakter	Velg for å åpne Garmin Connect kontaktlisten på klokken.
	Tastatur	Velg for å åpne telefontastaturet ( <i>Ringe fra klokken, side 10</i> ).
	Send til	Velg for å søke etter en flyplass ved hjelp av identifikatoren, vise nærmeste veipunkter eller vise favorittflyplassen din.
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere eller deaktivere ikke forstyr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på D2 Air X10-klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Lås skjermen	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Musikkstyring	Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.
	Telefonsamtaler	Velg for å åpne telefonkontrollene, for eksempel kontakter og talltastaturet.
	Telefontilkobling	Velg for å aktivere eller deaktivere Bluetooth og tilkoblingen til den sammenkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokken.
	Lagre posisjon	Lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.
	Angi tid med GPS	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Stoppeklokke	Velg for å starte stoppeklokken ( <i>Bruke stoppeklokken, side 61</i> ).
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokken med den sammenkoblede telefonen.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Tidtaker	Velg for å angi en nedtellingstidtaker ( <i>Starte nedtellingstidtakeren, side 61</i> ).
	Taleassistent	Velg for å koble til taleassistent ( <i>Bruke taleassistenten, side 11</i> ).
	Volum	Velg for å åpne volumkontrollene for klokken.
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokken ( <i>Garmin Pay, side 18</i> ).

## Endre kontrollmenyen

Du kan legge til, fjerne og endre rekkefølgen på alternativene i kontrollmenyen (*Kontroller, side 13*).

- 1 Hold inne **A**.  
Kontrollmenyen vises.
- 2 Hold inne **B**.  
Kontrollmenyen bytter til redigeringsmodus.
- 3 Velg snarveien du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil endre plasseringen av snarveien i kontrollmenyen, velger du plasseringen der du vil den skal vises, eller drar snarveien til en ny plassering.
  - Velg  for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Velg **+** for å legge til en snarvei i kontrollmenyen, hvis det er nødvendig.  
**MERK:** Dette alternativet er bare tilgjengelig etter at du fjerner minst én snarvei fra menyen.

## Musikk

**MERK:** Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for D2 Air X10-klokka.


- Tredjepartsleverandør av musikk
- Personlig lydinnhold
- Musikk lagret på telefonen din

Du kan laste ned lydinnhold på klokka fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en D2 Air X10-klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokka, kan du koble til Bluetooth hodetelefoner. Du kan også lytte til lydinnhold via høyttaleren på klokka.

## Laste ned personlig lydinnhold

Før du kan sende personlig musikk til klokken din må du installere Garmin Express programmet på datamaskinen ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).


Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en D2 Air X10-klokke fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).


- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 På datamaskinen åpner du Garmin Express programmet, velger klokken din og deretter **Musikk**.  
**TIPS:** På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfilene dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfilene, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i D2 Air X10-listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

## Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble leverandøren til klokka.



Enkelte tredjepartsleverandører av musikkjenester er allerede installert på klokka. Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ appen på telefonen din ([Connect IQ – funksjoner, side 12](#)).

- 1 Velg  på klokkens kontrollmeny.
- 2 Velg musikkleverandøren.

**MERK:** Hvis du vil velge en annen leverandør, holder du inne , velger Musikkjenester og følger instruksjonene på skjermen.



## Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 13](#)).

- 1 Åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold nede .
- 3 Velg **Musikkjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
- 6 Trykk om nødvendig på  til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten.

**MERK:** Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble klokken til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.

## Koble fra en tredjepartsleverandør

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg en installert tredjepartsleverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble tredjepartsleverandøren fra klokken.

## Koble til Bluetooth hodetelefoner

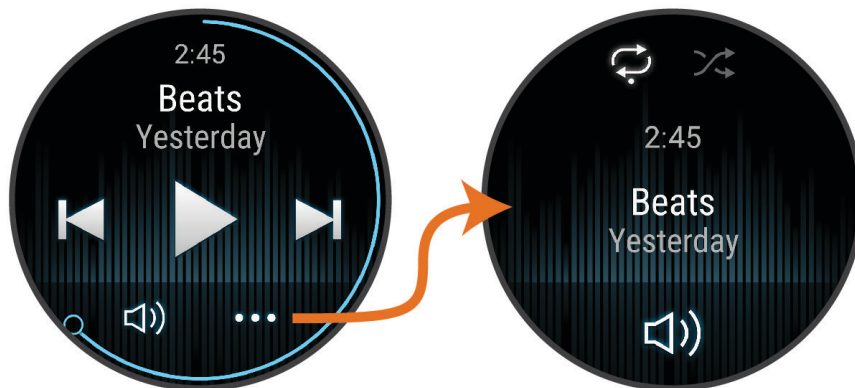
- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m av klokka.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Musikk** > **Hodetelefoner** > **Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

## Lytt til musikk

- 1 Åpne musikk kontrollene.
- 2 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig (*Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 17*).
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Musikktjenester**, og velg deretter et alternativ:
  - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokka fra datamaskinen, velger du **Min musikk** (*Laste ned personlig lydinnhold, side 16*).
  - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Telefon**.
  - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
- 5 Velg **▶**.

## Kontroller for musikkavspilling

**MERK:** Kontrollene for musikkavspilling kan se annerledes ut, avhengig av den valgte musikkilden.





⋮	Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling.
🔊	Velg for å justere volumet.
▶	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause.
▶	Velg for å hoppe til neste lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfilen.
◀	Velg for å starte den gjeldende lydfilen på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfilen i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfilen.
🔄	Velg for å endre repetisjonsmodusen.
🔀	Velg for å endre blandemodusen.

## Garmin Pay

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

### Konfigurere Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay** > **Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.



## Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp hos steder som deltar.

1 Hold inne **A**.

2 Velg .

3 Tast inn det firesifrede passordet.

**MERK:** Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.

Det sist brukte betalingskortet vises.



4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).

5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.


Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.

6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

**TIPS:** Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

## Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **...**.

2 Velg **Garmin Pay** >  > **Legg til et kort**.


3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

## Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.


**MERK:** I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **...**.

2 Velg **Garmin Pay**.

3 Velg et kort.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**. Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med D2 Air X10-klokken.
- Velg  for å slette kortet.

## Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på D2 Air X10-klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til D2 Air X10-enhetssiden i Garmin Connect appen, og velg **Garmin Pay > Endre passordet**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med D2 Air X10-klokken, må du angi det nye passordet.

## Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

### FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

### LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må D2 Air X10 klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistanse:** Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

**Hendelsesregistrering:** Når D2 Air X10 klokka registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokka en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

**LiveTrack:** Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en nettside.

## Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner. Ett telefonnummer fra nødkontaktene dine eller et nødnummer, for eksempel 113, kan brukes som nødnummeret ditt.

- 1 Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.



Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

## Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect-appen. E-postkontaktadressene kan brukes med LiveTrack-funksjonen.

Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter.

Ett telefonnummer fra nødkontaktene dine eller et nødnummer, for eksempel 113, kan brukes som nødnummeret ditt (*Legge til nødkontakter, side 20*).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Kontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på D2 Air X10-klokken (*Bruke Garmin Connect appen, side 54*).

## Hendelsesregistrering

### ⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på.


### LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen (*Legge til nødkontakter, side 20*). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

### Slå hendelsesregistrering av og på

**MERK:** Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen (*Legge til nødkontakter, side 20*). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en aktivitet.



**MERK:** Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når D2 Air X10 klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på klokken og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen. Hvis det er angitt et telefonnummer for nødanrop, kan du også ringe det telefonnummeret fra klokken.

### Be om assistanse

**MERK:** Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter (*Legge til nødkontakter, side 20*). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe). Hvis det er angitt et telefonnummer for nødanrop, kan du ringe dette telefonnummeret fra klokken.

- 1 Hold inne **A**.
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.
- 3 Velg om nødvendig et alternativ før nedtelling er fullført:
  - Hvis du vil sende en tilpasset melding med forespørselen din, velger du .
  - Hvis du vil ringe telefonnummeret for nødanrop, velger du .
  - Hvis du vil avbryte meldingen, velger du **X**.

## Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect appen.

## Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, håndledd og pulssoner ([Angi pulssoner, side 24](#)). Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙** > **Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

## Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer klokken for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin anbefaler at du velger det kjønn du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect kontoen.

**Profil og personvern:** Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

**Brukerinnstillinger:** Angi kjønn ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønn du anga da du først konfigurerte klokken.

## Pulsfunksjoner

D2 Air X10-klokken har pulsmåler på håndleddet og er i tillegg kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulsdata på pulsdatooversikten. Hvis pulsdata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulsdata fra brystet.

## Pulsmåling på håndleddet

### Bruke klokken

#### **⚠ FORSIKTIG**

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon. Du finner mer informasjon på [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Sett klokken på over håndleddbenet.

**MERK:** Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



**MERK:** Den optiske sensoren er plassert på baksiden av klokken.

- Se [Tips for uregelmessig pulsdata, side 23](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 27](#) for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

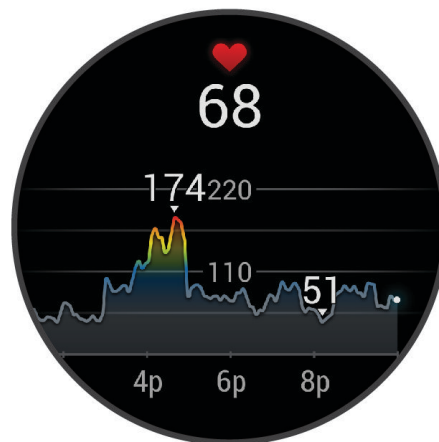
## Tips for uregelmessig pulldata

Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤️ vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.  
**MERK:** Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.
- Under trening må du bruke en silikonrem.

## Vis pulsinformasjon

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise pulsoversikten.  
Pulsoversikten viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm).
- 2 Velg en oversikt for å vise et diagram over pulsen siden midnatt.  
Grafen viser den nylige pulsaktiviteten, høy og lav puls og fargekodede linjer som viser tiden i hver pulssone ([Om pulssoner, side 24](#)).



- 3 Sveip oppover for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste sju dagene.

## Konfigurere varsler for unormal puls

### ⚠ FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke om mulige hjertetilstander, og det er ikke meningen at den skal behandle eller diagnostisere en medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjerterelaterte problemer.



- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙ > Puls m. på håndleddet > Varsler om unormal puls.**
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel.**
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.
- 5 Velg bryteren for å slå på varselet.

En melding vises og klokken vibrerer hver gang du overstiger eller faller under den tilpassede verdien.

## Sende puls

Du kan sende pulldataene dine fra D2 Air X10-klokken og se dem på parkoblede enheter. Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® enhet mens du sykler.

**MERK:** Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Pulsm. på håndleddet**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Sende under aktivitet** for å sende pulldata under tidsstyrte aktiviteter (*Starte en aktivitet, side 39*).
  - Velg **Sende** for å starte sendingen av pulldata nå.
- 4 Parkoble D2 Air X10-klokken med en kompatibel enhet.

**MERK:** Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

## Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardinnstillingen for Pulsm. på håndleddet er Automatisk. Klokken tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler klokken med en pulsmåler med bryststropp. Data for pulsmåling på brystet er bare tilgjengelig under en aktivitet.

**MERK:** Når du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også funksjoner som kondisjonsberegning, søvnsporing, intensitetsminutter, stressfunksjon hele dagen og pulsoksymetersensoren på håndleddet.

**MERK:** Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også registreringsfunksjonen på håndleddet for Garmin Pay betalinger, og du må angi et passord før hver betaling (*Garmin Pay, side 18*).



- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Pulsm. på håndleddet** > **Status** > **Av**.

## Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

## Angi pulssoner

Klokken bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Klokken har separate pulssoner for løping og sykling. Angi makspulsen din for å oppnå høyest nøyaktighet for kalordata under aktiviteten. Du kan også angi hver enkelt pulssone. Du kan justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Brukerprofil** > **Pulssoner**.
- 3 Velg **Standard** for å vise standardverdiene (valgfritt).

Standardverdiene kan brukes for løping og sykling.
- 4 Velg **Løping** eller **Sykling**.
- 5 Velg **Innstilling** > **Angi egendefinert**.
- 6 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

## Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 25*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningsentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

## Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

## Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjonsberegningen viser kardiovaskulær styrke og øker etter hvert som du kommer i bedre form. D2 Air X10-klokken krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningen vises som et nummer og en beskrivelse på klokken. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningens data er gitt av Firstbeat Analytics™. Kondisjonsberegningens analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 73*) og på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Beregn VO2-maks

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 63](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 22](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 24](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper.

1 Hold inne **B**.

2 Velg **⚙️ > Brukerprofil > Kondisjon**.

Hvis du allerede har registrert en rask gåtur eller løpetur utendørs, kan det hende at en kondisjonsberegning vises. Klokken viser på hvilken dato kondisjonsberegningen din ble oppdatert sist. Klokken oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur på 15 minutter eller mer utendørs. Du kan starte en kondisjonsberegningstest for å få en oppdatert beregning.

3 Trykk på skjermen for å starte en kondisjonsberegningstest.

4 Følg instruksjonene på skjermen for å få en kondisjonsberegning.

Det vises en melding når testen er fullført.

## Se kondisjonsalderen din

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Klokka bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks (BMI), hvilepuls og historikk om aktiviteter med høy intensitet for å gi deg en kondisjonsalder. Hvis du har en Garmin Index™ vekt, bruker klokka kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks for å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

**MERK:** Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 22](#)).

1 Hold inne **B**.

2 Velg **Brukerprofil > Kondisjonsalder**.

## Pulsoksymeter

Klokken D2 Air X10 har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Det kan være nyttig å vite oksygenmetningen, for å forstå den generelle helsen din, og for å finne ut hvordan kroppen tilpasser seg høyden. Klokken måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO<sub>2</sub>.

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO<sub>2</sub>-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager ([Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 27](#)). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt fra oversikten for pulsoksymeter. Hvor nøyaktig pulsoksymetermålingen er, kan variere avhengig av blodomløpet, klokken plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er.

**MERK:** Det kan hende at du må legge til pulsoksymeteret i oversiktsløkken ([Tilpassing av oversikter, side 31](#)).

1 Sveip oppover eller nedover for å se oversikten for pulsoksymetermålingen når du sitter eller er inaktiv.

2 Velg en oversikt for å starte målingen.

3 Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.

4 Hold deg i ro.

Klokken viser oksygenmetningen din i prosent og et diagram over pulsoksymeterverdiene og pulsverdiene dine siden midnatt.



## Endre sporingsmodus for pulsoksymeter

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙** > **Pulsm. på håndleddet** > **Pulsoksymetri** > **Sporingsmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.  
**MERK:** Hvis du slår på pulsoksymetersporing, reduseres batterilevetiden.
  - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.  
**MERK:** Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.
  - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **På etterspørsel**.

## Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

Hvis pulsoksymetermålingene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en rem av silikon eller nylon.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

## Aktivitetmåling

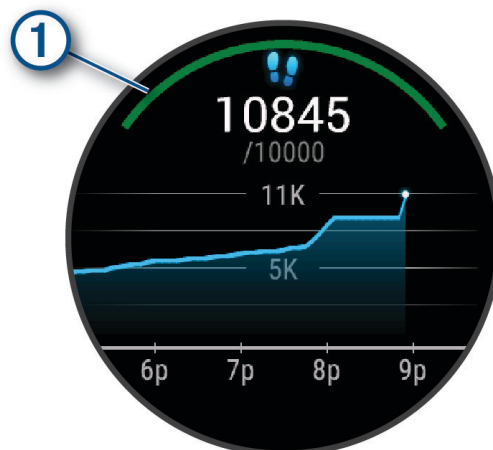
Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, antall etasjer du har gått opp, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

Antallet skritt i løpet av dagen vises i skrittoversikten. Antall skritt oppdateres regelmessig.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling og treningsmålinger, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automatisk mål

Klokken oppretter automatisk et mål om daglig antall skritt og etasjer oppover basert på tidligere aktivitetsnivåer. Klokken viser deg fremdriften etter hvert som du beveger deg mot ditt daglige mål **1**.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et tilpasset mål om skritt og etasjer oppover i Garmin Connect kontoen din.

## Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time uten aktivitet vises det en melding, og den røde bevegelseslinjen vises i trinnoversikten. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 60](#)).

Gå litt (minst et par minutter) for å nullstille bevegelsesvarsleren.

## Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

**MERK:** Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 11](#)).

## Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

## Opparbeide seg intensitetsminutter

Din D2 Air X10-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner klokken minutter med moderat intensitet ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg klokken hele døgnet.

## Garmin Move IQ™

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen eller i innstillingene for aktiviteten i klokken. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten.

## Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold nede **B**, og velg  > **Aktivitetsmåling**.

**Status:** Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

**Bevegelsesvarsel:** Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. Klokken vibrerer også for å varsle deg.

**Målvarsler:** Lar deg slå på og av målvarsler eller slå dem av bare under aktiviteter. Målvarsler vises for daglige skrittmål, daglige trappemål, ukentlige intensitetsminutt mål og hydreringsmål.


**Move IQ:** Lar deg slå Move IQ-hendelser av og på.

**Auto. aktivitetsstart:** Gjør det mulig for klokken å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

**Intensitetsminutter:** Lar deg angi en pulssone for moderate intensitetsminutter og en høyere pulssone for intense intensitetsminutter. Du kan også bruke standardalgoritmen.

## Slå av aktivitetsmåling

Når du slår av aktivitetsmåling, blir ikke trinn, etasjer oppover, intensitetsminutter, søvn eller Move IQ-hendelser registrert.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg  > **Aktivitetsmåling** > **Status** > **Av**.

## Oversikter

Klokka leveres forhåndslestet med oversikter som raskt gir deg informasjon (*Se på oversiktene, side 31*).

Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

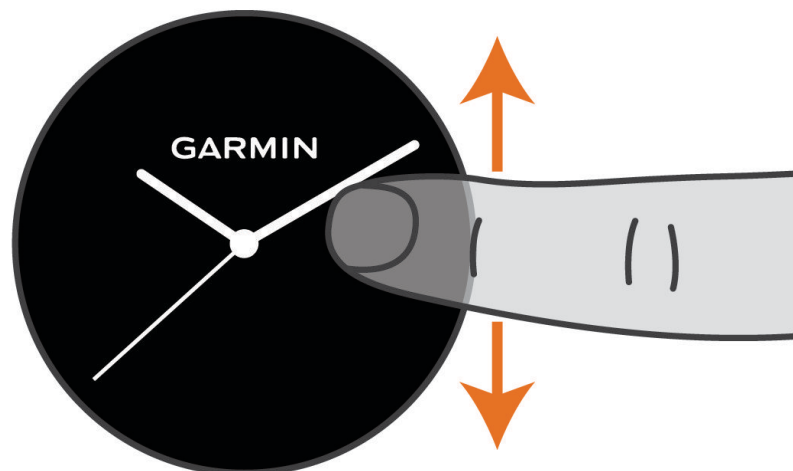
Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktsløyken manuelt (*Tilpassing av oversikter, side 31*).

Navn	Beskrivelse
Flyplassinformasjon	Viser flyplassinformasjon, inkludert radiofrekvenser og rullebaneinformasjon.
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner ( <a href="#">Legge til alternative tidssoner, side 34</a> ).
Høydemåler	Viser høydevarselserskel, trykkehøyde og barometrisk trykkorrigerings.
Body Battery™	Viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram over nivået ditt de siste timene med heldagsbruk ( <a href="#">Body Battery, side 35</a> ).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Utfordringer	Viser rangeringen din på ledertabellen hvis du deltar Garmin Connect i en utfordring.
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.
Garmin trener	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.
Health Snapshot™	Viser sammendrag over dine lagrede Health Snapshot økter ( <a href="#">Health Snapshot, side 40</a> ).
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.
Hydrering	Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker og fremdriften mot det daglige målet.
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Forrige idrett	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Siste golf Forrige tur Forrige løpetur Forrige styrkeøkt Forrige svømmetur	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Lykter	Gir sykkellyktkontroller når du har parkoblet en Varia lykt med D2 Air X10 klokka.
METAR	Viser gjeldende skyforhold, værforhold, siktavstand, temperatur, duggpunkt, barometrisk trykk, vindinformasjon og værvarsel (TAF).
Musikkontroller	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokka.
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen ( <a href="#">Aktivere Bluetooth varsler, side 9</a> ).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret ( <a href="#">Starte pulsoksymetermålinger, side 26</a> ). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere pulsoksymeterinformasjonen din og avlesningene registreres ikke.
RCT-kamerakontroller	Gjør at du kan ta et bilde og ta opp et videoklipp manuelt ( <a href="#">Bruke Varia kamerakontrollene, side 38</a> ).

Navn	Beskrivelse
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Dvale	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten.
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring. <b>MERK:</b> Denne oversikten kalles skumring på D2 Air X10 klokka.
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Kvinner helse	Viser gjeldende syklus eller status for graviditetssporing. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

## Se på oversiktene

- Sveip oppover eller nedover på urskiven.



Klokken blir gjennom oversiktsløyken.

- Velg en oversikt for å få mer informasjon.
- Hold nede **B** for å se flere alternativer og funksjoner.

## Tilpassing av oversikter

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙** > **Oversikter**.
- 3 Velg en oversikt.
- 4 Velg et alternativ:
  - Dra oversikten oppover eller nedover for å endre plasseringen av en oversikt i oversiktsløyken.
  - Velg **X** for å fjerne oversikten fra oversiktsløyken.
- 5 Velg **+**.
- 6 Velg en oversikt.  
Oversikten legges til i oversiktsløyken.

## Vise veipunktoversikten

1 Sveip opp eller ned for å vise veipunktoversikten.

**TIPS:** Veipunktoversikten har favorittflyplassen din som standard. Hvis du vil endre flyplassen som vises i oversikten, kan du trykke på og holde inne **B** og angi en identifikator for en flyplass eller velge nærmeste flyplass.

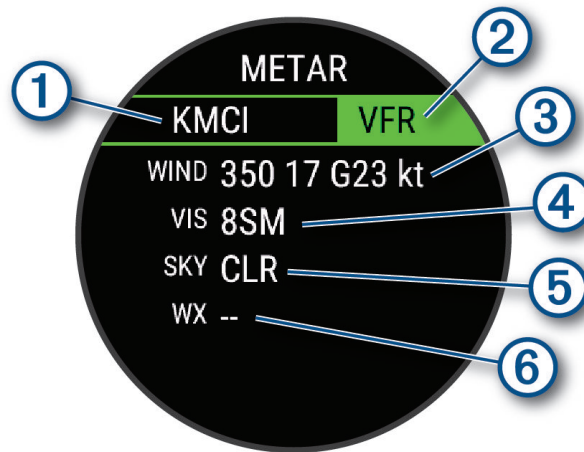
2 Velg oversikten.



3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil vise mer METAR-informasjon om flyplassen, velger du METAR-koden ([METAR, side 33](#)).
- Velg **Frekvenser** for å se en liste over radiofrekvenser.
- Velg **Informasjon om rullebane** for å se detaljer om størrelsen på rullebanen.
- Velg **Flyplassinformasjon** for å se detaljer om flyplassen.

# METAR

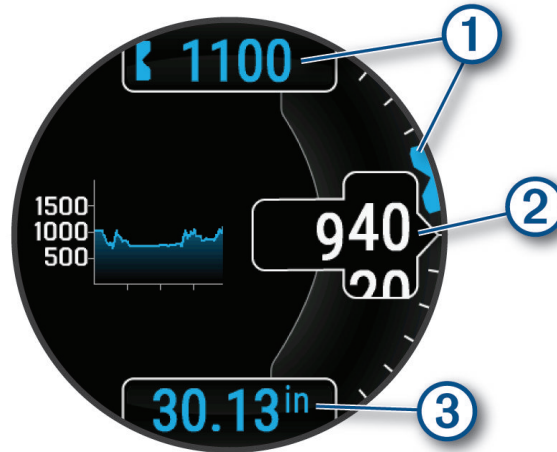


①	Flyplassidentifikator
②	Flyvningskategori
③	Vindretning, hastighet og kast
④	Synlighet i engelske mil
⑤	Skyforhold
⑥	Værforhold

## Høydemåler

### ⚠ ADVARSEL

Denne klokken er ikke ment for å gi primær flyinformasjon, og skal bare brukes som tilleggsinformasjon.



①	Høydevarsel
②	Trykkehøyde
③	Barometrisk trykk

## Legge til alternative tidssoner

Du kan vise gjeldende klokkeslett i andre tidssoner med oversikten over alternative tidssoner.

**MERK:** Det kan hende at du må legge til oversikten over alternative tidssoner i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter, side 31*).

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise oversikten over alternative tidssoner.
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Add New Zone**.
- 4 Velg en region.
- 5 Velg tidssone.

## Pulsvariasjoner og stressnivå

Klokken din analyserer pulsvariasjonen din mens du er inaktiv for å fastsette det generelle stressnivået ditt. Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på resultatet. Stressnivåverdiene spenner fra 0 til 100, der 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 et lavt stressnivå, 51 til 75 et middels høyt stressnivå og 76 til 100 et høyt stressnivå. Når du kjenner til stressnivået ditt, kan du enklere identifisere stressende øyeblikk i løpet av dagen. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se stressnivået for hele døgnet, langvarige trender og ytterligere detaljer.



## Oversikt for stressnivå

Oversikten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået siden midnatt. Den kan også lede deg gjennom en pusteøvelse som hjelper deg med å slappe av.

- 1 Sveip oppover eller nedover for å se oversikten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.

**TIPS:** Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, vises en melding i stedet for stressnivået. Du kan sjekke stressnivået igjen etter flere minutter med inaktivitet.

- 2 Trykk på oversikten for å vise et diagram over belastningsnivået siden midnatt.

Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter der du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.

- 3 Hvis du vil starte en pusteaktivitet, sveiper du oppover og velger ✓.

## Body Battery

Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 0 og 100, der 0 til 25 er lave energireserver, 26 til 50 er middels energireserver, 51 til 75 er høye energireserver, og 76 til 100 er meget høye energireserver.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer (*Tips for forbedret Body Battery data, side 35*).

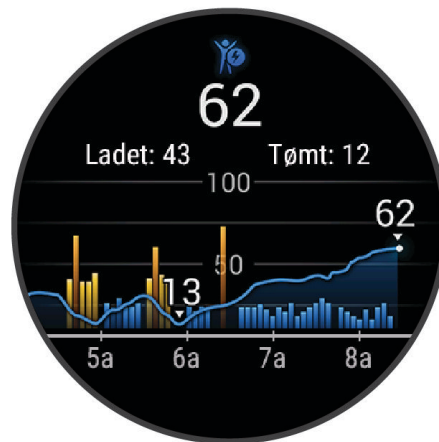
### Vise Body Battery oversikt

Body Battery Oversikten viser gjeldende nivå for Body Battery.

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise Body Battery oversikten.

**MERK:** Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter, side 31*).

- 2 Velg en oversikt for å vise et diagram med Body Battery data siden midnatt.



- 3 Sveip oppover for å vise et kombinert diagram over Body Battery og stressnivået ditt.

### Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på klokken mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

## Kvinnerens helse

### Sporing av menstruasjonssyklus



Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, eggknusningsdager med mer ([Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 36](#)). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

- Sporing av og informasjon om menstruasjonssyklus
- Fysiske og følelsesmessige symptomer
- Menstruasjonsberegning og beregning av fruktbarhet
- Informasjon om helse og ernæring

**MERK:** Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne oversikter.

### Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus

Før du kan loggføre informasjon om menstruasjonssyklusen din på D2 Air X10-klokken, må du konfigurere menstruasjonssyklussporing i Garmin Connect appen.

- 1 Sveip for å vise oversikten over sporing av kvinnehelse.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg .
- 4 Hvis det er en menstruasjonsdag i dag, velger du **Menstruasjonsdag** > .
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Flyt** for å rangere flyten fra lett til tung.
  - Velg **Symptomer** for å loggføre fysiske symptomer som kviser, ryggsmertor og tretthet.
  - Velg **Humør** for å loggføre humøret ditt.
  - Velg **Utflod** for å loggføre utflod.
  - Velg **Eggknusningsdag** for å angi den gjeldende datoen som en eggknusningsdag.
  - Velg **Seksuell aktivitet** for å loggføre seksuell aktivitet.
  - Velg **Seksualdrift** for å rangere seksualdriften din fra lav til høy.
  - Velg **Menstruasjonsdag** for å angi den gjeldende datoen som en menstruasjonsdag.

### Svangerskapssporing

Funksjonen for svangerskapssporing viser deg ukentlige oppdateringer om svangerskapet og gir deg helse- og ernæringsinformasjon. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske og følelsesmessige symptomer, blodsuktermålinger og babybevegelser. Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

## Loggføre svangerskapsinformasjon

Før du kan loggføre informasjon, må du konfigurere svangerskapssporing i Garmin Connect appen.

1 Sveip for å vise oversikten over sporing av kvinnehelse.



2 Trykk på berøringsskjermen.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Symptomer** for å loggføre fysiske symptomer, humør med mer.
- Velg **Blodsukker** for å loggføre blodsukkernivåer før og etter måltider og før sengetid.
- Velg **Bevegelse** for å bruke en stoppeklokke eller tidtaker til å loggføre babyens bevegelser.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

## Hydreringssporing

Du kan spore det daglige væskeinntaket, slå på mål og varsler, og angi beholderstørrelsen du bruker oftest. Hvis du aktiverer automatiske mål, øker målet på dagene når du registrerer en aktivitet. Når du trener, trenger du mer væske for å erstatte det du svetter.

**MERK:** Du kan bruke Connect IQ appen til å legge til eller fjerne oversikter.

## Bruk av hydreringssporing-oversikten

Hydreringssporing-oversikten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

- 1 Sveip opp eller ned for å vise hydreringsoversikten.
- 2 Velg oversikten for å fylle på væskeinntaket.






- 3 Velg **+** for hvert inntak av væske (1 kopp, 8 oz. eller 250 ml).
- 4 Velg en beholder for å øke væskeinntaket i forhold til volumet på beholderen.
- 5 Hold nede **B** for å tilpasse oversikten.
- 6 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil endre måleenhetene, velger du **Enheter**.
  - Hvis du vil slå på påminnelser for hydrering, velger du **Varsler**.
  - Hvis du vil tilpasse beholderstørrelsene, velger du **Beholdere**, velger en beholder, velger måleenhetene og angir beholderstørrelsen.

## Bruke Varia kamerakontrollene

### LES DETTE

Enkelte jurisdiksjoner kan forby eller regulere opptak av video, lyd eller bilder, eller kan kreve at alle parter har kunnskap om opptaket og gir sitt samtykke. Det er ditt ansvar å kjenne til og følge alle lover, forskrifter og andre restriksjoner i jurisdiksjoner der du har planer om å bruke denne enheten.

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 63*).

- 1 Legg til **Lys**-oversikten på klokken (*Tilpassing av oversikter, side 31*).  
Når klokken registrerer Varia kameraet, endres oversiktstittelen til KAMERAKONTROLL.
- 2 Velg et alternativ i **Lys**-oversikten:
  - Velg  for å endre opptaksmodusen.
  - Velg  for å ta et bilde.
  - Velg  for å lagre et klipp.

# Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndslastede programmer og aktiviteter.

**Apper:** Programmer sørger for interaktive funksjoner på klokken, blant annet navigasjon til lagrede posisjoner.





**Aktiviteter:** Klokken leveres med forhåndsinstallerte programmer for innendørs- og utendørsaktiviteter, blant annet for løping, sykling, styrketrening, golf og mer. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokken sensordata. Du kan lagre disse og dele dem med Garmin Connect nettsamfunnet.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).


**Connect IQ programmer:** Du kan legge til funksjoner på klokken din ved å installere programmer fra Connect IQ appen (*Connect IQ – funksjoner, side 12*).

## Starte en aktivitet





Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

- 1 Trykk på .
- 2 Hvis dette er første gang du har startet en aktivitet, merker du av i ruten ved siden av hver aktivitet for å legge den til i favorittene dine. Velg deretter .
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
  - Velg , og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til klokken er klar.  
Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.  
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

## Tips for registrering av aktiviteter





- Lad klokken før du starter en aktivitet (*Lading av klokke, side 65*).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.

## Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på .
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg  for å lagre aktiviteten.
  - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .
  - Hvis du vil fortsette aktiviteten, trykker på .


## Legge til en egendefinert aktivitet

Du kan opprette en egendefinert aktivitet og legge den til aktivitetslisten.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg  >  > .
- 3 Velg en aktivitetstype du vil kopiere.
- 4 Velg et aktivitetsnavn.
- 5 Ved behov kan du redigere innstillingene for aktivitetsprogrammet (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 56*).
- 6 Når du er ferdig med å redigere, velger du **Klar**.

## Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Listen over favorittaktiviteter vises når du trykker på **A** på urskiven. Denne listen gir deg rask tilgang til aktivitetene du bruker mest. Den første gangen du trykker på **A** for å starte en aktivitet, ber klokken om at du velger favorittaktivitetene dine. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.  
Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen. Andre aktiviteter vises i den utvidede listen.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du aktiviteten, og deretter velger du **Legg til favoritt**.
  - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Fjern favoritt**.

## Health Snapshot

Health Snapshot funksjonen er en aktivitet på klokken som registrerer viktig helsestatistikk mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokka registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Du kan legge til Health Snapshot aktiviteten i listen over favorittaktivitetene dine ([Legge til eller fjerne en favorittaktivitet, side 40](#)).

## Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 56](#)).

Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokka. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

**TIPS:** Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten.

Hvis du sykler med GPS slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en tilleggssensor som sender hastighets- og avstandsdata til klokka, for eksempel en hastighets- eller kadenssensor.



## Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Styrke**.
- 3 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtageren.
- 4 Start det første settet ditt.

Som standard teller klokken antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner. Du kan deaktivere repetisjonstillingen i aktivitetsinnstillingene ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 56](#)).

**TIPS:** Klokken kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.

- 5 Trykk på **B** for å avslutte settet.  
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtageren.
- 6 Du kan om nødvendig redigere antall repetisjoner og velge  for å legge til vekten som brukes for settet.
- 7 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **B** for å starte det neste settet.
- 8 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 9 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger .

## Registrere en HIIT-aktivitet

Du kan bruke spesialiserte tidtakere til å registrere en intervalltreningsaktivitet med høy intensitet (HIIT).

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **HIIT**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
  - Velg **HIIT-tidtager > AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.
  - Velg **HIIT-tidtager > EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
  - Velg **HIIT-tidtager > Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
  - Velg **HIIT-tidtager > Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
  - Velg **Treningsøker** for å følge en lagret treningsøkt.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- 5 Trykk på **A** for å starte den første runden.  
Klokken viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 6 Om nødvendig velger du **B** for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **A** for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 8 Velg **✓**.

## Kalibrere tredemøllestanden

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser for tredemølleløpingen din, kan du kalibrere tredemøllestanden etter at du har løpt minst 1,5 km (1 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemøllestanden manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.


- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet, side 39*).
- 2 Løp på tredemøllen til D2 Air X10-klokken har registrert minst 1,5 km (1 engelsk mil).
- 3 Når du er ferdig, trykker du på **A**.
- 4 Se på tredemølleskjermen for den tilbakelagte distansen.
- 5 Velg et alternativ:
  - Angi tredemøllestanden på klokken når du skal kalibrere for første gang.
  - Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, sveiper du opp, velger **Kalibrer og lagre** og angir tredemøllestanden på klokken.

## Friluftaktiviteter

D2 Air X10-klokken leveres forhåndsinstallert med apper for utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til apper som bruker standardaktiviteter, for eksempel kondisjon eller roing.


## Ta en løpetur

Før du kan bruke en trådløs sensor for løpeturen, må du parkoble sensoren med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 63*).

- 1 Ta på deg de trådløse sensorene, for eksempel en pulsmåler (valgfritt).
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Løp**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 6 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.  
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Trykk på **B** for å registrere runder (valgfritt) (*Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen, side 58*).
- 9 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 10 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger .

## Legge ut på tur

Før du kan bruke en trådløs sensor når du skal ut på tur, må du parkoble sensoren med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 63*).

- 1 Parkoble trådløse sensorer, for eksempel pulsmåler, hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor (valgfritt).
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Sykkel**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 6 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.  
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 9 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger .

## Se skiturene dine

Klokken registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk basert på bevegelsene dine. Tidtakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidtakeren står på pause under hele heisturen. Sett utfor bakken for å starte tidtakeren på nytt. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens tidtakeren er i gang.

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Sveip opp eller ned for å vise informasjon om siste tur, gjeldende turer og totalt antall turer.  
Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.



## Legg på svøm i et basseng

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 4 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Start aktiviteten.  
Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 6 Trykk på **B** når du hviler.  
Hvileskjermbildet vises.
- 7 Trykk på **B** for å starte intervalltidtakeren på nytt.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **A** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 9 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil fortsette aktiviteten, holder du inne **A**.
  - Hvis du vil forkaste aktiviteten, sveiper du ned og trykker på **A**.

## Angi bassengstørrelsen

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Innstillinger > Bassengstørrelse**.
- 5 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

## Svømmeterminologi

**Lengde:** En svømmetur til andre siden av bassenget.

**Intervall:** Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

**Tak:** Det telles et tak hver gang armen du bærer klokken på, gjennomfører en komplett runde.

**Swolf:** Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.




Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

**Viktig svømmehastighet (CSS):** Din CSS er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

## Golf

### Laste ned golfbaner

Før du kan spille på en bane for første gang, må du laste den ned ved hjelp av Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Last ned golfbaner > **.
- 3 Velg en golfbane.
- 4 Velg **Last ned**.  
Når banen er lastet ned, vises den i listen over baner på D2 Air X10-klokken.

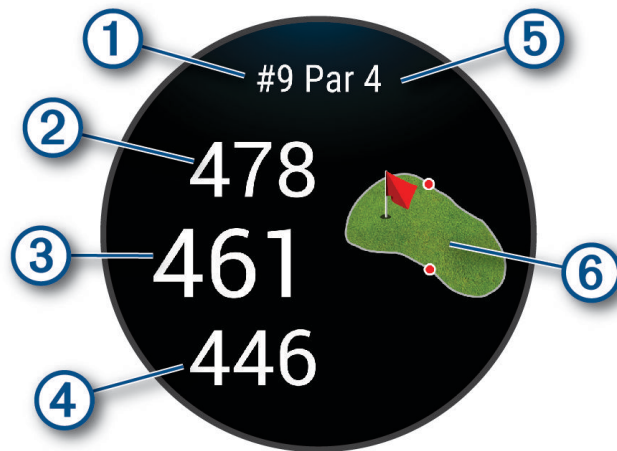
## Spille golf

Før du kan spille på en bane for første gang, må du laste den ned ved hjelp av telefonen din (*Laste ned golfbaner, side 43*). De nedlastede banene oppdateres automatisk. Du bør lade klokken før du spiller golf (*Lading av klokke, side 65*).

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Golf**.
- 3 Vent mens klokken finner satellittene.
- 4 Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- 5 Velg **✓** for å lagre score.
- 6 Sveip opp- eller nedover for å bla gjennom hullene.  
Klokken forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.

## Hullinformasjon

Klokken beregner avstanden til fremre og bakre del av green, og til den valgte flaggplasseringen (*Endre flaggplassering, side 45*).



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til den valgte flaggplasseringen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kart over greenen

## Endre flaggplassering

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggposisjonen mens du spiller et spill.

### 1 Velg kartet.

En større visning av greenen åpnes.

### 2 Trykk på og dra flagget til riktig posisjon.

 angir den valgte flaggplasseringen.

### 3 Trykk på for å godta flaggposisjonen.

Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen.

Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.

## Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

**MERK:** Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

### 1 Trykk på .

### 2 Velg .

Pilen peker mot flaggposisjonen.

## Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5.

### 1 Trykk på .

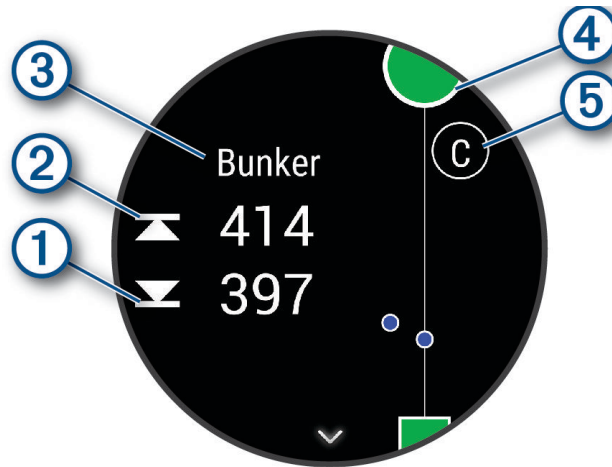
### 2 Velg .

**MERK:** Avstandene fjernes fra listen etter hvert som du passerer dem.

## Vise hindre

Du kan vise avstander til hindre langs fairwayen for par 4- og par 5-hull. Hindere som har innvirkning på hvordan du velger å slå, vises enkeltvis eller i grupper. Dette hjelper deg med å fastslå avstanden for det neste slaget ditt, enten du velger et layup-slag eller å forsøke å slå over hindrene.

1 Trykk på **A** på hullvisningen, og velg **!**.



- Avstanden til fremre **1** og bakre **2** del av nærmeste hinder vises på skjermen.
- Du finner hindertypen **3** øverst på skjermen.
- Greenen vises som en halvsirkel **4** øverst på skjermen. Linjen under greenen representerer fairwayens midtpunkt.
- Hindre **5** indikeres med en bokstav som angir hindrenes rekkefølge på hullet, og vises under greenen på omtrentlige steder i forhold til fairwayen.

2 Sveip for å se andre hindre på det gjeldende hullet.

## Måle et slag med Garmin AutoShot™

Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer klokken slaglengden, slik at du kan se den senere ([Vise slaghistorikken din, side 48](#)). Putter spores ikke.

1 Når du spiller golf, bør du ha klokken på håndleddet for å få bedre slagregistrering. Når klokken sporer et slag, vises slaglengden i banneret **1** øverst på skjermen.







**TIPS:** Du kan trykke på banneret for å skjule det i 10 sekunder.

2 Slå ditt neste slag.


Klokken registrerer lengden på det siste slaget ditt.

## Føre poengregnskap

- 1 Trykk på **A** når du spiller golf.
- 2 Select .
- 3 Velg et hull.
- 4 Velg  eller  for å angi scoren.
- 5 Velg .

## Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper** > **Golf**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Poengregning** > **Metode for poengr..**
- 5 Velg en metode for poengregning.

## Om Stableford-poengregning


Når du velger Stableford-metoden for poengregning (*Angi metode for poengregning, side 47*), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

Punkter	Antall slag i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

## Registrere golfstatistikk

Når du aktiverer statistikkregistrering på klokken, kan du vise statistikken din for den gjeldende runden (*Vise rundesammendraget ditt, side 48*). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av appen Garmin Golf™.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper** > **Golf**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Poengregning** > **Statistikkspring**.

## Føre golfstatistikk

Du må aktivere statistikkregistrering før du kan føre statistikk (*Registrere golfstatistikk, side 47*).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på ✓.
- 3 Angi antallet putter, og velg ✓.  
**MERK:** Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis ballen traff fairwayen, velger du ↑.
  - Hvis ballen ikke traff fairwayen, velger du ↶ eller ↷.
- 5 Velg ✓.

## Vise slaghistorikken din

- 1 Når du har spilt av et hull, trykker du på Ⓐ.
- 2 Velg 🕒 for å vise informasjon om ditt siste slag.
- 3 Sveip opp for å vise informasjon om hvert enkelt slag for et hull.

## Vise rundesammendraget ditt

Under en runde kan du vise informasjon om poeng, statistikk og skritt.

- 1 Trykk på Ⓐ.
- 2 Velg ⓘ.

## Avslutte en runde

- 1 Trykk på Ⓐ.
- 2 Velg **Avslutt runden**.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil lagre runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre**.
  - Hvis du vil redigere scorekortet ditt, velger du **Rediger score**.
  - Hvis du vil forkaste runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkast**.
  - Hvis du vil stanse runden midlertidig og fortsette senere, velger du **Pause**.

## Garmin Golf appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort til den kompatible Garmin enheten for å se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere med hverandre på forskjellige baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Mer enn 42 000 baner har ledertavler som alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta. Med et Garmin Golf medlemskap kan du se grønne konturdata på telefonen og den kompatible Garmin enheten.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din ([garmin.com/golfapp](https://www.garmin.com/golfapp)).

# Trening

## Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin enhet på Garmin Connect kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appmenyen, og velg Innstillinger.

**Primær treningsenhet:** Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

**Primær smartenhet:** Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være klokken du bruker oftest.

**TIPS:** Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

## Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med D2 Air X10 klokken ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningsstatusen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total treningsbelastning på D2 Air X10 klokken.

Synkroniser D2 Air X10 klokken og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

**TIPS:** Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig treningsstatus, side 49](#)).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på D2 Air X10 klokken.

## Treningsøkter

Klokken kan lede deg gjennom flere treningsøkttrinn som omfatter mål for hver treningsøkt, for eksempel distanse, tid, repetisjoner eller andre målinger. Klokken inneholder flere forhåndslastede treningsøkter for flere aktiviteter, inkludert styrketrening, kondisjonstrening, løping og sykling. Du kan opprette og finne flere treningsøkter og treningsplaner ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til klokken din.

Du kan opprette en planlagt treningsplan ved hjelp av kalenderen i Garmin Connect og sende de planlagte treningsøktene til klokken.

## Starte en treningsøkt

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Treningsøkter**.
- 5 Velg en treningsøkt.



**MERK:** Bare treningsøkter som er kompatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.

- 6 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser klokken hvert trinn i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata. Den viser også animerte instruksjoner for styrketrenings-, yoga- og pilatesøkter.

## Bruke Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 53) og parkoble D2 Air X10-klokken med en kompatibel telefon.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsplaner**.
- 3 Velg og planlegg et treningsprogram.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Gå gjennom treningsprogrammet i kalenderen din.

## Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har et tilpasningsdyktig treningsprogram og en Garmin Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på et treningsprogram, legges Garmin Coach-oversikten til i oversiktsløyken på D2 Air X10-klokken.



## Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt et treningsprogram til klokken din, vises Garmin Coach-oversikten i oversiktsløyken.

- 1 Sveip på urskiven for å vise Garmin Coach-oversikten.
- 2 Velg oversikten.  
Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser klokken navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.
- 3 Velg en treningsøkt.
- 4 Velg **Vis** for å vise treningsøkttrinnene, og sveip mot høyre når du er ferdig med å vise trinnene (valgfritt).
- 5 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

## Vise planlagte treningsøkter


Du kan se planlagte treningsøkter i treningskalenderen og starte en treningsøkt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Treningskalender**.  
De planlagte treningsøktene vises, sortert etter dato.
- 5 Velg en treningsøkt.
- 6 Bla for å vise trinnene for treningsøkten.
- 7 Trykk på  for å starte treningsøkten.

## Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser klokken eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder inkluderer den høyeste aktivitetsvekten for store bevegelser, den raskeste tiden på flere typiske løpavstander og den lengste løpingen eller kjøreturen.

## Vise personlige rekorder

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg en rekord.
- 5 Velg **Vis post**.



## Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 5 Velg **Forrige > ✓**.

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

## Slette personlige rekorder

- 1 Hold inne **B** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil slette én rekord, velger du en rekord og deretter **Slett post > ✓**.
  - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, velger du **Slett alle rekorder > ✓**.

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

# Navigasjon

Du kan bruke GPS-navigasjonsfunksjonene på klokken til å lagre posisjoner, navigere til posisjoner og finne veien hjem.

## Lagre posisjonen din

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må klokken innhente satellittsignaler.

En posisjon er et punkt som du registrerer og lagrer på klokken. Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

- 1 Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Navigasjon > Lagre posisjon**.

**TIPS:** Hvis du vil merke en posisjon raskt, kan du velge **📍** på kontrollmenyen (*Kontroller, side 13*).

Når klokken innhenter GPS-signaler, vises posisjonsinformasjonen.

- 4 Velg **✓**.
- 5 Velg et ikon.

## Slett posisjon

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Slett > ✓**.

## Navigere til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må klokken innhente satellittsignaler.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon og deretter **Gå til**.
- 4 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Beveg deg fremover.

Kompasset vises. Kompasspilen peker mot den lagrede posisjonen.

**TIPS:** Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å peke toppen av skjermen i retningen du beveger deg.

## Navigere tilbake til start

Før du kan navigere tilbake til start, må du innhente satellitter, starte tidtakeren og starte aktiviteten din.

Du kan navigere tilbake til startposisjonen når som helst i løpet av aktiviteten. Hvis du for eksempel løper i en ny by og er usikker på hvordan du kommer deg tilbake til startpunktet eller hotellet, kan du navigere tilbake til startposisjonen. Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Navigasjon > Tilbake til start**.

Kompasset vises.

- 3 Beveg deg fremover.  
Kompasspilen peker mot startpunktet.

**TIPS:** Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å holde klokken i retningen du navigerer i.

## Stoppe navigasjon

- Hvis du vil stoppe navigasjonen og fortsette aktiviteten, holder du inne **B** og velger **Stopp navigasjon**.
- Hvis du vil stoppe navigasjonen og lagre aktiviteten, trykker du på **A** og velger **✓**.

## Kompass

Klokken har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon.

## Kalibrere kompasset manuelt

### LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙️ > Sensorer og tilbehør > Kompass > Start kalibrering**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

**TIPS:** Roter håndledet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

## Historikk

Klokken lagrer opptil 200 timer med aktivitetsdata. Du kan synkronisere dataene dine for å vise ubegrensede aktiviteter, aktivitetsmålingsdata og pulsdata på Garmin Connect kontoen din (*Bruke Garmin Connect appen, side 54*) (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 54*).

Når klokkeminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

## Bruke historikk

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil vise en aktivitet fra denne uken, velger du **Denne uken**.
  - Hvis du vil vise en eldre aktivitet, velger du **Foregående uker**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Sveip oppover, og velg deretter et alternativ:
  - Velg **Runder** for å vise ekstra informasjon om hver runde.
  - Velg **Sett** for å vise ekstra informasjon om hvert sett.
  - Velg **Intervaller** for å vise ekstra informasjon om hvert svømmeintervall.
  - Velg **Tid i sone** for å se tiden din i hver pulssone.
  - Velg **Slett** for å slette valgt aktivitet.

## Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise pulssonedata, må du fullføre en aktivitet med pulsmåling og lagre aktiviteten. Når du viser tiden din i hver pulssone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil vise en aktivitet fra denne uken, velger du **Denne uken**.
  - Hvis du vil vise en eldre aktivitet, velger du **Foregående uker**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Sveip opp, og velg **Tid i sone**.

## Garmin Connect

Med Garmin Connect kontoen kan du spore resultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelture, svømming, villmarksturer, golfgrunder med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler klokken med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også opprette en konto når du konfigurerer Garmin Express appen ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

**Lagre aktivitetene dine:** Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

**Analyser data:** Du kan vise mer detaljert informasjon og treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, puls, kaloriforbruk, pedalfrekvens, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan vise mer detaljert informasjon om golfgrundene dine, inkludert scorekort, statistikk og baneinformasjon. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

**MERK:** Hvis du vil se data, må du parkoble en trådløs sensor (ekstrautstyr) med klokken din (*Parkoble trådløse sensorer, side 63*).



**Spor fremdriften:** Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

**Del aktivitetene med andre:** Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

**Administrer innstillinger:** Du kan tilpasse klokken og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

## Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen (*Parkobling av telefon, side 8*), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.
- 2 Hold klokken innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.  
Klokken synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

## Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken (*Laste ned personlig lydinnhold, side 16*). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Last ned og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

# Tilpasse klokken

## Endre urskiven

Du kan velge blant flere forhåndslastede urskiver eller bruke en Connect IQ urskive som er lastet ned på klokken din (*Connect IQ – funksjoner, side 12*). Du kan også redigere en eksisterende urskive (*Redigere en urskive, side 55*) eller opprette en ny (*Opprette en egendefinert urskive, side 55*).

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

## Opprette en egendefinert urskive


Du kan opprette en ny urskive ved å velge oppsett, farger og ekstra data.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip til venstre, og velg **+**.
- 4 Velg urskivetype.
- 5 Velg varseltype.
- 6 Sveip opp eller ned for å bla gjennom bakgrunnsalternativene, og trykk på skjermen for å velge den valgte bakgrunnen.
- 7 Sveip opp eller ned for å bla gjennom de analoge og digitale tallskivene, og trykk på skjermen for å velge den viste tallskiven.
- 8 Velg alle datafeltene du vil tilpasse, og velg dataene som skal vises der.  
En hvit kant viser de tilpassbare datafeltene for denne urskiven.
- 9 Sveip til venstre for å tilpasse tidsmarkørene.
- 10 Sveip opp eller ned for å bla gjennom tidsmarkørene.
- 11 Sveip opp eller ned for å bla gjennom aksentfarger, og trykk på skjermen for å velge den valgte fargen.
- 12 Trykk på **A**.  
Klokken angir den nye urskiven som den aktive urskiven din.

## Redigere en urskive

Du kan tilpasse stilen og datafeltene på urskiven.

**MERK:** Noen urskiver kan ikke redigeres.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Velg  for å redigere en urskive.
- 5 Velg et alternativ som skal redigeres.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom alternativene.
- 7 Trykk på **A** for å velge alternativet.
- 8 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

## Konfigurere en snarveiskontroll

Du kan konfigurere en snarvei til favorittkontrollen din, for eksempel Garmin Pay lommeboken eller musikkkontrollene.

- 1 Trykk på **C**.
- 2 Velg et alternativ:
  - Hvis dette er første gang du konfigurerer en snarvei, kan du sveipe opp og velge **Oppsett**.
  - Hvis du har konfigurert en snarvei tidligere, holder du nede **B** og velger **Snarveiinstillinger**.
- 3 Velg en snarveiskontroll.

## Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndslastede aktivitetsapp etter dine behov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper og det kan variere fra modell til modell.

Hold inne , velg  > **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger.

**Detaljfarge:** Angir detaljfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

**Varsler:** Angir treningsvarsler for aktiviteten (*Varsler, side 57*).

**Høydemåler:** Viser trykkehøyde eller GPS-høyde når klokken har innhentet et GPS-signal (*Høydemåleravlesninger, side 58*).

**Automatisk flyaktivitet:** I klokkemodus kan en flyaktivitet starte automatisk når den registrerte oppstigningsgraden overskrider en angitt hastighet.

**Auto Lap:** Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen (*Auto Lap, side 58*).

**Auto Pause:** Angir at klokken skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi (*Bruke Auto Pause®, side 59*).

**Auto. hvilereg.:** Gjør at klokken automatisk kan registrere når du hviler under en bassengsvømmeøkt, og at den kan opprette et hvileintervall.

**Bla automatisk:** Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang (*Bruke Bla automatisk, side 59*).

**Automatisk sett:** Gjør det mulig for klokken å starte og stoppe øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

**Påminnelse for kølle:** Etter hvert registrerte slag vises en melding som gjør at du kan angi hvilken golfkølle du brukte.

**Dataskjermer:** Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og å legge til nye dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 57*).

**Driver-distanse:** Angir gjennomsnittlig avstand golfballen tilbakelegger.

**Rediger vekt:** Gjør det mulig å legge til vekten som brukes til et øvelsessett under styrketrening eller kondisjonstrening.

**Aktiver videoer:** Aktiverer treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjonene er tilgjengelige for forhåndsinstallerte treningsøker og treningsøker som er lastet ned fra Garmin Connect.

**Tidtaker for flyaktivitet:** Gjør det mulig å starte og stoppe flyaktivitetstidtakeren automatisk via BUTTERFLY-appen når bakkehastigheten overskrider den angitte verdien i alternativet Grense for tidtaker for flyaktivitet.

**Grense for tidtaker for flyaktivitet:** Fra BUTTERFLY-appen kan tidtakeren for flyaktivitet starte og stoppe automatisk når bakkehastigheten overskrider denne verdien. For eksempel 30 knop.

**GPS:** Aktiverer modusen for GPS-antennen (*Endre GPS-innstillingen, side 59*).

**Bassengstørrelse:** Angir bassenglengde for bassengsvømming.

**Repetisjonstilling:** Aktiverer eller deaktiverer repetisjonstillingen under en styrketreningsaktivitet.

**Poengregning:** Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

**Metode for poengr.:** Angir metoden for poengregning til slagspill eller Stableford mens du spiller golf.

**Statistikksporing:** Aktiverer statistikkregistrering mens du spiller golf.


**Status:** Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

**Turneringsmodus:** Deaktiverer funksjoner som ikke er tillatt i godkjente golfturneringer.

**Vibrasjonsvarsler:** Aktiverer varsler som ber deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

## Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbildene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse en av dataskjermbildene til å vise rundetempo eller pulssone.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:

**MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil justere stilen og antall datafelter på hvert dataskjermbilde, velger du **Oppsett**.
- Hvis du vil justere feltene på et dataskjermbilde, velger du skjermen og velger **Rediger datafelter**.
- Hvis du vil vise eller skjule et dataskjermbilde, bruker du bryteren ved siden av skjermen.
- Hvis du vil vise eller skjule skjermbildet med pulssonemåleren, velger du **Pulssonemåler**.

## Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Enkelte varsler krever ekstra tilbehør, for eksempel pulsmåler eller kadenssensor. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

**Hendelsesvarsel:** Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

**Områdevarsel:** Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når pulsen går under 60 bpm (slag i minuttet) og over 210 bpm.

**Regelmessig varsel:** Et regelmessig varsel varsler deg hver gang klokken registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer.
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

## Angi et varsel

- 1 Hold nede **B**.
- 2 Velg **⚙** > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.  
**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Varsler**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
  - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 7 Velg eventuelt typen varsel.
- 8 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 9 Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet. For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

## Høydemåleravlesninger

Høydemåleren fungerer på forskjellige måter avhengig av innstillingene for fast eller variabel.

Du kan justere høydemålerinnstillingene ved å holde inne **B**, velge **Aktiviteter og apper** > **BUTTERFLY**, velge aktivitetsinnstillingene og deretter **Høydemåler**.

Sensor	Fast	Variabelt
Høydemåler med GPS på	Høyde er lik GPS-høyde.	Høyde gjenspeiler endringer i lokalt trykk og GPS-posisjon.
Høydemåler med GPS av	Høyde forblir konstant.	Høyde gjenspeiler endringer i lokalt trykk.

## Auto Lap

### Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen

Du kan angi at klokken skal bruke Auto Lap funksjonen til å markere en runde ved en bestemt distanse automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙** > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.  
**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg et alternativ:
  - Bruk bryteren for å slå Auto Lap funksjonen på eller av.
  - Velg **Auto Lap** for å justere distansen mellom runder.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på (*Systeminnstillinger, side 60*).



## Bruke Auto Pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når tempoet eller hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

**MERK:** Klokken registrerer ikke aktivitetsdata når tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

1 Hold inne **B**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Pause**.

6 Velg et alternativ:

**MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, velger du **Når stoppet**.
- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet faller under en bestemt verdi, velger du **Tempo**.
- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi, velger du **Hastighet**.

## Bruke Bla automatisk

Før du kan slå på funksjonen Bla automatisk, må du aktivere Alltid på-innstillingen under aktiviteter (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 62*).

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1 Hold inne **B**.

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Bla automatisk**.

6 Velg en visningshastighet.

## Endre GPS-innstillingen

Du finner mer informasjon om GPS på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Hold inne **B**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **GPS**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Av** for å deaktivere GPS for aktiviteten.
- Velg **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
- Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
- Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.

**MERK:** Bruk av GPS sammen med et annet satellittsystem kan imidlertid redusere batterilevetiden raskere enn når du bare bruker GPS.

## Telefon og Bluetooth innstillinger

Hold inne **(B)**, og velg **⚙️** > **Tilkobling** > **Telefon**.

**Status:** Viser gjeldende tilkoblingsstatus for Bluetooth og gjør det mulig å slå Bluetooth teknologi av og på.

**Varsler:** Klokken slår smarte varsler på og av automatisk basert på valgene dine (*Aktivere Bluetooth varsler, side 9*).

**Tilkoblingsvarsler:** Varsler deg når den parkoblede telefonen kobler seg til og fra.

**Parkoble telefon:** Kobler klokken til en kompatibel telefon utstyrt med Bluetooth teknologi.

**Synkronisering:** Gjør at du kan overføre data mellom klokken din og Garmin Connect appen.

**Stopp LiveTrack:** Lar deg stoppe en pågående LiveTrack økt.

## Batterihåndtering

Hold inne **(B)**, og velg **⚙️** > **Batteristyring**.

**Batterisparemodus:** Slår av bestemte funksjoner for å maksimere batterilevetiden.

**Batteriprosent:** Viser batterilevetid i gjenværende prosent.

**Batteriestimat:** Viser batterilevetid som et estimat over gjenværende tid.

## Systeminnstillinger

Hold inne **(B)**, og velg **⚙️** > **System**.

**Automatisk lås:** Låser berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du utilsiktet velger noe ved å trykke på skjermen. Du kan trykke på **(A)** for å låse opp berøringsskjermen.

**Språk:** Angir språket på klokkegrensesnittet.

**Tid:** Angir tidsformat og kilde for lokal tid (*Tidsinnstillinger, side 60*).

**Skjerm:** Angir tidsavbrudd og lysstyrke for skjerm (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 62*).

**Lyder:** Gjør at du kan angi klokketoner og volum (*Lyddinnstillinger, side 61*).

**Vibrasjon:** Slår vibrasjon på eller av og angir vibreringsintensiteten.

**Ikke forstyr:** Slår Ikke forstyr-modus av eller på.

**Enheter:** Angi hvilke måleenheter data skal vises i (*Endre måleenhetene, side 62*).

**Dataregistrering:** Angir hvordan klokka registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljert aktivitetsregistrering, men kan kreve at du lader batteriet oftere.

**USB-modus:** Angir at klokken skal bruke medieoverføringsmodus eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

**Nullstill:** Gjør at du kan tilbakestille standardinnstillingene og slette personlige opplysninger og tilbakestille innstillingene (*Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 69*).

**MERK:** Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra klokken din.

**Programvareoppdatering:** Lar deg søke etter programvareoppdateringer.

**Om:** Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

## Tidsinnstillinger

Hold inne **(B)**, og velg **⚙️** > **System** > **Tid**.

**Tidsformat:** Angir at klokken skal vise tiden i et 12- eller 24-timers format.

**Kilde for tid:** Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på telefonklokken din.

**Tidssynkronisering:** Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

## Tidssoner

Hver gang du slår på klokken og innhenter satellitter eller synkroniserer med telefonen, finner klokken automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

## Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer. Du kan stille inn hver alarm til å spilles av én gang eller til å gjentas regelmessig.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer > Legg til alarm**.
- 3 Angi en tid.
- 4 Velg alarmen.
- 5 Trykk på **Gjentakelse**, og velg et alternativ.
- 6 Velg **Lyder**, og velg et alternativ.
- 7 Velg **Merke**, og deretter en beskrivelse av alarmen.

## Slette en alarm

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer**.
- 3 Velg en alarm, og velg **Slett**.

## Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker > Tidtaker**.
- 3 Angi tiden, og velg **✓**.
- 4 Trykk på **A**.

## Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på **A** for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på **B** for å starte rundetidtakeren på nytt.  
Den totale stoppeklokketiden fortsetter å gå.
- 5 Trykk på **A** for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
  - Sveip ned for å nullstille tidtakeren.
  - Velg **Lagre** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
  - Bla opp og velg **Gå gjennom runder** for å gå gjennom rundetidene.
  - Bla opp og velg **Klar** for å avslutte stoppeklokken.

## Lydinnstillinger

Hold inne **B**, og velg **⚙️ > System > Lyder**.



**Volum:** Angir volumet for musikk, systemtoner, varslingstoner og alarmtoner. Du kan også dempe alle lyder.

**Taleassistent:** Slår systemtonene av, på eller bare på under en aktivitet.

**Ringetone:** Slår ringetonen av eller på.



**Ringetone:** Slår knappetonene av eller på.

## Tilpasse skjerminnstillingene

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **System** > **Skjerm**.
- 3 Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Under aktiviteter** for skjerminnstillinger når du holder på med en aktivitet.
  - Velg **Ikke i løpet av aktivitet** for skjerminnstillinger når du ikke holder på med en aktivitet.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.  
**MERK:** Du kan bruke alternativet **Alltid på** for å gjøre dataene på urskiven synlige og bare slå av bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen, side 64*).
  - Velg **Håndbevegelse** for å angi at skjermen skal slås på når du roterer handledet mot kroppen for å se på klokken. Du kan også justere bevegelsesfølsomheten for å slå på skjermen oftere eller sjeldnere.  
**MERK:** Innstillingene **Håndbevegelse** og **Alltid på** er deaktivert når du sover eller i ikke forstyrret-modus for å forhindre at skjermen slås på mens du sover.



## Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenhetene som vises på klokken.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

## Garmin Connect innstillinger

Du kan endre klokkeinnstillingene fra Garmin Connect kontoen din, enten med Garmin Connect appen eller Garmin Connect nettstedet. Enkelte innstillinger er bare tilgjengelige når du bruker Garmin Connect kontoen og kan ikke endres på klokken.

- Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** og klokken din.
- Velg klokken din fra enhetswidgeten i Garmin Connect programmet.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene for å ta i bruk endringene på klokken (*Bruke Garmin Connect appen, side 54, Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 54*).

## Trådløse sensorer

Klokka kan parkobles og brukes med trådløse ANT+® eller Bluetooth sensorer (*Parkoble trådløse sensorer, side 63*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 57*). Hvis klokka ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.


Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for den aktuelle sensoren.

Sensortype	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruke Approach® CT10-golfkøllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
Puls	Du kan bruke en ekstern pulsmåler, for eksempel HRM-Pro™ eller HRM-Dual™, og vise pulldata under aktivitetene.
Fotsensor	Når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på D2 Air X10 klokka ( <i>Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 17</i> ).
Lys	Du kan bruke smarte Varia sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene.
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur ( <i>Bruke Varia kamerakontrollene, side 38</i> ).
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt ( <i>Kalibrering av hastighetssensoren, side 64</i> ).
tempe	Du kan feste tempe temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.

### Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs ANT+ eller Bluetooth sensor til Garmin klokken, må du parkoble klokken og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

**TIPS:** Enkelte ANT+ sensorer parkobles med klokken automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er på og i nærheten av klokken.

- 1 Flytt deg minst 10 meter bort fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.  
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg  > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
- 5 Sørg for at klokken er innenfor rekkevidden til sensoren (innenfor 3 meter), og vent mens klokken kobles til sensoren.  
Når klokken har koblet seg til sensoren, vises et ikon øverst på skjermen.

## HRM-Pro løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM-Pro serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Puls måleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og -distansen på en kompatibel D2 Air X10 klokke hvis den er koblet til med ANT+ teknologi. Du kan også se den på kompatible treningsapper fra tredjeparter hvis enheten er koblet til via Bluetooth teknologi.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

**Automatisk kalibrering:** Klokkes standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Tilbehøret HRM-Pro i serien kalibreres hver gang du løper utendørs når den er koblet til en kompatibel D2 Air X10 klokke.

**MERK:** Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløp-aktivitetsprofiler (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 64*).

**Manuell kalibrering:** Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien (*Kalibrere tredemølledistansen, side 41*).

### Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater D2 Air X10 klokkes programvare (*Produktoppdateringer, side 65*).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*Kalibrere tredemølledistansen, side 41*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

**MERK:** Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt (*Kalibrere tredemølledistansen, side 41*).

## Kalibrering av hastighetssensoren

Du må parkoble klokken med en kompatibel hastighetssensor før du kan kalibrere hastighetssensoren (*Parkoble trådløse sensorer, side 63*).

Manuell kalibrering er valgfritt, men kan forbedre nøyaktigheten.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Sensorer og tilbehør > Hastighet/pedalfrekvens > Hjulstørrelse**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Automatisk** for å beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighetssensoren automatisk.
  - Velg **Manuelt** og angi hjulstørrelsen for å kalibrere hastighetssensoren manuelt (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 74*).

## Informasjon om enheten

### Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse (*Maksimere batterilevetiden, side 69*).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. D2 Air X10 skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 62*). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berørings-skjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

## Lading av klokke

### ⚠ ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

### LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 67*).

- 1 Koble den minste enden av USB-kabelen til ladeporten på klokka.



- 2 Koble den største enden av USB-kabelen til en USB-ladeport.
- 3 Lad klokken helt opp.

## Produktoppdateringer

Klokken søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 60*). Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datamaskinen. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkes programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 8*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 54*).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til klokken når ny programvare er tilgjengelig. Oppdateringen tas i bruk når du ikke aktivt bruker klokken. Klokken startes på nytt når oppdateringen er fullført.


## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokkes programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 54*).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.  
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.
- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen.  
Klokken installerer oppdateringen.

## Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programvareversjonen informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **System** > **Om**.

## Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

Hold nede **B** i 10 sekunder.

## Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumpolymerbatteri
Batterilevetid	Opptil 7 dager i smartklokkemodus
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved 19 dBm maks. 13,56 MHz ved -44 dBm maks.
Vanntetthetsvurdering	Svømming, 5 ATM <sup>1</sup>

## Informasjon om batteritid

Den faktiske batteritiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokken, for eksempel aktivitetssporing, pulsmåling på håndleddet, telefonvarsler, GPS og tilkoblede sensorer.

Modus	Batterilevetid
Smartklokkemodus med aktivitetsmåling og 24/7-pulsmåling på håndleddet	Opptil 7 dager
Smartklokkemodus med batterisparemodus	Opptil 8 dager
GPS-modus	Opptil 24 timer
GPS-modus med musikkavspilling	Opptil 8 timer
GPS-modus med pulsoksyrometer	Opptil 20 timer

<sup>1</sup> Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Ta vare på enheten

### LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Hold skinnremmen ren og tørr. Unngå å svømme eller dusje med skinnremmen. Hvis skinnremmen kommer i kontakt med vann eller svette, kan den bli skadet eller misfarget. Bruk silikonremmer som et alternativ.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

## Rengjøre klokken

### ⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

### LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

**TIPS:** Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Skyll med vann, eller bruk en fuktig, lofri klut.
- 2 La klokken tørke helt.

## Bytte rem

Klokken er kompatibel med 20 mm brede hurtigutløsende standardremmer.

- 1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



- 2 Sett én side av fjærstangen for den nye remmen inn i klokken.
- 3 Skyv hurtigutløserpinnen, og juster fjærstangen i forhold til motsatt side av klokken.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

# Feilsøking

## Er telefonen kompatibel med klokken min?




Klokken D2 Air X10 er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til [garmin.com/pilotapp](http://garmin.com/pilotapp) for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Gå til [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality) for informasjon om kompatibilitet med talefunksjonalitet.

## Telefonen min kobler seg ikke til klokken

Hvis telefonen ikke kobler seg til klokken, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå telefonen og klokken av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern klokken fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du klokken fra Garmin Connect appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna klokken.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- Hold inne  på urskiven, og velg **Tilkobling** > **Telefon** > **Parkoble telefon**.

## Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka

Hvis Bluetooth hodetelefonene dine har blitt koblet til telefonen med Bluetooth tidligere, kan det hende at de kobler til telefonen automatisk i stedet for å koble til klokka. Du kan forsøke disse tipsene.

- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen.  
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for telefonen din.
- Hold deg 10 m unna telefonen mens du kobler hodetelefonene til klokka.
- Parkoble hodetelefonene med klokka (*Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 17*).



## Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en D2 Air X10-klokke som er koblet til Bluetooth hodetelefoner, er signalet sterkest når det er en direkte synslinje mellom klokka og antennen på hodetelefonene.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Hvis du har D2 Air X10-klokka på venstre håndledd, bør du sørge for at hodetelefonens Bluetooth antenne er på venstre øre.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokka over på det andre håndleddet.
- Hvis du bruker en klokkerem i metall eller lær, kan du bytte til en rem i silikon for å forbedre signalstyrken.

## Klokken min bruker feil språk

Du kan endre språkvalget hvis du har valgt feil språk på klokken.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg .
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 4 Bla ned til det andre elementet i listen, og velg det.
- 5 Velg språk.

## Klokken min viser ikke riktig klokkeslett

Klokken oppdaterer klokkeslett og dato når du synkroniserer den med en telefon eller når klokken innhenter GPS-signaler. Du bør synkronisere klokken din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

1 Hold inne **B**, og velg  > **System** > **Tid**.

2 Kontroller at alternativet **Automatisk** for **Kilde for tid** er aktivert.

3 Velg **Tidssynkronisering**.

Klokken begynner automatisk å synkronisere klokkeslettet med telefonen.

4 Velg **Bruk GPS** for å synkronisere klokkeslett med satellittsignaler, gå utendørs til et område med klar sikt til himmelen, og stå stille mens telefonen innhenter satellittsignalene.

## Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Slå på **Batterisparemodus** (*Batterihåndtering, side 60*).
- Slutt å bruke tidsavbruddalternativet **Alltid på**, og velg et kortere tidsavbrudd for skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 62*).
- Reduser lysstyrken på skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 62*).
- Bytt fra en urskive med et animert bilde til en urskive med en statisk bakgrunn (*Endre urskiven, side 54*).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth, side 11*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 29*).
- Begrens typen telefonvarsler (*Administrere varsler, side 10*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Sende puls, side 24*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 24*).
- Slå av automatisk pulsoksymetermåling (*Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 27*).

## Starte klokken på nytt

Hvis klokken slutter å reagere, må du kanskje starte den på nytt.

**MERK:** Hvis du starter klokken på nytt, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.

1 Hold inne **A** i 15 sekunder.

Klokken slår seg av.

2 Hold inne **A** i ett sekund for å slå på klokken.

## Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene. Du bør synkronisere klokken din med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine før du tilbakestiller klokken.

1 Hold inne **B**.

2 Velg  > **System** > **Nullstill**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukergitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger**.

**MERK:** Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, sletter dette alternativet den fra klokken. Hvis du har lagret musikk på klokken, sletter dette alternativet den fra klokken.

- Hvis du vil tilbakestille alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene, inkludert brukerprofildata, men beholde aktivitetsloggen og nedlastede apper og filer, velger du **Gjenopprette standardinnstillingene**.

## Innhente satellittsignaler

Det kan hende klokken må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.  
Forsiden av klokken må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens klokken finner satellittene.  
Det kan ta 30 til 60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

## Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin kontoen din:
  - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser klokken med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.
  - Koble klokken til Garmin kontoen din via et trådløst Wi-Fi nettverk.Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta klokken ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

## Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.  
**MERK:** Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

## Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

Klokken bruker et internt barometer til å måle høydeendringer når du går i trapper. Én etasje opp tilsvarer 3 m (10 fot).

- Unngå å holde i gelendrene og hoppe over trinn når du går i trapper.
- Når det blåser mye, bør du dekke til klokken med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

## Få mer informasjon

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

# Tillegg

## Datafelter

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

**% av maksimal puls, siste runde.:** Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

**% SPO2:** Den nyeste oksygenmetningsprosenten (SpO2) målt med pulsoksymeteret.

**Aktive minutter:** Antall minutter med høy intensitet.

**Distanse:** Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

**Distanse, intervall:** Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

**Distanse per tak:** Tilbakelagt distanse per tak.

**Distanse per tak i intervall:** Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende intervall.

**Distanse per tak i siste intervall:** Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte intervall.

**Etasjer nedover:** Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.

**Etasjer oppover:** Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.

**Etasjer per minutt:** Antall etasjer du har klatret per minutt.

**Gjennomsnittlig distanse per tak:** Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig hastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig pedalfrekvens:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig pedalfrekvens:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig prosent for maksimal puls:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig puls:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig rundetid:** Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig Swolf:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 43*).

**Gjennomsnittlig tak/lengde:** Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig takfrekvens:** Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig tempo:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

**Hastighet:** Gjeldende bevegelsestempo.

**Høyde:** Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

**Kalorier:** Totalt antall kalorier som er forbrent.

**Klokkeslett:** Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

**Lengder:** Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

**Lengder, intervall:** Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

**Maks. for 24 timer:** Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

**Maksimal hastighet:** Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

**Medgått tid:** Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

**Min. for 24 timer:** Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

**Minutter totalt:** Totalt antall intensitetsminutter.

**Moderate minutter:** Antall minutter med moderat intensitet.

**Pedalfrekvens:** Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

**Pedalfrekvens, siste runde:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

**Pedalfrekvens, siste runde:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

**Puls:** Puls angitt i slag per minutt. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

**Puls, siste runde:** Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

**Puls %maksimum:** Prosent av maksimal puls.

**Puls %maksimum, runde:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

**Puls for runden:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

**Pulssone:** Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

**Repetisjoner:** Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.

**Respirasjonsfrekvens:** Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).

**Retning:** Retningen du beveger deg i.

**Rundedistanse:** Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

**Rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

**Runder:** Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

**Rundetempo:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

**Rundetid:** Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

**Siste rundedistanse:** Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

**Siste rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

**Skritt:** Antall trinn for gjeldende aktivitet.

**Skritt, runde:** Antall trinn for gjeldende runde.

**Skrittfrekvens:** Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).

**Skrittfrekvens, runde:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

**Skrittfrekvens, runde:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

**Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

**Soloppgang:** Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

**Still inn tidtaker:** Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.

**Stress:** Gjeldende stressnivå.

**Svømmestil, intervall:** Gjeldende type tak for intervall.

**Svømmestil, siste intervall:** Type tak som ble brukt under siste fullførte intervall.

**Svømmestil, siste lengde:** Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

**Svømmetid:** Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

**Swolf, intervall:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

**Swolf, siste intervall:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for siste fullførte intervall.

**Swolf, siste lengde:** Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

**Tak:** Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

**Tak, siste lengde:** Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

**Tak/lengde i intervall:** Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende intervall.

**Temperatur:** Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Enheten må være koblet til en tempe sensor for at disse dataene skal vises.

**Tempo:** Gjeldende tempo.

**Tempo, intervall:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

**Tempo, siste lengde:** Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

**Tempo, siste runde:** Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.

**Tempo for tak:** Antall tak per minutt (tpm).

**Tempo for tak, intervall:** Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

**Tempo for tak, siste lengde:** Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.

**Tid, intervall:** Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

**Tid, siste runde:** Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

**Tid i sone:** Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

**Tidtaker:** Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

**Total stigning:** Sammenlagt høydeavstand som er besteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

**Totalt fall:** Sammenlagt høydefall under en aktivitet siden forrige nullstilling.

**Vertikal hastighet:** Oppstigning eller nedstigning over tid.

## Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hjulstørrelse og -omkrets

Hastighetssensoren registrerer automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket er avmerket på begge sider av dekket. Dette er ikke en fullstendig liste. Du kan også måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.



Dekkestørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C rørformet	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



WEEE-symbol for kassering og resirkulering. WEEE-symbolet merker produktet i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU om kasserte elektriske og elektroniske produkter. Formålet er å sikre at produktet ikke kasseres på feil måte samt å promotere gjenbruk og resirkulering.



