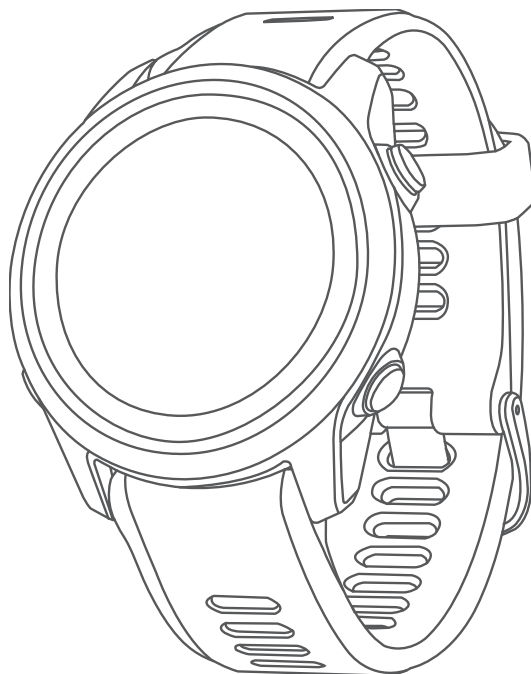


GARMIN®



FORERUNNER® 745

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 for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, 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 for Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® slagord 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. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. Spotify® programvaren er underlagt lisenser fra en tredjepart. Du finner lisensene her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ er et varemerke for Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ og Normalized Power™ er varemerker for Peakware, LLC. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker for Microsoft Corporation i USA og andre land. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

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

M/N: A03989

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	2
GPS-status og statusikoner.....	3
Konfigurere klokken.....	3

Aktiviteter og apper..... 4

Ta en løpetur.....	5
Starte en aktivitet.....	6
Tips for registrering av aktiviteter.....	6
Stoppe en aktivitet.....	6
Evaluere en aktivitet.....	7
Legge til en aktivitet.....	7
Opprette en egendefinert aktivitet.....	7
Innendørsaktiviteter.....	7
Ta en virtuell løpetur.....	8
Kalibrere tredemølledistansen.....	8
Registrer en styrketreningsaktivitet.....	8
Registrere en klatreaktivitet innendørs.....	9
Bruke en ANT+® sykkelrulle.....	10
Friluftaktiviteter.....	10
Multisport.....	10
Løpe på bane.....	11
Registrere en ultraløpaktivitet.....	11
Svømming.....	12
Ski og vintersport.....	14
Registrere en buldringaktivitet.....	15
Spille av talemeldinger under aktiviteten.....	15

Trening.....16

Treningsøker.....	16
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect.....	16
Opprette en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect.....	16
Sende en tilpasset treningsøkt til enheten.....	16
Starte en treningsøkt.....	17
Utføre en daglig foreslått treningsøkt.....	17
Følge en bassengtreningsøkt.....	17
Om treningskalenderen.....	18
Intervalltreningsøker.....	18

Bruke Virtual Partner®.....	20
Angi et treningsmål.....	20
Avbryte et treningsmål.....	20
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet.....	21
PacePro-trening.....	21
Opprette et PacePro-treningsprogram på klokken.....	21
Starte et PacePro-treningsprogram.....	22
Stoppe et PacePro-treningsprogram.....	22
Personlige rekorder.....	22
Vise personlige rekorder.....	23
Gjenopprette en personlig rekord.....	23
Slette en personlig rekord.....	23
Slette alle personlige rekorder.....	23
Segmenter.....	23
Strava™ segmenter.....	23
Konkurrere mot et segment.....	24
Vise segmentdetaljer.....	24
Bruke metronomen.....	24
Utvidet visningsmodus.....	24
Konfigurere brukerprofilen.....	25
Treningsmål.....	25
Om pulssoner.....	25
Stille inn kraftsoner.....	26
Stanse treningsstatusen midlertidig....	26
Gjenoppta den midlertidig stansede treningsstatusen.....	27

Aktivitetsmåling..... 27

Automatisk mål.....	27
Bruke bevegelsesvarsler.....	27
Slå på bevegelsesvarsel.....	27
Søvnsporing.....	28
Bruke automatisk søvnsporing.....	28
Bruke Ikke forstyrre-modusen.....	28
Intensitetsminutter.....	28
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	28
Garmin Move IQ™ hendelser.....	28
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	29
Slå av aktivitetsmåling.....	29
Hydreringssporing.....	29
Bruk av hydreringssporing-wideten.....	29

Sporing av menstruasjonssyklus	29
--------------------------------------	----

Pulsfunksjoner..... 30

Pulsmåling på håndleddet	30
Vise pulswidgeten	30
Tips for unøyaktige pulsdata	31
Sende pulsdata til Garmin® enheter	31
Sende pulsdata under en aktivitet....	31
Konfigurere varsler for unormal puls	32
Slå av pulsmåleren på håndleddet...	32
Puls når du svømmer	32
HRM-Pro – tilbehør	32
Sette på pulsmåleren	33
Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter	33
HRM-Pro løpstempo og -distanse....	34
Tilgang til lagrede pulsdata	34
Svømming i basseng	34
Ta vare på pulsmåleren	35
Tips for unøyaktige pulsdata	35
HRM-Swim – tilbehør	35
Justere pulsmåleren	35
Sette på pulsmåleren	36
Tips til bruk av HRM-Swim	36
Løpsdynamikk	37
Trene med løpsdynamikk	37
Fargemålere og løpsdynamikkdata	39
Tips for manglende data om løpsdynamikk	40
Ytelsesmålinger	41
Slå av prestasjonsvarsler	41
Oppdage ytelsesmålinger automatisk	41
Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger	42
Om kondisjonsberegninger	42
Se kondisjonsalderen din	43
Varme- og høydenivåakklimatisering	44
Vise antatte løpstider	44
Om treningseffekt	45
Ytelseskondisjon	45
Melkesyreterskel	46
Få beregnet FTP	47
Treningsstatus	48

Treningsstatusnivåer	49
Tips om treningsstatusfunksjonen..	49
Treningsbelastning	49
Restitusjonstid	50
Pulsoksymeter	51
Starte pulsoksymetermålinger	52
Slå på søvnsporing med pulsoksymeter	52
Slå på heldagsmodus for akklimatisering	52
Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata	52
Vise verdien din for pulsvariasjonsstress	52
Body Battery	53
Vise Body Battery widgeten	53
Tips for forbedret Body Battery data	54
Bruke widgeten for stressnivå	54

Smarte funksjoner..... 54

Parkoble smarttelefonen med enheten	54
Tips for eksisterende Garmin Connect brukere	54
Aktivere Bluetooth varsler	55
Bluetooth tilkoblede funksjoner	56
Manuell synkronisering av data med Garmin Connect	56
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	57
Finne en mistet mobilenhet	57
Moduler	57
Vise widgets	58
Tilpasse widgeten Min dag	58
Vise kontrollmenyen	59
Endre kontrollmenyen	59
Åpne musikkkontrollene	59
Connect IQ – funksjoner	59
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	60
Wi-Fi tilkoblede funksjoner	60
Koble til et Wi-Fi nettverk	60

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner..... 60

Legge til nødkontakter	61
Be om assistanse	61

Slå hendelsesregistrering av og på.....	61	Navigere til startpunktet under en aktivitet.....	71
Start av GroupTrack økt.....	61	Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet.....	72
Tips for GroupTrack økter.....	62	Navigere til en lagret posisjon.....	72
Musikk.....	62	Kart.....	72
Koble til en tredjepartsleverandør.....	62	Vise kartet.....	72
Spotify®.....	62	Panorere og zoome på kartet.....	73
Laste ned lydinhold fra Spotify.....	62	Kartinnstillinger.....	73
Laste ned personlig lydinhold.....	63	Høydemåler og barometer.....	73
Lytte til musikk.....	63	Navigasjonsinnstillinger.....	73
Kontroller for musikkavspilling.....	64	Tilpasse kartfunksjoner.....	73
Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon.....	64	Sette opp et retningsmerke.....	73
Endre lydmodus.....	64	Angi navigasjonsvarsler.....	74
Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	65	Trådløse sensorer.....	74
Garmin Pay.....	65	Parkoble trådløse sensorer.....	74
Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	65	Fotsensor.....	74
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	65	Ta en løpetur med fotsensoren.....	75
Administrere Garmin Pay kort.....	65	Kalibrere fotsensoren.....	75
Betale for et kjøp med klokken.....	66	Angi fotsensorens hastighet og distanse.....	75
Endre Garmin Pay passordet.....	66	Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	76
Historikk.....	66	Trene med wattmålere.....	76
Bruke historikk.....	67	Bruke elektroniske girskiftere.....	76
Multisportlogg.....	67	Situasjonsoppfattelse.....	76
Vise tiden din i hver pulssone.....	67	Bruk Varia kamerakontrollene.....	76
Vise totalverdier for data.....	67	tempe.....	76
Bruke kilometertelleren.....	67	Tilpasse enheten.....	77
Slette logg.....	68	Tilpasse aktivitetslisten.....	77
Garmin Connect.....	68	Tilpasse widgetløkken.....	77
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	69	Innstillinger for aktiviteter og apper.....	77
Databehandling.....	69	Tilpasse dataskjerm bildene.....	79
Slette filer.....	69	Legge til et kart i en aktivitet.....	79
Navigasjon.....	69	Varsler.....	80
Løyper.....	69	Auto Lap.....	81
Følge en løype på enheten.....	69	Aktivere Auto Pause.....	82
Opprette en løype på Garmin Connect.....	70	Aktivere automatisk stigning.....	82
Lagre posisjonen din.....	70	Aktivere egevaluering.....	82
Redigere lagrede posisjoner.....	71	3D-hastighet og -avstand.....	83
Slette alle lagrede posisjoner.....	71	Bruke Bla automatisk.....	83
		Endre GPS-innstillingen.....	83
		Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing.....	84
		Fjerne en aktivitet eller app.....	84

GroupTrackInnstillinger for	84
Innstillinger for urskive	84
Tilpasse urskiven	84
Sensorinnstillinger	85
Innstillinger for høydemåleren	85
Barometerinnstillinger	85
Systeminnstillinger	86
Tidsinnstillinger	86
Endre innstillingene for bakgrunnslys	86
Tilpasse holdtaster	87
Endre måleenhetene	87
Klokker	87
Stille inn en alarm	87
Slette en alarm	87
Starte nedtellingstidtakeren	87
Bruke stoppeklokken	88
Synkronisere tiden med GPS	88
Angi klokkeslett manuelt	88
VIRB fjernkontroll	88
Kontrollere et VIRB actionkamera	89
Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet	89

Informasjon om enheten..... 90

Vise enhetsinformasjon	90
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten	90
Lade enheten	90
Tips til lading av enheten	90
Bruke klokken	91
Ta vare på enheten	91
Rengjøre klokken	92
Bytte rem	93
Forerunner – spesifikasjoner	96

Feilsøking..... 96

Produktoppdateringer	96
Konfigurere Garmin Express	96
Få mer informasjon	96
Aktivitetsmåling	96
Antallet daglige skritt vises ikke	97
Antall skritt virker unøyaktig	97
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke	97

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig	97
Intensitetsminuttene blinker	97
Innhente satellittsignaler	97
Forbedre GPS-satellitmottaket	98
Starte enheten på nytt	98
Gjenopprette alle standardinnstillinger	98
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	98
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	99
Enheten min bruker feil språk	99
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	99
Telefonen min kobler seg ikke til enheten	99
Maksimere batterilevetiden	100
Temperaturmålingen er ikke nøyaktig	100
Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?	100
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?	101
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet ..	101

Tillegg..... 102

Datafelter	102
Standardverdier for kondisjonsberegning	108
FTP-verdier	109
Hjulstørrelse og -omkrets	110
Symbolforklaring	111

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.

Oversikt over enheten



①



LIGHT

Velg for å slå på enheten.
Velg for å slå bakgrunnslyset av og på.
Hold nede for å vise kontrollmenyen.

②

START
STOP

Velg for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.
Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.

③

BACK



Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
Velg for å registrere en runde, en hvileperiode eller en overgang i løpet av en aktivitet.

④

DOWN



Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene.
Hold inne for å åpne musikkkontrollene ([Musikk](#), side 62).

⑤

UP



Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene.
Hold nede for å vise menyen.
Hold inne for manuelt å endre sportsgren under en aktivitet.

GPS-status og statusikoner

GPS-statusringen og statusikonene legges midlertidig over alle dataskjermbilder. For utendørsaktiviteter blir statusringen grønn når GPS-en er klar. Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for smarttelefonilkobling
	Status for Wi-Fi® teknologi
	Pulsstatus
	Status for fotsensor
	Status for Running Dynamics Pod
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for sykkellykter
	Status for sykkelradar
	Status for utvidet visningsmodus
	Status for kraftmåler
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Konfigurere klokken

Hvis du vil dra full nytte av Forerunner funksjonene, kan du fullføre disse oppgavene.

- Parkoble Forerunner enheten med smarttelefonen din ved hjelp av Garmin Connect™ appen ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 54](#)).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 60](#)).
- Konfigurer musikk ([Musikk, side 62](#)).
- Konfigurer Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 60](#)).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken ([Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 65](#)).

Aktiviteter og apper

Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 7](#)). Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 59](#)).

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkelturn eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende du må lade enheten før du starter aktiviteten ([Lade enheten, side 90](#)).

Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

- 1 Velg **START**, og velg en aktivitet.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg **START**.
- 4 Ta en løpetur.



MERK: På Forerunner 745 åpner du musikk kontrollene ved å holde inne DOWN mens du er i en aktivitet.

- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å starte aktivitetstidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og tilbakestille aktivitetstidtakeren. Du kan velge løpeturen for å se et sammendrag.



MERK: Gå til [Stoppe en aktivitet, side 6](#) for å se flere løpealternativer.

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du koble den sammen med Forerunner enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

1 Velg **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

MERK: Aktiviteter som er angitt som favoritter, vises først på listen ([Tilpasse aktivitetslisten, side 77](#)).

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.

5 Vent til **GPS**  vises.

Enheten er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).

6 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

MERK: Du kan åpne musikkkontrollene ved å holde inne **DOWN** mens du er i en aktivitet.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten, side 90](#)).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider.

Stoppe en aktivitet

1 Trykk på **STOP**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
- Hvis du vil lagre aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre** >  > **Klar**.

MERK: Hvis egevaluering er aktivert, kan du angi oppfattet innsats for aktiviteten ([Aktivere egevaluering, side 82](#)).

- Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
- Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
- Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start** > **TracBack**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start** > **Rett linje**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned.
- Hvis du vil forkaste aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkaste** > **Ja**.

MERK: Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av enheten etter 30 minutter.

Evaluere en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, må du aktivere innstillingen for egenevaluering på Forerunner enheten ([Aktivere egenevaluering, side 82](#)).

Du kan registrere hvordan du følte deg under en løpe-, sykkel- eller svømmeaktivitet.

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** ([Stoppe en aktivitet, side 6](#)).

2 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

MERK: Du kan velge **»** for å hoppe over egenevalueringen.

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Legge til en aktivitet

Enheter leveres forhåndslastet med en rekke vanlige innendørs- og utendørsaktiviteter. Du kan legge til disse aktivitetene i aktivitetslisten din.

1 Velg **START**.

2 Velg **Legg til**.

3 Velg en aktivitet fra listen.

4 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

5 Velg en posisjon i aktivitetslisten.

6 Trykk på **START**.

Opprette en egendefinert aktivitet

1 Velg **START** > **Legg til** på urskiven.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Kopier aktivitet** hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i en av de lagrede aktivitetene dine.
- Velg **Annet** for å opprette en ny egendefinert aktivitet.

3 Velg eventuelt en aktivitetstype.

4 Velg et navn, eller skriv inn et egendefinert navn.

Dupliserte aktivitetsnavn inkluderer et tall, for eksempel: Sykkel(2).

5 Velg et alternativ:

- Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbildene eller de automatiske funksjonene.
- Velg **Klar** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.

6 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Innendørsaktiviteter

Forerunner enheten kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter.

Når GPS er slått av, beregnes hastighet, distanse og pedalfrekvens ved hjelp av akselerasjonsmåleren i enheten. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, distanse og pedalfrekvens blir bedre etter at du har tatt noen løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten. Du kan bruke en tilleggssensor for å registrere tempo, avstand og pedalfrekvens.

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 enheten, for eksempel en hastighets- eller pedalfrekvenssensor.

Ta en virtuell løpetur

Du kan parkoble Forerunner enheten med en kompatibel tredjepartsapp for å overføre informasjon om tempo, puls og skrittfrekvens.

- 1 Velg **START** > **Virtuelt løp**.
- 2 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en smarttelefon.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.

Kalibrere tredemølledistansen

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 6](#)), og løp minst 1,5 km (1 engelsk mil) på tredemøllen.
- 2 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemølledistansen for første gang. Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemølledistansen manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** > **Ja**.
- 4 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på enheten din.

Registrer en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse. Du kan opprette og finne flere styrketreninger ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til klokka.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Styrke**.

Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du angi hvilket håndledd klokka sitter på.
- 3 Velg en treningsøkt.

MERK: Hvis du ikke har lastet ned noen styrketreninger på klokka, kan du velge **Fri** > **START** og gå til trinn 6.
- 4 Trykk på **DOWN** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).

TIPS: Mens du viser trinnene i treningsøkten kan du trykke på **START** for å vise en animasjon av den valgte øvelsen, hvis det er tilgjengelig.
- 5 Trykk på **START** > **Utfør treningsøkt** > **START** for å starte settidtakeren.
- 6 Start det første settet ditt.

Enheten teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.

TIPS: Enheten 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.
- 7 Trykk på  for å fullføre settet.

Klokka viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.
- 8 Rediger om nødvendig antall repetisjoner.

TIPS: Du kan også legg til vekten som brukes for settet.
- 9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte på det neste settet.
- 10 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 11 Etter siste sett trykker du på **STOP** for å stoppe settidtakeren.
- 12 Velg **Stopp økten** > **Lagre**.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på enheten mens du utfører øvelser.
Du kan bruke enheten ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.
- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.
Hver repetisjon telles når armen du bærer enheten på, er tilbake i startposisjonen.
MERK: Beinøvelser blir kanskje ikke talt.
- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect kontoen din.
Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Registrere en klatreaktivitet innendørs

Du kan registrere ruter under en klatreaktivitet innendørs. En rute er en klatresti langs en innendørs klatrevegg.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Klatre inne**.
- 3 Velg **Ja** for å registrere rutestatistikk.
- 4 Velg et karaktersystem.
MERK: Neste gang du starter en klatreaktivitet innendørs, bruker enheten dette karaktersystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Graderingssystem.
- 5 Velg rutens vanskelighetsgrad.
- 6 Trykk på **START**.
- 7 Start på den første ruten.
MERK: Når rutetidtakeren er i gang, låser enheten automatisk knappene for å forhindre utilsiktede trykk på dem. Du kan holde inne en knapp for å låse opp klokken.
- 8 Når du er ferdig med ruten, klatrer du ned til bakken igjen.
Hviletidtakeren starter automatisk når du er nede på bakken igjen.
MERK: Du kan om nødvendig trykke på  for å fullføre ruten.
- 9 Velg et alternativ:
 - Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
 - Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
 - Velg **Forkaste** for å slette ruten.
- 10 Angi antall fall på ruten.
- 11 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  og begynner på den neste ruten.
- 12 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.
- 13 Trykk på **STOP**.
- 14 Velg **Lagre**.

Bruke en ANT+ sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel ANT+ sykkelrulle, må du sette sykkelen på rullen og parkoble den med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

Du kan bruke enheten din sammen med en sykkelrulle for å simulere motstand mens du følger en løype, tur eller treningsøkt. GPS slås av automatisk mens du bruker en sykkelrulle.

1 Velg **START > Sykling inne**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
- Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype ([Løyper, side 69](#)).
- Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt ([Treningsøker, side 16](#)).
- Velg **Angi kraft** for å angi målverdien for watt.
- Velg **Still inn stigning** for å angi den simulerte stigningsverdien.
- Velg **Angi motstand** for å angi motstandskraften fra sykkelrullen.

3 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Sykelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypen eller sykkelturen.

Friluftaktiviteter

Forerunner enheten leveres forhåndslastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til nye aktiviteter basert på standardaktiviteter, for eksempel gåing eller roing. Du kan også legge til egendefinerte aktiviteter på enheten ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 7](#)).

Multisport

Personer som driver med triatlon, duatlon eller andre multisportskonkurranser, kan ha nytte av multisportsaktiviteter som Triatlon eller Swimrun. Under en multisportsaktivitet kan du bytte mellom aktiviteter og fortsatt se total tid. Du kan for eksempel bytte fra sykling til løping og vise den totale tiden for sykling og løping gjennom hele multisportsaktiviteten.

Du kan tilpasse en multisportsaktivitet, eller du kan bruke triatlonaktiviteten som er konfigurert som standard, til et standardtriathlon.

Triatlontrening

Når du deltar i en triatlon, kan du bruke triatlonaktiviteten for å få en rask overgang til hvert sportssegment, ta tiden på hvert segment og lagre aktiviteten.

1 Velg **START > Triatlon**.

2 Velg **START** for å starte tidtakeren.

3 Velg  ved starten og slutten av hver overgang.

Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten.

4 Når du har fullført aktiviteten, kan du velge **STOP > Lagre**.

Opprette en multisportaktivitet

1 Velg **START > Legg til > Multisport** på urskiven.

2 Velg en multisportsaktivitet, eller skriv inn et egendefinert navn.

Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).

3 Velg to eller flere aktiviteter.

4 Velg et alternativ:

- Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
- Velg **Klar** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.

5 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter

- Velg **START** for å starte den første aktiviteten.
- Velg  for å gå over i neste aktivitet.
Hvis overganger er slått på, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstidene.
- Velg eventuelt  for å starte neste aktivitet.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.

Løpe på bane

Før du løper på bane, må du kontrollere at du løper på en standard 400 meter-bane.

Du kan bruke baneløpaktiviteten til å registrere informasjon om løping på utendørsbane, blant annet distanse i meter og rundetider.

- 1 Stå på utendørsbanen.
- 2 Velg **START > Baneløp**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 10.
- 5 Hold nede .
- 6 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 7 Velg **Banenummer**.
- 8 Velg et banenummer.
- 9 Velg **BACK** to ganger for å gå tilbake til aktivitetstidakeren.
- 10 Velg **START**.
- 11 Løp rundt banen.

Når du har løpt tre runder, registrerer enheten banemålene og kalibrerer banedistansen din.

- 12 Når du har fullført løpet, velger du **STOP > Lagre**.

Tips for registrering av et baneløp

- Vent til GPS-statusindikatoren blir grønn før du starter et baneløp.
- Hvis det er første gang du løper på en ukjent bane, må du løpe minst tre runder for å kalibrere banedistansen.
Du bør løpe litt forbi startpunktet for å fullføre runden.
- Løp hver runde i samme bane.
MERK: Standarddistansen for Auto Lap[®] er 1600 m eller fire runder rundt banen.
- Hvis du løper i en annen bane enn bane 1, angir du banenummeret i aktivitetsinnstillingene.

Registrere en ultraløpaktivitet

Før du tar opp en ultra-run-aktivitet, kan du deaktivere VO2 maks.-opptak hvis du ikke vil at denne kjøretypen skal påvirke VO2 maks.-estimatet ([Slå av kondisjonsberegning, side 43](#)).

- 1 Velg **START > Ultraløp**.
- 2 Velg **START** for å starte aktivitetstidakeren.
- 3 Begynn å løpe.
- 4 Velg  for å registrere en runde og starte hviletidakeren.

MERK: Du kan aktivere at Rundetast -innstillingen skal registrere en runde og starte hviletidakeren, kun starte hviletidakeren eller kun registrere en runde ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 77](#)).

- 5 Når du er ferdig med å hvile, velger du  for å fortsette løpingen.
- 6 Når du har fullført løpet, velger du **STOP > Lagre**.

Svømming

LES DETTE

Enheten er beregnet på overflatesvømming. Hvis du dykker med enheten, kan produktet bli skadet, og garantien blir ugyldig.

Svømming i åpent vann

Du kan registrere svømmedata, inkludert avstand, tempo og tempo for svømmetak. Du kan legge til dataskjermer til standard åpne svømmeaktiviteter (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 79*).

- 1 Velg **START** > **Åpent vann**.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Begynn å svømme.
- 5 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du **STOP** > **Lagre**.

Legge på svøm i et basseng

- 1 Velg **START** > **Basseng**.
- 2 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 3 Velg **START**.
Enheten registrerer kun svømmedata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 4 Start aktiviteten.
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 5 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 6 Når du hviler, velger du  for å sette aktivitetstidtakeren på pause.
- 7 Velg  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **STOP** > **Lagre**.

Puls når du svømmer

LES DETTE

Enheten er beregnet på overflatesvømming. Hvis du dykker med enheten, kan produktet bli skadet, og garantien blir ugyldig.

Enheten har håndleddsbasert pulsmåling som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Enheten er også kompatibel med HRM-Pro™, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ tilbehøret. Hvis pulsdata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

Lagring av avstand

Forerunner enheten måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at enheten skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig (*Angi bassengstørrelsen, side 12*).

TIPS: Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele lengden. Sett tidtakeren på pause mens du hviler.

TIPS: Du kan hjelpe enheten med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetaket.

TIPS: Når du gjør øvelser, må du enten sette tidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering (*Trene med øvelsesloggen, side 14*).

Angi bassengstørrelsen

- 1 Velg **START** > **Basseng** på urskiven.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Innstillinger for svømming i basseng** > **Bassengstørrelse**.
- 4 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 enheten 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. Når du svømmer i åpent vann, beregnes swolf etter 25 meter. 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.

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 79](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsømming
Butterfly	Butterflysømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (Trene med øvelsesloggen, side 14)

Tips for svømmeaktiviteter

- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker enheten denne bassengstørrelsen. Du kan endre størrelsen ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Bassengstørrelse.
- Velg  for å registrere en pause under svømming i basseng.
Enheden registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk for svømming i basseng.
- Velg  for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.

Hvile ved bassengsvømming

Standardskjerm bildet for hvile viser to hviletidtakere. Det viser også tid og avstand for det siste fullførte intervallet.

MERK: Svømmedata registreres ikke når du hviler.

- 1 Velg  under en svømmeaktivitet for å starte hvile.
Skjermen viser hvit tekst på svart bakgrunn, og hvileskjerm bildet vises.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise dataskjerm bilder (valgfritt) under hvile.
- 3 Velg  og fortsett svømmeøkten.
- 4 Gjenta hvis du har flere hvileintervaller.

Automatisk hvileregistrering

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Enheten oppdager automatisk når du hviler, og resten av skjermen vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter enheten automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter enheten automatisk et nytt svømmeintervall. Du kan slå på den automatiske hvileregistreringen i aktivitetsalternativene ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 77](#)).

TIPS: For å få best mulig resultat med den automatiske hvileregistreringen bør du minimere armbevegelesene når du hviler.

Hvis du ikke vil bruke den automatiske hvileregistreringen, kan du velge  for å markere begynnelsen og slutten av hvert hvileintervall manuelt.

Trene med øvelsesloggen

Funksjonen Øvelseslogg er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Du kan bruke funksjonen Øvelseslogg til å registrere spark, énarmet svømming eller andre typer svømming som ikke er et av de fire hovedtakene, manuelt.

- 1 Når du svømmer i basseng, kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
- 2 Velg  for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, velger du .
Øvelsestidtakeren stopper, men aktivitetstidtakeren fortsetter å ta opp hele svømmeøkten.
- 4 Velg en avstand for den fullførte øvelsen.
Avstandstrinnene er basert på bassengstørrelsen som er valgt for aktivitetsprofilen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg  for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Velg **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Ski og vintersport

Du kan legge til aktiviteter for ski og snowboard i aktivitetslisten ([Tilpass aktivitetslisten, side 77](#)). Du kan tilpasse dataskjermbildene for hver aktivitet ([Tilpass dataskjermbildene, side 79](#)).

Se skiturene dine

Enheten 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 Hold inne .
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Velg **UP** og **DOWN** for å vise detaljer om siste tur, gjeldende turer og totalt antall turer.
Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

Registrere en buldringaktivitet

Du kan registrere ruter under en buldringaktivitet. En rute er en klatresti opp en klippevegg eller små steinformasjoner.

1 Trykk på **START**.

2 Velg **Buldring**.

3 Velg et graderingssystem.

MERK: Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker klokken dette graderingssystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Graderingssystem.

4 Velg rutens vanskelighetsgrad.

5 Trykk på **START** for å starte rutetidtakeren.

6 Start på den første ruten.

7 Trykk på  for å fullføre runden.

8 Velg et alternativ:

- Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
- Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
- Velg **Forkaste** for å slette ruten.

9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte på den neste runden.

10 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.

11 Når du er ferdig med den siste ruten, trykker du på **STOP** for å stoppe rutetidtakeren.

12 Velg **Lagre**.

Spille av talemeldinger under aktiviteten

Du kan få klokken til å spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Talemeldingene spilles av på de tilkoblede hodetelefonene dine via Bluetooth® teknologi, hvis dette er tilgjengelig. Ellers spilles talevarsler av på telefonen som er parkoblet via Garmin Connect appen. Når en talemelding spilles av, demper klokken eller telefonen annen lyd for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Lydvarsler**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
MERK: Lydvarselet for **Rundevarsling** er aktivert som standard.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsdataene dine, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter pulldataene dine, velger du **Pulsvarsel**.
- Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, velger du **Kraftvarsel**.
- Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser tidtakeren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
- Hvis du vil høre varsler om hvert trinn i treningsøkten, velger du **Treningsøktvarsler**.
- Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler**.
- Hvis du vil høre en lyd rett før et lydvarsel eller en melding, velger du **Lyd**.
- Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.

Trening

Treningsøker

Du kan opprette tilpassede treningsøker som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette og finne flere treningsøker med Garmin Connect eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøker, og overføre dem til enheten.

Du kan planlegge treningsøker ved hjelp av Garmin Connect. Du kan planlegge treningsøker på forhånd og lagre dem på enheten.

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 68).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Opprette en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect-appen, må du ha en konto på Garmin Connect ([Garmin Connect](#), side 68).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Treningsøker > Opprett en treningsøkt**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Opprett en egendefinert treningsøkt.
- 5 Velg **Lagre**.
- 6 Angi et navn for treningsøkten, og velg **Lagre**.

Den nye treningsøkten vises i listen over treningsøker.

MERK: Du kan sende denne treningsøkten til enheten ([Sende en tilpasset treningsøkt til enheten](#), side 16).

Sende en tilpasset treningsøkt til enheten

Du kan sende en tilpasset treningsøkt som du har opprettet med Garmin Connect appen, til enheten din ([Opprette en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect](#), side 16).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 3 Velg en treningsøkt fra listen.
- 4 Velg .
- 5 Velg din kompatible enhet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Starte en treningsøkt

Du må laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect kontoen din før du kan starte en treningsøkt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 5 Velg en treningsøkt.

MERK: Bare treningsøker som er compatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.

- 6 Velg **Vis** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).
- 7 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 8 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata.

Utføre en daglig foreslått treningsøkt

Før enheten kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en treningsstatus og en kondisjonsberegning ([Treningsstatus, side 48](#)).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
Den daglig foreslåtte treningsøkten vises.
- 3 Velg **START**, og velg et alternativ:
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
 - Hvis du vil forkaste treningsøkten, velger du **Lukk**.
 - Hvis du vil forhåndsvisne treningsøkttrinnene, velger du **Trinn**.
 - Hvis du vil oppdatere målinnstillingen for treningsøkten, velger du **Måltype**.
 - Hvis du vil slå av fremtidige treningsøktvarsler, velger du **Deaktiver mld..**

Den foreslåtte treningsøkten oppdateres automatisk i henhold til endringer i treningsvaner, restitusjonstid og kondisjonsberegning.

Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

Daglige foreslåtte treningsøker anbefales basert på tidligere aktiviteter som er lagret på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Treningsøker > Dagens forslag**.
- 5 Velg **START** for å deaktivere eller aktivere meldinger.

Følge en bassengtreningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en svømmeøkt. Opprettingen og sendingen av en bassengsvømmeøkt ligner på [Treningsøker, side 16](#) og [Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 16](#).

- 1 Velg **START > Basseng > Altern. > Trening** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Treningsøker** for å begynne på treningsøker du har lastet ned fra Garmin Connect.
 - Velg **Treningskalender** for å begynne på eller vise de planlagte treningsøktene dine.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet

Den kritiske svømmehastighetsverdien (CSS) er resultatet av en tidsprøvebasert test. CSS-verdien din er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

- 1 Velg **START** > **Basseng** > **Altern.** > **Kritisk svømmehastighet** > **Utfør test av kritisk svøm.hast.** på urskiven.
- 2 Velg **DOWN** for å forhåndsvisе trinnene i treningsøkten.
- 3 Velg **OK** > **START**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Redigere det kritiske svømmehastighetsresultatet (CSS)

Du kan redigere manuelt eller angi en ny tid for din CSS-verdi.

- 1 Velg **START** > **Basseng** > **Altern.** > **Kritisk svømmehastighet** > **Kritisk svømmehastighet** på urskiven.
- 2 Angi antall minutter.
- 3 Angi antall sekunder.

Om treningskalenderen

Treningskalenderen på enheten er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer i Garmin Connect. Når du har lagt til et par treningsøkter i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte aktiviteter som har blitt sendt til enheten, vises i kalenderwidgeten. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på enheten uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøkter fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 68), og du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel smarttelefon.

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

Intervalltreningsøkter

Du kan opprette intervalltreningsøkter basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøkter til du oppretter en annen intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller for trening på bane og når du løper en kjent avstand.

Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Rediger > Intervall > Type**.
- 5 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
TIPS: Du kan opprette et åpent intervall ved å velge Åpen-alternativet.
- 6 Velg om nødvendig **Varighet**, angi en avstand eller tid for treningsøkten, og velg deretter ✓.
- 7 Velg **BACK**.
- 8 Velg **Hvile > Type**.
- 9 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
- 10 Angi eventuelt en verdi for distanse eller tid for hvileintervallet, og velg ✓.
- 11 Velg **BACK**.
- 12 Velg ett eller flere alternativer:
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Gjentakelse**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 5 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 6 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du  for å starte første intervall.
- 7 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Stoppe en intervalltreningsøkt

- Du kan når som helst velge  for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode.
- Når alle intervallene og hvileperiodene er fullførte, kan du velge  for å avslutte intervalløkten og gå til en tidtaker som kan brukes til nedkjøling.
- Du kan når som helst velge **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren. Du kan gjenoppta tidtakingen eller avslutte intervalløkten.

Bruke Virtual Partner

Virtual Partner funksjonen er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine. Du kan sette et tempo for Virtual Partner og konkurrere mot den.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Virtual Partner**.
- 6 Angi tempo eller hastighet.
- 7 Start aktiviteten ([Starte en aktivitet, side 6](#)).
- 8 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla til Virtual Partner skjermbildet og se hvem som leder.



Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med Virtual Partner, slik at du kan trene mot et mål for distanse, distanse og tid, distanse og tempo, eller distanse og hastighet som du selv har angitt. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Angi et mål**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
 - Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
 - Velg **Distanse og tempo** eller **Distanse og hastighet** for å velge et mål for distanse og tempo eller hastighet.

Skjermbildet for treningsmål vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg. Beregnet sluttid er basert på gjeldende ytelse og gjenværende tid.

- 6 Velg **START** for å starte tidtakeren.

Avbryte et treningsmål

- 1 Hold inne  under en aktivitet.
- 2 Velg **Avbryt mål > Ja**.

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med en tidligere registrert eller nedlastet aktivitet. Denne funksjonen fungerer med Virtual Partner, slik at du kan se hvor langt foran eller bak du ligger under aktiviteten.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Konkurrer mot aktiv..**
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
 - Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.
- 6 Velg aktiviteten.
Virtual Partner skjermbildet vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg.
- 7 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **START > Lagre**.

PacePro-trening

Mange løpere liker å bruke et tempobånd under et løp for å oppnå løpsmålet sitt. Med PacePro-funksjonen kan du opprette et tilpasset tempobånd basert på distanse og tempo eller distanse og tid. Du kan også opprette et tempobånd for en løype du kjenner, for å optimalisere tempoet basert på stigningsendringer.

Du kan opprette et PacePro-treningsprogram ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan forhåndsviser rundetidene og stigningsplottet før du løper i løypen.

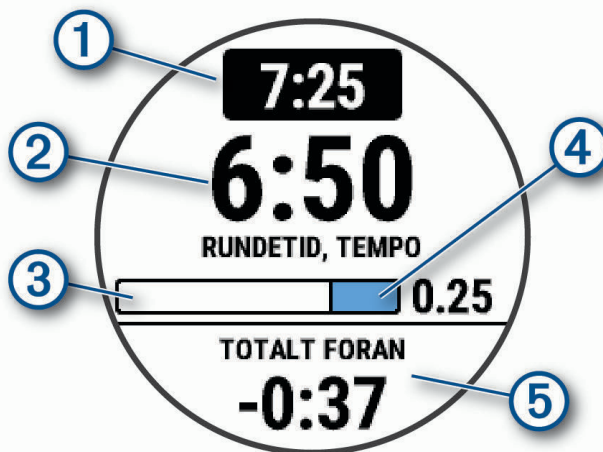
Opprette et PacePro-treningsprogram på klokken

Før du kan opprette et PacePro-treningsprogram på klokken, må du opprette en løype ([Følge en løype på enheten, side 69](#)).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 5 Velg en løype.
- 6 Velg **PacePro > Opprett ny**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
 - Velg **Tidsmål**, og angi måltiden din.Enheten viser det egendefinerte tempobåndet ditt.
TIPS: Du kan trykke på **DOWN** og velge **Vis splitter** for å forhåndsviser rundetidene.
- 8 Velg **START** for å starte på treningsprogrammet.
- 9 Velg om nødvendig **Ja** for å aktivere løypenavigasjon.
- 10 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Starte et PacePro-treningsprogram

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Trening > PacePro-planer**.
- 5 Velg en plan.
TIPS: Du kan velge **DOWN > Vis splitter** for å forhåndsvisse rundetidene.
- 6 Velg **START** for å starte på treningsprogrammet.
- 7 Velg om nødvendig **Ja** for å aktivere løypenavigasjon.
- 8 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.



①	Måltempo per rundetid
②	Gjeldende tempo per rundetid
③	Fullført fremdrift per rundetid
④	Gjenværende distanse i rundetid
⑤	Samlet tid foran eller bak måltempo

Stoppe et PacePro-treningsprogram

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Stopp PacePro > Ja**.
Enheten stopper PacePro-treningsprogrammet. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder inkluderer raskeste tid over flere vanlige løpsdistanser og lengste løp, tur eller svømmetur.

MERK: For sykling inkluderer personlige rekorder også mest stigning og beste kraft (krever en kraftmåler).

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  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 5 Velg **Forrige > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil slette.
- 5 Velg **Slett post > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg **Slett alle rekorder > Ja**.

Rekordene slettes bare for den sporten.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Segmenter

Du kan sende løpe- eller syklesegmenter fra Garmin Connect kontoen din til enheten. Etter at du har lagret et segment på enheten, kan du konkurrere mot et segment for å prøve å matche eller slå din egen personlige rekord eller andre deltakere som har konkurrert mot segmentet.

MERK: Når du laster ned en løype fra Garmin Connect kontoen, kan du laste ned alle de tilgjengelige segmentene i løypen.

Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til Forerunner enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklist, venner og proffsyklist som har syklet det samme segmentet.

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentmenyen på Garmin Connect kontoen din. Du finner mer informasjon på www.strava.com.

Informasjonen i denne veiledningen gjelder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

Konkurrere mot et segment

Segmenter er virtuelle konkurranseløp. Du kan konkurrere mot et segment og sammenligne prestasjonen din med tidligere aktiviteter, andres prestasjoner, kontakter i Garmin Connect kontoen din eller andre medlemmer av løpe- eller sykkelfellesskapene. Du kan laste opp aktivitetsdataene dine til Garmin Connect kontoen for å vise segmentposisjon.

MERK: Hvis Garmin Connect kontoen og Strava kontoen er sammenkoblet, sendes aktiviteten din automatisk til Strava kontoen din, slik at du kan se gjennom segmentposisjonen.

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Dra ut på løpetur eller sykkelstur.
Når du nærmer deg et segment, vises en melding, og du kan konkurrere mot segmentet.
- 4 Begynn å konkurrere mot segmentet.
Det vises en melding når segmentet er fullført.

Vise segmentdetaljer

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Segmenter**.
- 5 Velg et segment.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Kappløpstider** for å se tiden og gjennomsnittshastigheten til personen som leder segmentet.
 - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
 - Velg **Høydeplott** for å vise et stigningsplott for segmentet.

Bruke metronomen

Metronomfunksjonen spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg å forbedre ytelsen ved å trene med en raskere, roligere eller mer konsekvent frekvens.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Metronom > Status > På**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Slag/minutt** for å skrive inn en verdi basert på kadensen du vil opprettholde.
 - Velg **Varselfrekvens** for å tilpasse frekvensen for slagene.
 - Velg **Lyder** for å tilpasse lyden og vibrasjonen for metronomen.
- 7 Velg om nødvendig **Forhåndsvisning** for å lytte til metronomfunksjonen før du løper.
- 8 Ta en løpetur (*Ta en løpetur, side 5*).
Metronomen starter automatisk.
- 9 Velg **UP** eller **DOWN** i løpet av løpeturen for å vise metronomskjermbildet.
- 10 Hold eventuelt nede  for å endre metronominnstillingene.

Utvidet visningsmodus

Du kan bruke utvidet visningsmodus til å vise dataskjermbilder fra Forerunner enheten på en kompatibel Edge® enhet under en tur eller en triatlon. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen til Edge.

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene dine for kjønn, fødselsdato, høyde, vekt, håndledd, pulssoner, wattsoner og kritisk svømmehastighet (CSS). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

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

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 26](#)) 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 treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære 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

Klokka bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan stille inn ulike pulssoner for sportsprofiler som blant annet løping, sykling og svømming. Angi makspuls for å få nøyaktige kaloridata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi den maksimale pulsen din.
Funksjonen Auto.registrering kan brukes til automatisk logging av makspuls under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 41](#)).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyreterskelpulsen din.
Du kan gjennomføre en veiledet test for å beregne melkesyreterskelen ([Melkesyreterskel, side 46](#)).
Funksjonen Auto.registrering kan brukes til automatisk logging av melkesyreterskel under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 41](#)).
- 5 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 6 Velg **Soner > Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **% av maks. puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **% puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
 - Velg **% MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La enheten angi pulssonene

Standardinnstillingene gjør det mulig for enheten å registrere makspulsen din og angi pulssonene dine som prosentandeler av makspulsen.

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 25).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulsetrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen 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 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Stille inn kraftsoner

Verdiene for sonene er standardsoner basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og står kanskje ikke i stil med din personlige kapasitet. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner kraftsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Brukerprofil** > **Kraftsoner** > **Basert på**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
 - Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP (terskelwatt).
- 4 Velg **FTP**, og angi terskelwattverdien.
- 5 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 6 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for kraft.

Stanse treningsstatusen midlertidig

Hvis du er skadet eller syk, kan du stanse treningsstatusen midlertidig. Du kan fortsette å registrere treningsaktiviteter, men treningsstatus, fokus på treningsbelastning, tilbakemelding om restitusjon og anbefalte treningsøkter deaktiveres midlertidig.

Velg et alternativ:

- Fra treningsstatuswidgeten holder du inne  og velger **Altern.** > **Pause treningsstatus**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** >  > **Sett treningsstatus på pause**.

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Gjenoppta den midlertidig stansede treningsstatusen

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst to målinger av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger, side 42*).

Velg et alternativ:

- Fra treningsstatuswidgeten holder du inne  og velger **Altern. > Gjenoppta treningsstatus**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus >  > Gjenoppta treningsstatus**.

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Aktivitetmåling

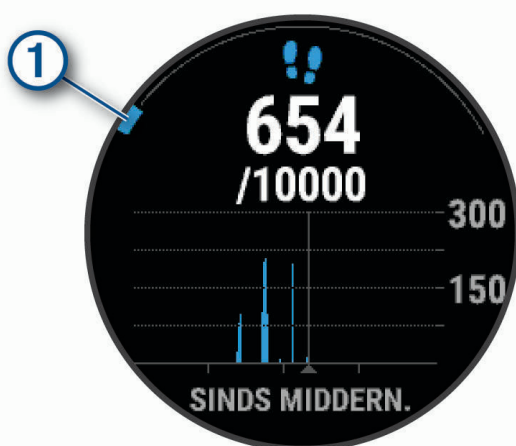
Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, antall etasjer du har gått opp, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

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

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Automatisk mål

Enheden oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål  etter hvert som du beveger deg.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på 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. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger, side 86*).

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

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Aktivitetmåling > Bevegelsesvarsel > På**.

Søvnsporing

Enheten 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. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnfaser og bevegelse i søvn. 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 28](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvndata til Garmin Connect siden ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 56](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan vise søvninformasjon fra den forrige natten på Forerunner enheten ([Moduler, side 57](#)).

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av bakgrunnslyset, tonevarslene og vibrasjonsvarslene. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet I søvnperioden i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modusen automatisk aktiveres mens du vanligvis sover ([Systeminnstillinger, side 86](#)).

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 59](#)).

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg **Ikke forstyr**.

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.

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Enheten 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 Forerunner-enhet beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulldataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten moderate intensitetsminutter 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 enheten hele døgnet.

Garmin Move IQ™ hendelser

Move IQ-funksjonen oppdager automatisk aktivitetsmønstre, for eksempel gange, løping, sykling, svømming og trening på ellipsemaskin som varer i minimum 10 minutter. Du kan vise hendelsestypen og varigheten på Garmin Connect tidslinjen, men de vises ikke i listen over aktiviteter, øyeblikksbilder eller nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold nede  og velg **Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 86](#)).

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

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

Pulsoksymetermodus: Stiller inn at enheten skal registrere pulsoksymetermålinger når du er inaktiv i løpet av dagen, eller kontinuerlig mens du sover.

Slå av aktivitetsmåling

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

1 Hold inne .

2 Velg **Aktivitetsmåling** > **Status** > **Av**.

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 laste ned widgeten for hydreringssporing.

Bruk av hydreringssporing-widgeten

Hydreringssporing-widgeten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise hydreringswidgeten.

2 Velg **START**.

3 Velg et alternativ:

- Velg  for hvert væskeinntak.
- Velg en beholder for å øke væskeinntaket i forhold til volumet på beholderen.

TIPS: Du kan tilpasse hydreringsinnstillingene, for eksempel måleenheter og daglige mål, på Garmin Connect kontoen din.

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. 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 widgeten.

Pulsfunksjoner

Forerunner enheten har pulsmåling på håndleddet og er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp. Du kan se pulldata på pulsdatabidjetten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

Det finnes flere pulsrelaterte funksjoner i standardbidjetløyken.

	Din gjeldende puls angitt i slag per minutt (bpm). Bidjetten viser deg også en graf over pulsen din den siste timen og fremhever de høyeste og laveste pulsnivåene dine.
	Gjeldende stressnivå. Enheten måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.
	Gjeldende Body Battery™ energinivå. Enheten beregner gjeldende energireserver basert på søvn, stress og aktivitetsdata. Et høyere tall indikerer en større energireserve.
	Den gjeldende oksygenmetningen din i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress. MERK: Pulsoksimetersensoren er plassert på baksiden av enheten.

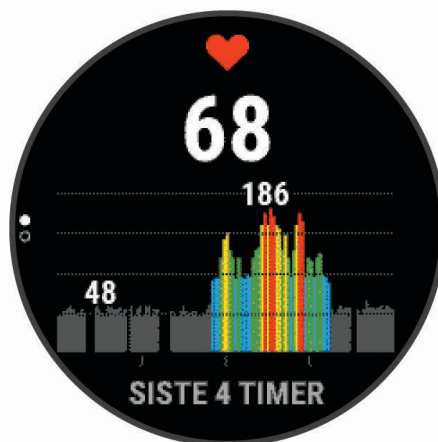
Pulsmåling på håndleddet

Vise pulsbidjetten

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise pulsbidjetten.

MERK: Du må kanskje legge til bidjetten i bidjetløyken ([Tilpass bidjetløyken, side 77](#)).

- 2 Trykk på **START** for å vise den gjeldende pulsen i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen de siste fire timene.



- 3 Trykk på **DOWN** for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste syv dagene.

Tips for unøyaktige pulsddata

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

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
 - Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på handleddet du har festet enheten til.
 - Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av enheten.
 - Fest enheten over handleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
 - Vent til -ikonet 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 enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Sende pulsddata til Garmin® enheter

Du kan sende pulsddataene dine fra Forerunner enheten din og vise dem på parkoblede Garmin enheter.

MERK: Sending av pulsddata reduserer batteritiden.

- 1 Hold nede  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler > Send puls**.
- 3 Velg **START**.

Forerunner enheten begynner å sende pulsddata, og  vises.

- 4 Parkoble Forerunner enheten din med den kompatible Garmin ANT+ enheten.

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

TIPS: Trykk på STOP på skjermbildet for pulssending for å slutte å sende pulsddataene dine.

Sende pulsddata under en aktivitet

Du kan konfigurere Forerunner-enheten til å sende pulsddata automatisk når du starter en aktivitet. Du kan for eksempel sende pulsddata til en Edge enhet mens du sykler, eller til et VIRB actionkamera mens du holder på med en aktivitet.

MERK: Sending av pulsddata reduserer batteritiden.

- 1 Hold nede  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler > Sende under aktivitet**.
- 3 Start en aktivitet ([Starte en aktivitet, side 6](#)).

Forerunner-enheten begynner å sende pulsddata i bakgrunnen.

MERK: Det er ingen tegn til at enheten sender pulsddata under en aktivitet.

- 4 Parkoble Forerunner-enheten med den kompatible Garmin ANT+ enheten.

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

TIPS: Hvis du vil slutte å sende pulsddata, stanser du aktiviteten ([Stoppe en aktivitet, side 6](#)).

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.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Hold nede  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler** > **Varsel om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.

En melding vises og enheten vibrerer hver gang pulsen din overstiger eller faller under terskelverdien.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardinnstillingen for Pulsmåling på håndleddet er Automatisk. Enheten tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler enheten med en ANT+ pulsmåler.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmålingen på håndleddet, deaktiveres også pulsoksymetersensoren på håndleddet. Du kan lese av widgeten for pulsoksymetermålingen manuelt.

- 1 Hold nede  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler** > **Status** > **Av**.

Puls når du svømmer

Pulsmålerne HRM-Pro, HRM-Swim og HRM-Tri registrerer og lagrer pulldataene dine når du svømmer. Hvis du vil se pulldata, kan du legge til pulsdatablader ([Tilpass dataskjermbildene, side 79](#)).

MERK: Pulldataene vises ikke på kompatible Forerunner enheter når pulsmåleren er under vann.

Du må starte en aktivitet på den parkoblede Forerunner enheten for å kunne se lagrede pulldata senere. Under hvileintervaller når du er ute av vannet, sender pulsmåleren tilbehøret pulldataene til Forerunner enheten. Forerunner enheten laster automatisk ned de lagrede pulldataene når du lagrer svømmeaktiviteten du tok tiden på. Pulsmåleren tilbehøret må være ute av vannet, aktivt og innen enhetens rekkevidde (3 m) mens dataene lastes ned. Du kan se gjennom pulldataene i enhetsloggen og på Garmin Connect kontoen.

Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

HRM-Pro – tilbehør

Enheten kan registrere pulsen din mens du svømmer ([Puls når du svømmer, side 32](#)).

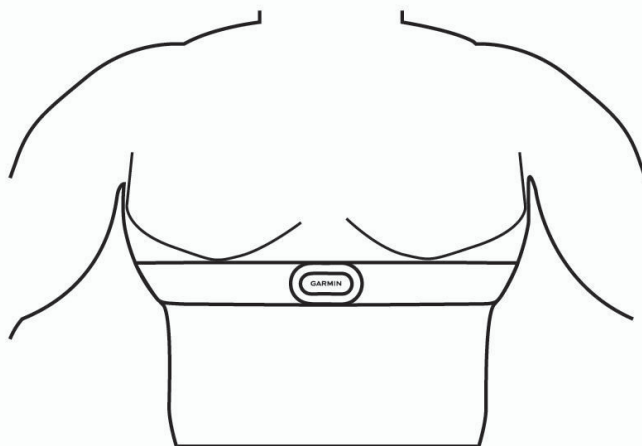
Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten. Du kan om nødvendig kjøpe en remforlenger på buy.garmin.com.

- 1 Fukt elektrodene ① på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



- 2 Logoen for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.



Løkken ② og kroken ③ skal være på høyre side.

- 3 Spenn pulsmåleren rundt brystet, og fest spennen på stroppen.

MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede compatible Forerunner enheten din, så registrerer pulsmåleren pulsdatabene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulsdatabene under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke.

Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulsdatabene til den compatible Forerunner enheten når du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene sendes.

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. Pulsmåleren 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 Forerunner klokke hvis den er koblet til med ANT+ teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter hvis enheten er koblet til via Bluetooth teknologi.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

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

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløp-aktivitetsprofiler (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 34*).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien (*Kalibrere tredemølledistansen, side 8*).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Forerunner klokkenes programvare (*Produktoppdateringer, side 96*).
- 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 ANT+ fotsensor, slår du fotsensorstatusen **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*Kalibrere tredemølledistansen, side 8*).
- 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 8*).

Tilgang til lagrede pulldata

Hvis du lagrer en tidsbestemt aktivitet før du laster opp de lagrede pulldataene, kan du laste ned dataene fra HRM-Pro tilbehøret.

MERK: HRM-Pro tilbehøret lagrer opptil 18 timer med aktivitetshistorikk. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Velg menyen Historikk på Garmin enheten.
- 3 Velg den tidsbestemte aktiviteten du lagret da du brukte pulsmåleren
- 4 Velg **Last ned puls**.

Svømming i basseng

LES DETTE

Vask pulsmåleren for hånd når den er blitt utsatt for klor eller andre svømmebassengkjemikalier. Pulsmåleren kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

HRM-Pro tilbehøret er hovedsakelig utviklet for svømming i åpent vann, men kan brukes til bassengsvømming innimellom. Pulsmåleren skal brukes under en badedrakt eller triatlonoverdel når du svømmer i basseng. Ellers kan den gli ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan skade pulsmåleren permanent og redusere dens evne til å rapportere nøyaktige data.

Hvis du bruker for mye vaskemiddel når du vasker pulsmåleren, kan det skade pulsmåleren.

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk eller hver gang du har svømt i basseng med varmt vann med en maksimal temperatur på 40 °C. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.
- Skyll stroppen grundig etter håndvask av pulsmåleren for å fjerne rester av vaskemiddel som kan forårsake hudirritasjon.
- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

Tips for unøyaktige pulsdata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren ([Ta vare på pulsmåleren, side 35](#)).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.
Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.
Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

HRM-Swim – tilbehør

Enheten kan registrere pulsen din mens du svømmer ([Puls når du svømmer, side 32](#)).

Justere pulsmåleren

Før den første svømmeturen din må du justere pulsmåleren. Den skal være stram nok til at den sitter på plass når du skyver fra mot bassengveggen.

- Bruk en forlengelsesstropp, og fest den til den elastiske enden av pulsmåleren.
Pulsmåleren leveres med tre forlengelsesstropper som passer ulike brystkassestørrelser.
TIPS: Den middels lange forlengelsesstroppen passer de fleste skjortestørrelser (fra medium til XL).
- Sett på deg pulsmåleren bak-frem for å gjøre det enklere å justere forlengelsesstroppen.
- Sett på deg pulsmåleren riktig vei for å gjøre det enklere å justere pulsmåleren.

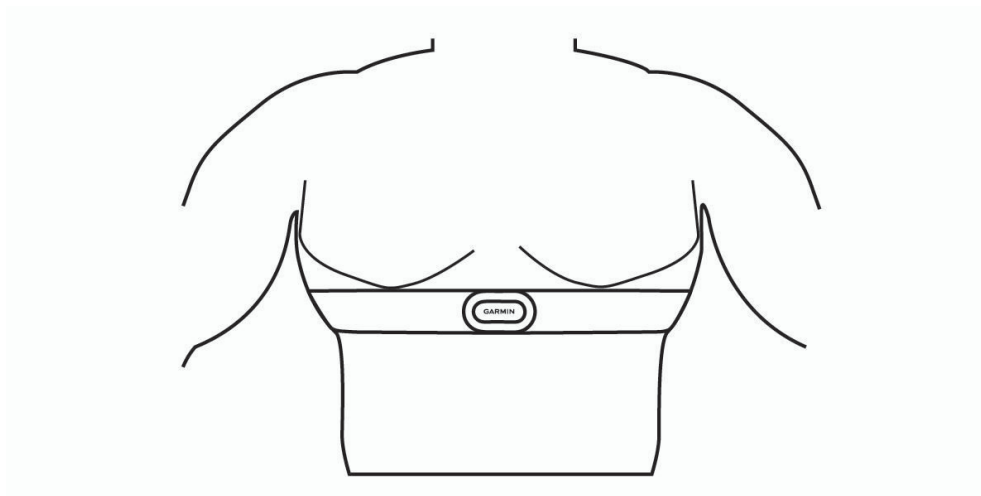
Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet.

- 1 Bruk en forlengelsesstropp hvis pulsmåleren ikke passer godt nok.
- 2 Logoen for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.
Festene ① og ② skal være på høyre side.



- 3 Spenn pulsmåleren rundt brystet, og fest spennen på stroppen.



MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

- 4 Stram til pulsmåleren så den sitter tett til brystet uten å hemme bevegelsesfriheten din.
Pulsmåleren er aktiv og lagrer og sender data når du har satt den på.

Tips til bruk av HRM-Swim

- Stram til pulsmåleren og forlengelsesstroppen hvis pulsmåleren glir ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.
- Hvis du vil se pulldataene dine, reiser du deg opp mellom intervaller, slik at pulsmåleren er ute av vannet.

Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel Forerunner enhet parkoblet med HRM-Pro tilbehøret eller annet tilbehør for løpedynamikk for å få tilbakemelding om løpeformen din i sanntid.

Tilbehøret for løpsdynamikk har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks forskjellige løpedata.

Pedalfrekvens: Pedalfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).

Vertikal oscillasjon: Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.

Tid med bakkekontakt: Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder.

MERK: Tid med bakkekontakt og balanse for tid med bakkekontakt kan ikke beregnes mens du går.

Balanse for tid med bakkekontakt: Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosenttall. For eksempel 53,2 med en pil som peker mot venstre eller høyre.

Skrittlengde: Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.

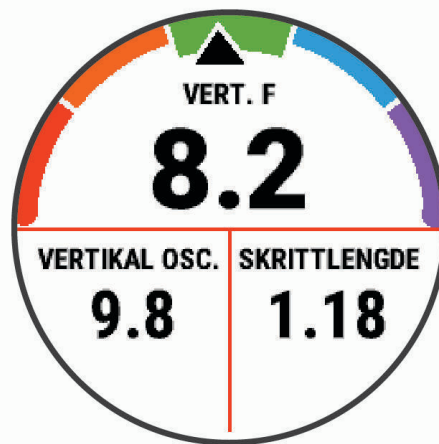
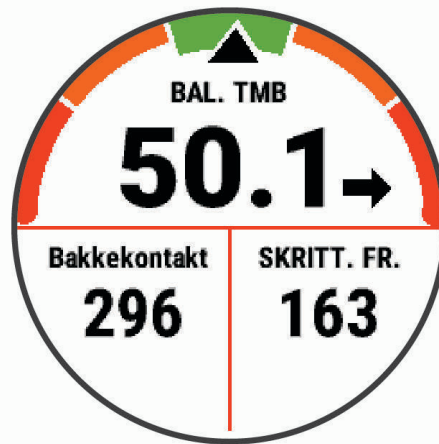
Vertikalt forholdstall: Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

Trene med løpsdynamikk

Før du kan se løpsdynamikk, må du ta på et tilbehør av typen HRM-Pro, HRM-Run™ eller HRM-Tri eller Running Dynamics Pod og parkoble det med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

- 1 Velg **START**, og velg deretter en løpeaktivitet.
- 2 Velg **START**.
- 3 Ta en løpetur.

4 Bla til skjermbildene for løpsdynamikk for å se målingene dine.



5 Hold om nødvendig **UP** inne for å endre hvordan løpsdynamikkdataene vises.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

Skjermbildene for løpsdynamikk viser en fargemåler for den primære målingen. Du kan vise kadens, vertikal oscillasjon, tid med bakkekontakt, balanse for tid med bakkekontakt eller vertikalt forholdstall som den primære målingen. Fargemåleren viser løpsdynamikken din sammenlignet med data fra andre løpere. Fargesonene er basert på prosentiler.

Garmin har undersøkt mange løpere på forskjellige nivåer. Dataverdiene i de røde og oransje sonene er typiske for mindre erfarne eller langsommere løpere. Dataverdiene i de grønne, blå og lilla sonene er typiske for mer erfarne eller raskere løpere. Mer erfarne løpere har ofte kortere tid med bakkekontakt, lavere vertikal oscillasjon, lavere vertikalt forholdstall og høyere kadens enn mindre erfarne løpere. Samtidig har høye løpere ofte litt lavere kadens, lengre skritt og litt høyere vertikal oscillasjon. Vertikalt forholdstall er den vertikale oscillasjonen din delt på skrittlengden din. Det har ingen sammenheng med høyden din.

Gå til www.garmin.com/performance-data/running/ hvis du vil ha mer informasjon om løpsdynamikk. Hvis du vil ha mer teori og tolkninger av løpsdynamikkdata, kan du oppsøke anerkjente publikasjoner og webområder om løping.

Fargesone	Prosentil i sone	Pedalfrekvensområde	Område for tid med bakkekontakt
 Lilla	>95	>183 spm	<218 ms
 Blå	70-95	174–183 spm	218–248 ms
 Grønn	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Oransje	5–29	153-163 spm	278-308 ms
 Rød	<5	<153 spm	>308 ms

Balansedata for tid med bakkekontakt

Balanse for tid med bakkekontakt måler hvor symmetrisk du løper. Dette vises som en prosentandel av den totale tiden din med bakkekontakt. 51,3 % med en pil mot venstre, for eksempel, indikerer at brukeren løper med venstre fot oftere i kontakt med bakken. Hvis dataskjermbildet viser begge tallene, for eksempel 48–52, er 48 % venstre fot og 52 % høyre.

Fargesone	 Rød	 Oransje	 Grønn	 Oransje	 Rød
Symmetri	Dårlig	OK	Bra	OK	Dårlig
Prosentandel av andre løpere	5%	25%	40 %	25%	5%
Balanse for tid med bakkekontakt	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H

Under utviklingen og testingen av løpsdynamikkene, oppdaget teamet fra Garmin en sammenheng mellom skader og store ubalanser hos enkelte løpere. Hos mange løpere pleier balanse for tid med bakkekontakt å avvike ytterligere fra 50/50 når de løper opp eller ned bakker. De fleste løpetrenere er enige i at det er bra med en symmetrisk løpestil. Eliteløpere har som oftest hurtige og godt balanserte skritt.

Du kan se fargemåleren eller datafeltet mens du løper, eller du kan se oppsummeringen på Garmin Connect kontoen når løpeturen er over. På samme måte som andre løpsdynamikkdata, er balanse for tid med bakkekontakt et kvantitativt mål som hjelper deg med å lære mer om løpestilen din.

Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

Dataområdene for vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall er litt ulike avhengig av sensoren og hvorvidt den er plassert på brystet (tilbehør av typen HRM-Pro, HRM-Run eller HRM-Tri) eller i livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

Fargesone	Prosentil i sone	Område for vertikal oscillasjon på brystet	Område for vertikal oscillasjon i livet	Vertikalt forholdstall på brystet	Vertikalt forholdstall i livet
 Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5%
 Blå	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Grønn	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Oransje	5–29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Rød	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9%

Tips for manglende data om løpsdynamikk

Hvis det ikke vises data for løpsdynamikk, kan du prøve disse tipsene.

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel HRM-Pro.
Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med Forerunner enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker HRM-Pro tilbehøret, bør du parkoble det med Forerunner enheten ved hjelp av ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.

MERK: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

Ytelsesmålinger

Disse ytelsesmålingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser. Målingene krever at du utfører noen aktiviteter med pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en kraftmåler.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/performance-data/running/.

MERK: Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse.

Antatte løpstider: Enheten bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den gjeldende kondisjonen din.

Test av pulsvariasjonsstress: Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Enheten måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, der en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå.

Ytelseskondisjon: Ytelseskondisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har vært aktiv i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner din kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten bruker informasjonen du oppga første gang du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Hvis du ønsker en mer nøyaktig vurdering, kan du utføre en veiledet test.

Melkesyreterskel: Melkesyreterskel krever en pulsmåler med bryststropp. Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Enheten måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din.

Slå av prestasjonsvarsler

Enkelte prestasjonsvarsler vises når aktiviteten er fullført. Enkelte prestasjonsvarsler vises under en aktivitet eller når du oppnår en ny prestasjonsmåling, for eksempel en ny kondisjonsberegning. Du kan slå av prestasjonsvarsler for å unngå å se noen av disse varslene.

1 Hold nede .

2 Velg **Fysiologiske målinger > Ytelseskondisjon**.

Oppdage ytelsesmålinger automatisk

Funksjonen Auto.registrering er slått på som standard. Enheten kan automatisk registrere makspuls og melkesyreterskel under en aktivitet. Når enheten din er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, kan den automatisk registrere FTP-en din (Functional Threshold Power) under en aktivitet.

MERK: Enheten registrerer makspuls bare når pulsen din er høyere enn verdien som er angitt i brukerprofilen din.

1 Hold nede .

2 Velg **Fysiologiske målinger > Auto.registrering**.

3 Velg et alternativ.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter til Forerunner-enheten din ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette gjør at enheten gjenspeiler treningsstatusen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge enhet og se aktivitetsinformasjon og total treningsbelastning på Forerunner-enheten.

1 Hold nede .

2 Velg **Fysiologiske målinger** > **TrueUp**.

Når du synkroniserer enheten med smarttelefonen din, vises nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene dine på Forerunner-enheten.

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 kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Forerunner enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din. Enheten har separate kondisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel wattmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

Kondisjonsberegningen vises som et tall, en beskrivelse og en posisjon på en måler på enheten din. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din, inkludert kondisjonsalderen din. Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn i en annen alder. Etter hvert som du trener, kan kondisjonsalderen din reduseres over tid ([Se kondisjonsalderen din, side 43](#)).



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 108](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning for løping

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 enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 25](#)) og angir maksipulsen din ([Angi pulssoner, side 25](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Slå av kondisjonsberegning, side 43](#)).

- 1 Løp utendørs i minst ti minutter.
- 2 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom ytelsesmålinger.

TIPS: Du kan velge START for å vise mer informasjon.

Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en kraftmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Kraftmåleren må parkobles med Forerunner enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten din.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 25](#)) og angir maksipulsen din ([Angi pulssoner, side 25](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

- 1 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
- 2 Etter turen velger du **Lagre**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom ytelsesmålinger.

TIPS: Du kan velge START for å vise mer informasjon.

Slå av kondisjonsberegning

Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Om kondisjonsberegninger, side 42](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg **Terrengløp** eller **Ultraløp**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **VO2 Maks. > Av**.

Se kondisjonsalderen din

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Enheten bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks, hvilepuls og historikk for aktiviteter med høy intensitet for å oppgi kondisjonsalder. Hvis du har en Garmin Index™ vekt, bruker enheten din kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks, til å bestemme kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 25](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **•••**.
- 2 Velg **Helsestatistikk > Kondisjonsalder**.

Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. Forerunner-enheten gir deg akklimateringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen din når temperaturen overstiger 22 °C (72 °F) og når høyden overstiger 800 m (2625 fot). Du kan holde oversikt over varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatus-widgeten.

MERK: Varmeakklimatiseringsfunksjonen er kun tilgjengelig for GPS-aktiviteter og krever værdata fra en tilkoblet smarttelefon.

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 25](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 25](#)).

Enheten bruker kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 42](#)) og treningshistorikk for å gi deg en måltid. Enheten analyserer flere uker med treningsdata for å presisere måltidsestimatene.

TIPS: Hvis du har mer enn én Garmin enhet, kan du aktivere Physio TrueUp™ funksjonen, som gjør at enheten kan synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre enheter ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 42](#)).

1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise ytelses-widgeten.

2 Velg **START** for å bla gjennom prestasjonsmålingene.

Enheten viser antatte løpstider for 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton.

MERK: Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper.

Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning, side 50*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

Aerob treningseffekt bruker pulsen til å måle hvordan den samlede intensiteten i en treningsøkt påvirker den aerobe formen. Dette indikerer om treningsøkten hadde en opprettholdende eller forbedrende effekt på formen. Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) kartlegges som en serie verdier som angir treningsnivå og treningsvaner. Rolige treningsøkter med moderat intensitet eller treningsøkter med lengre intervaller (> 180 sek.) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

Anaerob treningseffekt bruker puls og hastighet (eller kraft) til å beregne hvilken effekt treningen har på evnen til å prestere med svært høy intensitet. Du mottar en verdi basert på det anaerobe bidraget til EPOC og på type aktivitet. Gjentatte intervaller med høy intensitet på 10 til 120 sekunder har en svært god innvirkning på den anaerobe kapasiteten din og fører til en bedre anaerob treningseffekt.

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelter på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
Fra 0,0 til 0,9	Ingen forbedring.	Ingen forbedring.
Fra 1,0 til 1,9	Liten forbedring.	Liten forbedring.
Fra 2,0 til 2,9	Opprettholder aerob form.	Opprettholder anaerob form.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker aerob form.	Påvirker anaerob form.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker aerob form betydelig.	Påvirker anaerob form betydelig.
5,0	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Analytics. Du finner mer informasjon på www.firstbeat.com.

Ytelseskondisjon

Mens du gjennomfører en aktivitet, for eksempel løping eller sykling, analyserer ytelseskondisjonsfunksjonen tempoet ditt, pulsen din og variasjoner i pulsen for å gjøre en sanntidsvurdering av evnen din til å prestere sammenlignet med den gjennomsnittlige formen din. Den tilsvarer omtrent prosentavviket i sanntid fra grunnlinjen din for kondisjonsberegning.

Verdier for ytelseskondisjon spenner mellom -20 og +20. Etter de første 6–20 minuttene av aktiviteten din viser enheten ytelseskondisjonsverdien din. En verdi på +5 betyr for eksempel at du er uthvilt og i grei form og kan klare en god løpetur eller sykkelstur. Du kan legge til ytelseskondisjon som et datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele aktiviteten. Ytelseskondisjon kan også være en indikator på hvor sliten du er, særlig etter en lang treningsøkt.

MERK: Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkondisjonen din (*Om kondisjonsberegninger, side 42*).

Se ytelseskondisjonen din

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp.

- 1 Legg til **Ytelseskondisjon** til et dataskjerm bilde (*Tilpass dataskjerm bildene, side 79*).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelstur.
Ytelseskondisjonen din vises etter 6–20 minutter.
- 3 Bla til dataskjerm bildet for å se ytelseskondisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturen.

Melkesyreterskel

Melkesyreterskelen er det nivået av treningsintensitet der melkesyre begynner å samles opp i blodet. Når du løper, gir dette et bilde av tempo eller hvor mye du anstrenger deg. Når du ligger over denne terskelen mens du løper, begynner kroppen å bli sliten. For erfarne løpere ligger terskelen omtrent på 90 % av makspuls og mellom løpstempoene for 10 km og halvmaraton. For gjennomsnittlige løpere kan melkesyreterskelen ofte ligge langt lavere enn 90 % av makspuls. Hvis du kjenner melkesyreterskelen din, kan du lettere avgjøre hvor hardt du kan trene og når du kan ta i litt i konkurranser.

Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din (*Angi pulssoner, side 25*).

Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan gjennomføre den veiledede testen, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*).

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og kondisjonsberegningen din til å beregne melkesyreterskelen din. Enheten registrerer automatisk melkesyreterskelen din under løpeturer med pulsmåling der du holder jevnt høy intensitet.

TIPS: Du må løpe noen turer med pulsmåler med bryststropp for at enheten skal kunne gi en nøyaktig makspuls- og kondisjonsberegning. Hvis du har vanskeligheter med å få utført en beregning av melkesyreterskel, kan du prøve å senke verdien din for makspuls manuelt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
GPS må brukes for å kunne gjennomføre testen.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Veiledet test av melkesyreterskel**.
- 5 Start tidtakeren, og følg instruksjonene på skjermen.
Når du er i gang med løpeturen, viser enheten varigheten av hvert trinn, målet og gjeldende pulldata. Det vises en melding når testen er fullført.
- 6 Når du har fullført den veiledede testen, stopper du tidtakeren og lagrer aktiviteten.
Hvis dette er din første beregning av melkesyreterskel, ber enheten deg om å oppdatere pulssonene dine basert på melkesyreterskelpulsen din. Hver gang du får en ny beregning av melkesyreterskelen din, ber enheten deg om å godta eller avvise beregningen.

Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen, må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 43*).

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og kondisjonsberegningen din til å beregne FTP-verdien. Enheten registrerer automatisk FTP-verdien din under sykkelturer med puls- og kraftmåling der du holder jevnt høy intensitet.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise prestasjonswidgeten.
- 2 Velg **START** for å bla gjennom prestasjonsmålingene.

Beregnet FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt og en stilling på fargemåleren.

 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Har ikke trent

Du finner mer informasjon i tilleggset (*FTP-verdier, side 109*).

MERK: Når et prestasjonsvarsel gir beskjed om en ny FTP-beregning, kan du velge Godta for å lagre den nye FTP-verdien, eller velge Avslå for å beholde den nåværende FTP-verdien.

Gjennomføre en FTP-test

Før du kan utføre en test for å fastslå FTP-verdien din (terskelwatt eller Functional Threshold Power), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 43*).

MERK: FTP-testen er en utfordrende treningsøkt som tar omtrent 30 minutter å gjennomføre. Velg en praktisk og for det meste flat rute som gjør det mulig å sykle med jevnt økende innsats, som i et temporitt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en sykkelaktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > FTP-veiledet test**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du starter sykkelturen, viser enheten hvert trinn av testen, målet og gjeldende kraftdata. Det vises en melding når testen er fullført.

- 6 Når du har fullført den veiledede testen, fullfører du nedvarmingen, stopper tidtakeren og lagrer aktiviteten. FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt, og en stilling på fargemåleren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Godta** for å lagre den nye FTP-verdien.
 - Velg **Avslå** for å beholde gjeldende FTP-verdi.

Treningsstatus

Disse målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine. Målingene krever at du utfører noen aktiviteter med pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/performance-data/running/.



MERK: Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Treningsstatus: Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode.

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Enheten viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder.

Treningsbelastning: Treningsbelastningen er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. EPOC er en beregning av hvor mye energi kroppen din bruker på restitusjon etter en treningsøkt.

Fokus for treningsbelastning: Enheten analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale belastningen per kategori og fokuset for treningen. Enheten viser fordelingen av belastning over de siste fire ukene.

Restitusjonstid: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar til en ny, hard treningsøkt.

Treningsstatusnivåer

Treningsstatusen viser hvordan treningen virker inn på form og prestasjoner. Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode. Du kan bruke treningsstatusen til å planlegge fremtidig trening og fortsette å forbedre formen.

Nærmer seg toppen: Formtopp betyr at du er i ideell løpsform. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

Produktiv: Nåværende treningsbelastning får formen og ytelsen til å gå i riktig retning. Pass på å legge inn restitusjonsperioder i treningen for å opprettholde formen.

Oppretthold: Nåværende treningsbelastning er tilstrekkelig til å opprettholde formen. Hvis du vil se forbedringer, kan du prøve å legge inn variasjoner i treningsøktene eller øke treningsmengden.

Nedtrapping: Lettere treningsbelastning gjør kroppen i stand til å restituere seg, noe som er svært viktig i lengre perioder med hard trening. Du kan gå tilbake til høyere treningsbelastning når du føler deg klar.

Ikke produktiv: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din, inkludert stress, ernæring og hvile.

Styrke og kondisjon reduseres: Styrke og kondisjon reduseres når du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer, slik at formen påvirkes. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

Jobber for hardt: Treningsbelastningen er svært høy og virker mot sin hensikt. Kroppen din trenger hvile. Du bør gi deg selv tid til restitusjon ved å legge inn lettere trening i planen.

Ingen status: Enheten trenger en eller to ukers treningshistorikk, inkludert aktiviteter med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å kunne beregne treningsstatus.

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst to kondisjonsberegninger per uke. Kondisjonsberegningen oppdateres etter løp eller turer utendørs der pulsen din når minst 70 % av maksimal puls i flere minutter. Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Slå av kondisjonsberegning, side 43](#)).

Her er noen tips om hvordan du kan få mest mulig ut av treningsstatusfunksjonen.

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst to ganger i uken, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt enheten i én uke, bør treningsstatusen være tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på denne enheten, eller aktiver TrueUp funksjonen, slik at enheten kan lære mer om treningen din ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 42](#)).

Treningsbelastning

Treningsbelastning er en måling av treningsvolumet ditt over de siste syv dagene. Det er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. Måleren indikerer hvorvidt den nåværende belastningen er lav eller høy, eller om den er innenfor det optimale området for å opprettholde eller forbedre formen. Optimalt område beregnes ut fra individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med treningshistorikk vil treningsbelastningsestimaten bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

Under mål: Treningsbelastningen er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene. Prøv å øke varigheten eller frekvensen på treningsøktene.

Mangel på aerob trening med lav intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med lav intensitet for å restituere deg og balansere for aktiviteter med høyere intensitet.

Mangel på aerob trening med høy intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med høy intensitet for å forbedre laktatterskelen og kondisjonsberegningen over tid.

Mangel på anaerob trening: Prøv å legge innen et par intense, anaerobe aktiviteter for å forbedre hastigheten og den anaerobe kapasiteten over tid.

Balansert: Treningsbelastningen er balansert og gir deg alle treningsfordeler etter hvert som du fortsetter treningen.

Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med lav intensitet. Dette gir deg et solid grunnlag og forbereder deg på å legge inn mer intense treningsøkter.

Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med høy intensitet. Disse aktivitetene bidrar til å forbedre laktatterskelen, kondisjonsberegningen og utholdenheten.

Anaerob fokus: Treningsbelastningen består for det meste av intens aktivitet. Dette fører til raske treningsgevinster, men bør balanseres med aerobe aktiviteter med lav intensitet.

Over mål: Treningsbelastningen er høyere enn det som er optimalt, og du bør vurdere å redusere varigheten og frekvensen på treningsøktene.

Restitusjonstid

Du kan bruke en Garmin enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

MERK: Den anbefalte restitusjonstiden beregnes ut fra kondisjonsberegningen din og kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt. Enheten oppdaterer restitusjonstiden din i løpet av dagen, basert på endringer når det gjelder søvn, stress, avslapning og fysisk aktivitet.

Se restitusjonstiden din

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 25](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 25](#)).

1 Ta en løpetur.

2 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

MERK: På urskiven kan du velge UP eller DOWN for å vise widgeten for treningsstatus, og velge START for å bla gjennom målingene og se restitusjonstiden din.

Restitusjonspuls

Hvis du trener med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp, kan du sjekke restitusjonspulsverdien etter hver aktivitet. Restitusjonspuls er forskjellen mellom pulsen din når du er aktiv og to minutter etter at aktiviteten er over. Et eksempel: Du har tatt en vanlig løpetur og stopper tidtakeren. Pulsen din er 140 slag/min. Etter to minutter uten aktivitet eller med nedvarming er pulsen 90 slag/min. Restitusjonspulsen er 50 slag/min (140 minus 90). Noen studier har funnet korrelasjoner mellom restitusjonspuls og hjertets helse. Høyere tall angir som regel sunnere hjerter.

TIPS: Du får best resultat hvis du står stille i to minutter mens enheten beregner restitusjonspulsverdien.

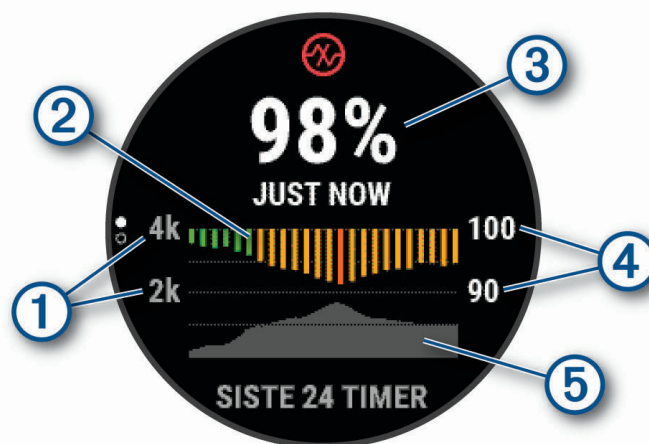
Pulsoksymeter

Forerunner 745 enheten har et pulsoksymeter på håndleddet som måler den perifere oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner til oksygenmetningen din, kan du finne ut av hvordan kroppen din akklimatiserer seg i høyden under alpine aktiviteter og ekspedisjoner.

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeterwidgeten ([Starte pulsoksymetermålinger, side 52](#)). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger ([Slå på heldagsmodus for akklimatisering, side 52](#)). Når du holder deg i ro, analyserer enheten oksygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg i henhold til høyden du befinner deg på.

Pulsoksymetermålingen vises som en oksygenmetningsprosent og en farge på grafen på enheten. Du kan se mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om pulsoksymetermålingens nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | Høydegraf. |
| ② | En graf som viser gjennomsnittlige oksygenmetningsmålinger i løpet av de siste 24 timene. |
| ③ | Den nyeste oksygenmetningsmålingen. |
| ④ | Graf for prosentvis oksygenmetning. |
| ⑤ | En graf som viser høydemålingene i løpet av de siste 24 timene. |

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise widgeten for pulsoksymeter. Widgeten viser den siste registrerte oksygenmetningsprosenten, en graf av gjennomsnittlige målinger per time i løpet av de siste 24 timene og en graf av høyden de siste 24 timene.

MERK: Første gang du viser pulsoksymeterwidgeten, må enheten innhente satellittsignaler for å fastslå høyden du er på. Du bør gå ut og vente mens enheten innhenter satellitter.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se pulsoksymeterwidgeten når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Trykk på **START** for å vise informasjon om widgeten og starte en pulsoksymetermåling.
- 3 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.

MERK: Hvis du er for aktiv til at klokken kan måle pulsoksymeteret, vises en melding i stedet for en prosentandel. Du kan sjekke igjen etter flere minutter med inaktivitet. Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet for å få best mulige resultater.

- 4 Trykk på **DOWN** for å vise en graf med pulsoksymetermålingene dine fra de siste syv dagene.

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

Du kan konfigurere enheten slik at den kontinuerlig måler oksygenmetningen i blodet mens du sover.

MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.

- 1 Hold inne  på pulsoksymeterwidgeten.
- 2 Velg **Altern. > Pulsoksymetermodus > I søvnperioden**.

Slå på heldagsmodus for akklimatisering

- 1 Hold inne  i pulsoksymeterwidgeten.
- 2 Velg **Altern. > Pulsoksymetermodus > Hele dagen**.

Enheden analyserer oksygenmetningen automatisk gjennom hele dagen når du ikke er i bevegelse.

MERK: Når du slår på heldagsmodusen for akklimatisering, reduseres batteriets levetid.

Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata

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

- Hold deg i ro når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en silikonrem.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- 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 enheten.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Vise verdien din for pulsvariasjonsstress

Før du kan teste verdien din for pulsvariasjonsstress, må du ta på deg en Garmin pulsmåler med bryststropp og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

Stressverdien baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. Forerunner enheten analyserer da variasjoner i pulsen din for å regne ut det generelle stressnivået ditt. Trening, søvn, ernæring og generelt stress i livet har innvirkning på resultatet. Stressverdien spenner fra 1 til 100, der 1 indikerer svært lite stress og 100 indikerer svært mye stress. Når du kjenner stressverdien din, kan du avgjøre om kroppen er klar for en hard treningsøkt eller yoga.

TIPS: Garmin anbefaler at du måler stressverdien din før du trener, på omtrent samme tid og under omtrent samme forhold hver dag. Du kan se tidligere resultater i Garmin Connect kontoen.

- 1 Velg **START > DOWN > HRV Stress > START**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Body Battery

Enheten analyserer pulsvariasjonen din, 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 enheten 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 54*).

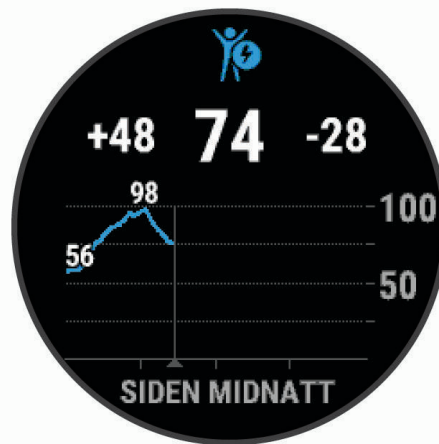
Vise Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram med Body Battery nivået ditt de siste timene.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise Body Battery widgeten.

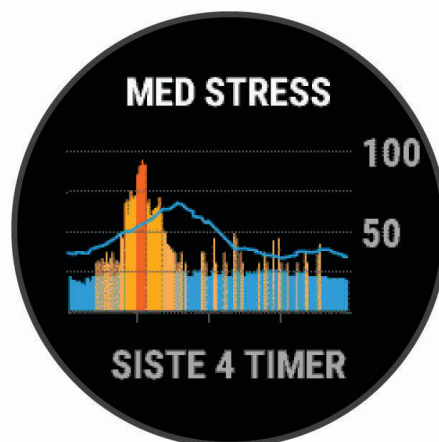
MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 77*).

- 2 Trykk på **START** for å vise en graf med Body Battery-nivået ditt siden midnatt.



- 3 Trykk på **DOWN** for å vise en kombinert graf med Body Battery og stressnivåene dine.

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



Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på enheten 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.

Bruke widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået for de siste timene. Den kan også veilede deg gjennom en pusteøvelse for å hjelpe deg med å slappe av (*Tilpasse widgetløkken, side 77*).

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å se widgeten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Velg **START**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **DOWN** for å vise mer informasjon.
TIPS: Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter da du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
 - Velg **START > DOWN** for å starte en avslapningsaktivitet.

Smarte funksjoner

Parkoble smarttelefonen med enheten

For at du skal kunne bruke funksjonene til Forerunner enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect appen og ikke fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- 3 Velg **LIGHT** for å slå på enheten.
Første gang du slår på enheten, åpnes den i parkoblingsmodus.
TIPS: Du kan holde inne **UP** og velge **Telefon > Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.
- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til  eller **•••**. Velg deretter **Garmin-enheter > Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **•••**.
- 2 Velg **Garmin-enheter > Legg til enhet**.

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 54](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Telefon > Smarte varsler > Status > På**.
- 3 Velg **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg en lydpreferanse.
- 6 Velg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Velg en varslingspreferanse.
- 8 Velg en lydpreferanse.
- 9 Velg **Personvern**.
- 10 Velg en personverninnstilling.
- 11 Velg **Tidsavbrudd**.
- 12 Velg hvor lenge varselet om ny varsling skal vises på skjermen.
- 13 Velg **Signatur** for å legge til en signatur i tekstmeldingene du sender.

Vise varsler

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise varselwidgeten.
- 2 Velg **START**.
- 3 Velg et varsel.
- 4 Velg **DOWN** for flere alternativer.
- 5 Velg **BACK** for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på Forerunner enheten.

Velg et alternativ:

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

Spille av talemeldinger på smarttelefonen under aktiviteten

Før du kan konfigurere talemeldinger, må du ha en smarttelefon med Garmin Connect appen parkoblet til Forerunner enheten.

Du kan angi at Garmin Connect appen skal spille av motiverende statusvarsler på smarttelefonen mens du løper eller under en annen aktivitet. Talemeldinger spilles av for rundetid og -nummer, tempo eller hastighet og pulldata. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect appen annen lyd på smarttelefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolumet i Garmin Connect appen.

MERK: Hvis du har en Forerunner 745-enhet, kan du aktivere talemeldinger på enheten via de tilkoblede hodetelefonene, uten å bruke en tilkoblet smarttelefon ([Spille av talemeldinger under aktiviteten, side 15](#)).

MERK: Lydvarselet for Rundervarsling er aktivert som standard.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**.
- 3 Velg enhet.
- 4 Velg **Aktivitetsalternativer > Lydvarsler**.

Slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth smarttelefonkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 59](#)).

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth på Forerunner enheten din.
Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Slå av og på varsler om smarttelefonkobling

Du kan angi at Forerunner-enheten skal varsle deg når den parkoblede smarttelefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth teknologi.

MERK: Varsler om smarttelefonkobling er slått av som standard.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Telefon > Varsler**.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for en kompatibel smarttelefon via Garmin Connect appen.

Aktivitetsopplaster: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect appen når du er ferdig med å registrere den.

Lydvarsler: Gjør det mulig for Garmin Connect appen å spille av statusmeldinger, for eksempel rundetider og andre data, på smarttelefonen din under en løpetur eller en annen aktivitet.

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

Connect IQ: Brukes til å utvide enhetens funksjoner med nye urskiver, widgets og datafelter.

Finn telefonen min: Finner en forlagt smarttelefon som er parkoblet med Forerunner enheten din og er innenfor rekkevidde.

Finn klokken min: Finner en forlagt Forerunner enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

GroupTrack: Gjør det mulig å bli med i en gruppe ved hjelp av LiveTrack, slik at andre kan se posisjonen din direkte på skjermen og i sanntid.

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på smarttelefonen.

PacePro nedlastinger: Gjør det mulig å opprette og laste ned PacePro strategier i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til enheten.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: Her kan du sende meldinger og varsler til venner og familie og be om hjelp fra nødkontakter som er konfigurert i Garmin Connect appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 60](#)).

Samhandling med sosiale medier: Gjør det mulig å publisere oppdateringer i sosiale medier når du laster opp en aktivitet til Garmin Connect appen.

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

Væroppdateringer: Sender værforhold og -varsler i sanntid til enheten din.

Nedlastinger av treningsøkt og løype: Gjør det mulig å lete etter treningsøkt og løyper i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til enheten.

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 59](#)).

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg .

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 54*).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 56*).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare er tilgjengelig.

Finne en mistet mobilenhet

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 59*).

1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.

2 Velg **Finn telefonen min**.

Forerunner enheten begynner å søke etter den parkoblede mobilenheten. Et lydvarsel spilles av på mobilenheten, og Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg mobilenheten.

3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

Moduler

Enheten leveres forhåndslastet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Enkelte widgets krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløggen manuelt (*Tilpasse widgetløggen, side 77*).

ABC: Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.

Body Battery: Viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram over nivået ditt de siste timene med heldagsbruk.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

Etasjer oppover: Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.

Garmin trener: Viser planlagte treningsøkter når du velger en Garmin coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din.

Helsestatistikk: Viser et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene består av puls, Body Battery nivå, stress med mer.

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.

inReach® kontroller: Gjør at du kan sende meldinger på den parkoblede inReach enheten.

Siste aktivitet: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten, for eksempel siste løpetur, siste sykkeltur eller siste svømmetur.

Forrige idrett: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte idretten.

Forrige tur: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte løpeturen.

Sporing av menstruasjonssyklus: Viser gjeldende syklus. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen eller enheten.

Min dag: Viser et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken omfatter aktiviteter du tar tiden på, intensitetsminutter, etasjer du har gått opp, skritt, kaloriforbruk og annet.

Varsler: Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Ytelse: Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser.

Pulsoksymeter: Gjør at du kan utføre en manuell pulsoksymetermåling.

RCT-kamerakontroller: Gjør at du kan ta bilder og videoklipp manuelt og tilpasse innstillingene ([Bruk Varia kamerakontrollene, side 76](#)).

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.

Soloppgang og solnedgang: Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.

Treningsstatus: Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine.

VIRB kontroller: Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB enhet med Forerunner enheten din.

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise widgets

Enheten leveres forhåndslastet med flere kontrollprogrammer. Du får tilgang til flere når du parkobler enheten med en smarttelefon.

- Sveip **UP** eller **DOWN** på urskiven.

Enheten blar gjennom kontrollprogramløggen og viser sammendragsdata for hver widget.

Prestasjonswidgeten krever at du utfører flere aktiviteter med pulsmåling og løpeturer utendørs med GPS.

- Velg **START** for å vise widgetinformasjon.

TIPS: Du kan trykke på **DOWN** for å vise flere skjermbilder for en widget.

Vise værwidgeten

Vær krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise værwidgeten.
- 2 Velg **START** for å vise værinformasjon.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise timebaserte og daglige trenddata og værtrenddata.

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 laste ned widgeten for hydreringssporing.

Tilpasse widgeten Min dag

Du kan tilpasse listen over målinger som vises på widgeten Min dag.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise widgeten **Min dag**.
- 2 Hold nede .
- 3 Velg **Alternativer for Min dag**.
- 4 Bruk vekslebryterne for å vise eller skjule hver måling.

Vise kontrollmenyen

Kontrollmenyen inneholder alternativer, blant annet for å slå på Ikke forstyrr-modusen, låse tastene og slå av enheten. Du kan også åpne Garmin Pay lommeboken.

MERK: Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 59](#)).

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.



- 2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom alternativene.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise kontrollmenyen, side 59](#)).

- 1 Hold inne **≡** på urskiven.
- 2 Velg **Kontroller**.
- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Sorter** for å endre snarveiens posisjon i kontrollmenyen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til en snarvei i kontrollmenyen.

Åpne musikkkontrollene

Musikkontroller krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

- 1 Hold nede **LIGHT** på urskiven.
- 2 Velg **🎵**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bruke musikkkontrollene.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ appen. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelt, widgeter og enhetsapper.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

Datafelter: Gjør det mulig å laste 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.

Widgeter: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Enhetsapper: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Wi-Fi tilkoblede funksjoner

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

Lyddinnhold: Du kan synkronisere lyddinnhold fra tredjepartsleverandører.

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen automatisk når det finnes en Wi-Fi tilkobling.

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

Koble til et Wi-Fi nettverk

Du må koble enheten til Garmin Connect appen på smarttelefonen eller til Garmin Express™ programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Wi-Fi > Mine nettverk > Legg til nettverk**.
Enheten viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
- 3 Velg et nettverk.
- 4 Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

Enheten kobler til nettverket, og nettverket blir lagt til i listen over lagrede nettverk. Enheten kobler automatisk til dette nettverket igjen når det er innenfor rekkevidde.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggfunksjoner, 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 Forerunner 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.

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

Hendelsesregistrering: Når Forerunner 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.

Live Event Sharing: Du kan sende meldinger med oppdateringer i sanntid til venner og familie i løpet av en hendelse.

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom klokka er koblet til en kompatibel Android telefon.

GroupTrack: Gjør det mulig å spore kontaktene dine ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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

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 61](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne .
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.

TIPS: Du kan velge **Avbryt** før nedtelling er fullført for å avbryte meldingen.

Slå hendelsesregistrering av og på

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Sikkerhet** > **Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for gåing, løping og sykling utendørs.

Når Forerunner enheten registrerer en hendelse med GPS aktivert, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontaktene dine. Det vises en melding som sier at kontaktene dine blir kontaktet etter 30 sekunder. Du kan velge **Avbryt** (Avbryt) før nedtelling er fullført for å avbryte meldingen.

Start av GroupTrack økt

Du må ha en GroupTrack konto, en kompatibel smarttelefon og Garmin Connect appen før du kan starte en Garmin Connect økt.

Disse instruksjonene veileder deg i hvordan du starter en GroupTrack-økt med Forerunner enheter. Hvis kontaktene dine har andre kompatible modeller, kan du se dem på kartet. Det er ikke sikkert at de andre enhetene er i stand til å vise GroupTrack-syklister på kartet.

- 1 Gå utendørs, og slå på Forerunner enheten.
- 2 Parkoble smarttelefonen din med Forerunner enheten ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 54](#)).
- 3 På Forerunner enheten holder du inne  og velger **Sikkerhet** > **GroupTrack** > **Vis på kart** for å aktivere visning av kontakter på kartskjermbildet.
- 4 I Garmin Connect appen velger du **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** >  > **Innstillinger** > **GroupTrack** i innstillingsmenyen.
- 5 Velg **Alle kontakter**.
- 6 Velg **Start LiveTrack**.
- 7 Start en aktivitet på Forerunner enheten.
- 8 Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.

Tips for GroupTrack økter

Funksjonen GroupTrack gjør det mulig å spore andre kontakter i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen. Alle medlemmer i gruppen må være kontakter i Garmin Connect kontoen din.

- Start aktiviteten utendørs med GPS.
- Du kan parkoble Forerunner enheten med smarttelefonen med Bluetooth teknologi.
- I innstillingsmenyen i Garmin Connect appen velger du **Forbindelser** for å oppdatere listen over kontakter for GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km (eller 25 mi).
- Bla til kartet under en GroupTrack-økt for se kontaktene dine ([Legg til et kart i en aktivitet, side 79](#)).

Musikk

Du kan laste ned lydinnhold til enheten din, slik at du kan lytte til det når smarttelefonen din ikke er i nærheten. Med Garmin Connect appen og Garmin Express programmet kan du laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør eller datamaskinen din.

Du kan bruke musikkkontrollene til å kontrollere musikkavspilling på smarttelefonen eller til å spille av musikk som er lagret på enheten. For å lytte til lydinnhold som er lagret på enheten, må du koble til hodetelefoner med Bluetooth teknologi.

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 enheten din.

Enkelte tredjepartsleverandører av musikk tjenester er allerede installert på enheten din. Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ appen.

1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.

2 Velg **IQ**.

MERK: Hvis du vil konfigurere en annen leverandør, holder du inne  og velger **Musikktjenester > Legg til tjenst..**

3 Velg navnet på leverandøren, og følg instruksjonene på skjermen.

Spotify

Spotify er en digital musikkjeneste som gir deg tilgang til millioner av sanger.

TIPS: Spotify integrering krever at Spotify programmet installeres på mobiltelefonen din. Krever en kompatibel, mobil digital enhet og Premium-abonnement der dette er tilgjengelig. Gå til www.garmin.com/.

Dette produktet inkluderer Spotify programvare som er underlagt lisenser fra en tredjepart. Du finner lisensene her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Lag en spilleliste for alle typer reiser med Spotify. Lytt til sangene og artistene du elsker, eller la Spotify velge musikken for deg.

Laste ned lydinnhold fra Spotify

Før du kan laste ned lydinnhold fra Spotify, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 60](#)).

1 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.

2 Hold inne .

3 Velg **Musikktjenester > Spotify**.

4 Velg **Legg til musikk og podkaster**.

5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på enheten.

MERK: Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble enheten til en ekstern strømforsyning hvis det ikke er nok batteri på enheten.

De valgte spillelistene og de andre elementene blir lastet ned på enheten.

Laste ned personlig lydinnhold

Før du kan sende personlig musikk til enheten din må du installere Garmin Express på datamaskinen (www.garmin.com/express).

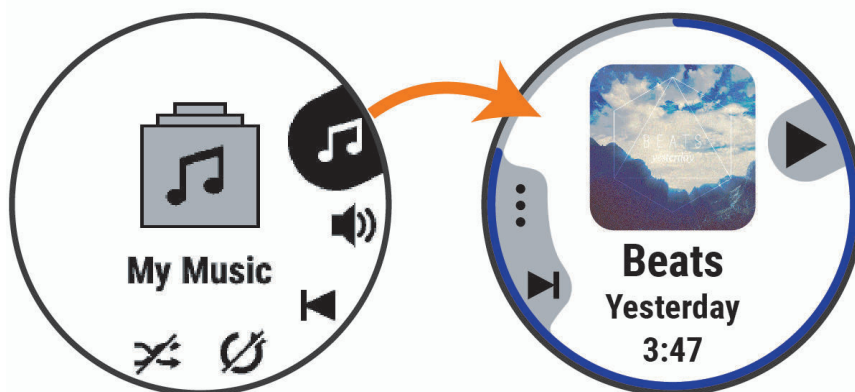
Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en Forerunner 745-enhet fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 Åpne Garmin Express på datamaskinen, velg enheten 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 listen Forerunner 745, velg avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

Lytte til musikk

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Koble til hodetelefonene dine med Bluetooth teknologi (*[Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 65](#)*).
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Musikktjenester**, og velg deretter et alternativ:
 - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** (*[Laste ned personlig lydinnhold, side 63](#)*).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra smarttelefonen, velger du **Styre telefonen**.
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og velger en spilleliste å laste ned.
- 5 Velg  for å åpne kontrollene for musikkavspilling.

Kontroller for musikkavspilling



	Velg for å administrere innhold fra enkelte tredjepartsleverandører.
	Velg for å bla gjennom lydfile og spillelistene etter den valgte kilden.
	Velg for å justere volumet.
	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfile på pause.
	Velg for å hoppe til neste lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfile.
	Velg for å starte den gjeldende lydfile på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfile.
	Velg for å endre repetisjonsmodusen.
	Velg for å endre blandemodusen.

Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon

- 1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.
- 2 På Forerunner 745 enheten holder du inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 3 Velg **Musikktjenester > Styr telefonen**.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

- 1 Hold nede
- 2 Velg **Musikk > Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

Koble til Bluetooth hodetelefoner

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på Forerunner 745 enheten, må du koble til hodetelefoner ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m (6,6 fot) av enheten.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Musikk** > **Hodetelefoner** > **Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

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 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.

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 Forerunner enheten.
 - Hvis du vil slette kortet, velger du .

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 **LIGHT**.
- 2 Velg **Lommebokprogram**.
- 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 velge **DOWN** 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.

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 Forerunner enheten, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

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

Neste gang du betaler med Forerunner enheten, må du angi det nye passordet.

Historikk

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig tempo eller hastighet, rundedata og valgfri informasjon fra sensorer.

MERK: Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Bruke historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

Enheten har en historikkwidget som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Moduler, side 57](#)).

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **START**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
 - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** ([Om treningseffekt, side 45](#)).
 - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Puls** ([Vise tiden din i hver pulssone, side 67](#)).
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Løp** for å velge en ski- eller snøbrettaktivitet og se ytterligere informasjon om hver av dem.
 - Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
 - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Høydeplott**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Multisportlogg

Enheten din lagrer det samlede multisportsammendraget for aktiviteten, inkludert total avstand, tid, kalorier og data fra valgfritt tilbehør. Enheten skiller også aktivitetsdataene for hvert sportssegment og hver overgang, slik at du kan sammenligne lignende treningsaktiviteter og spore hvor raskt du beveger deg gjennom overgangene. Overgangsloggen inkluderer avstand, tid, gjennomsnittlig hastighet og kalorier.

Vise tiden din i hver pulssone

Når du viser tiden din i hver pulssone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Puls**.

Vise totalverdier for data

Du kan vise den samlede informasjonen om avstand og tid som er lagret på klokken.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Totalverdier**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ for å vise ukentlige eller månedlige totaler.

Bruke kilometertelleren

Kilometertelleren registrerer automatisk total tilbakelagt distanse, høydestigning og tid for aktiviteter.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Totalverdier > Kilometerteller**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise totalverdier for kilometertelleren.

Slette logg

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk** > **Altern..**
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Slett alle aktiviteter** for å slette alle aktiviteter fra loggen.
 - Velg **Nullstill totalverdier** for å nullstille alle totaler for avstand og tid.**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

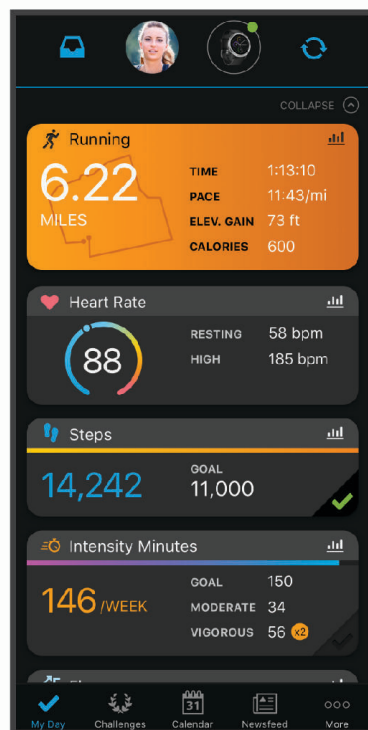
Garmin Connect

Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en gratis konto ved å laste ned appen fra appbutikken på telefonen, eller på connect.garmin.com.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din og beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, høyde, puls, forbrente kalorier, pedalfrekvens, løpsdynamikk, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

MERK: Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



Planlegg treningen: Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

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 på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler enheten 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 enheten. Du kan også legge til musikk på enheten (*Last ned personlig lydinnhold, side 63*). Du kan også installere enhetsprogramvareoppdateringer og administrere Connect IQ programmene.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til 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.

Databehandling

MERK: Enheten er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 eller eldre.

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

MERK: Mac operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows operativsystem. Du bør bruke Garmin Express programmet til å fjerne musikkfiler fra enheten.

Navigasjon

Du kan bruke GPS-navigasjonsfunksjonene på enheten for å vise banen på et kart, lagre posisjoner og finne veien hjem.

Løyper

Du kan sende en løype fra Garmin Connect kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypen på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du konkurrere mot en Virtual Partner og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Følge en løype på enheten

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 5 Velg en løype.
- 6 Velg **Utfør løype**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 7 Velg **START** for å starte navigasjonen.

Opprette en løype på Garmin Connect

Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 68](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Løyper > Opprett løype**.
- 3 Velg en løypetype.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Velg **Ferdig**.

MERK: Du kan sende denne løypen til enheten ([Send en løype til enheten, side 70](#)).

Sende en løype til enheten

Du kan sende en løype som du har opprettet med Garmin Connect appen, til enheten din ([Opprette en løype på Garmin Connect, side 70](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Løyper**.
- 3 Velg en løype.
- 4 Velg  > **Send til enhet**.
- 5 Velg din compatible enhet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise løypedetaljer

Du kan vise løypeinformasjon før du navigerer i en løype.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 5 Trykk på **START** for å velge en løype.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
 - Velg **PacePro** for å opprette et egendefinert tempobånd.
 - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
 - Velg **Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
 - Velg **Høydeplott** hvis du vil se et stigningsplott for løypen.
 - Velg **Navn** for å endre navnet på løypen.
 - Velg **Vis stigninger** hvis du vil se en liste over stigninger i løypen.
 - Velg **Slett** hvis du vil slette løypen.

Lagre posisjonen din

Du kan lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg **Lagre posisjon**.

MERK: Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 59](#)).

- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Redigere lagrede posisjoner

Du kan slette en lagret posisjon, eller redigere navnet på den, høydeinformasjon og posisjonsinformasjon.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 5 Velg en lagret posisjon.
- 6 Velg et alternativ for å redigere posisjonen.

Slette alle lagrede posisjoner

Du kan slette alle de lagrede posisjonene dine samtidig.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner > Slett alle**.

Navigere til startpunktet under en aktivitet

Du kan navigere tilbake til startpunktet for den gjeldende aktiviteten i en rett linje eller tilbake samme vei som du kom. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- 1 Trykk på **STOP** under en aktivitet.
- 2 Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.



Kartet viser den gjeldende posisjonen ①, sporet du skal følge ② og destinasjonen ③.

Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet

Du kan navigere tilbake til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten i en rett linje eller tilbake samme vei som du kom. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- 1 Velg **START**.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Navigasjon > Aktiviteter**.
- 4 Velg den sist lagrede aktiviteten.
- 5 Velg **Tilbake til start**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.
- 7 Velg **DOWN** for å vise kompasset (valgfritt).
Pilen peker mot startpunktet.

Navigere til en lagret posisjon

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 5 Velg en posisjon og deretter **Gå til**.
- 6 Beveg deg fremover.
Kompasspilen peker mot den lagrede posisjonen.
TIPS: Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å peke toppen av skjermen i retningen du beveger deg.
- 7 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Kart

📍 viser posisjonen din på kartet. Posisjonsnavn og -symboler vises på kartet. Når du navigerer til et bestemmelsessted, er ruten markert med en linje på kartet.

- Kartnavigasjon ([Panorere og zoome på kartet, side 73](#))
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger, side 73](#))

Vise kartet

- 1 Start en utendørsaktivitet.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla til kartskjermbildet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Panorer/zoom**.
TIPS: Du kan velge **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.

Panorere og zoome på kartet

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise kartet.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Panorer/zoom**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.
 - Velg **UP** og **DOWN** for å panorere eller zoome på kartet.
 - Velg **BACK** for å avslutte.

Kartinnstillinger

Du kan tilpasse hvordan kartet vises i kartprogrammet og på dataskjermbilder.

Hold nede , og velg **Kart**.

Orientering: Angir kartorienteringen. Alternativet Nord opp viser nord øverst på skjermen. Alternativet Spor opp viser den gjeldende reiseretningen øverst på skjermen.

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

Autozoom: Velger automatisk et passende zoomnivå for optimal bruk av kartet. Når dette er deaktivert, må du zoome inn eller ut manuelt.

Høydemåler og barometer

Enheten inneholder en intern høydemåler og et barometer. Enheten samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist ([Innstillinger for høydemåleren, side 85](#)). Hvis du vil åpne innstillingene for høydemåleren raskt, trykker du på START fra kontrollprogrammene for høydemåleren eller barometeret.

Navigasjonsinnstillinger

Du kan tilpasse kartfunksjonene og utseendet ved navigasjon til en destinasjon.

Tilpasse kartfunksjoner

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Dataskjermer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart** for å slå kartet av eller på.
 - Velg **Veiledning** for å aktivere eller deaktivere et veiledningsskjerm bilde som viser kompasspeilingen eller kursen du skal følge under navigasjonen.
 - Velg **Høydeplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
 - Velg et skjerm bilde for å legge til, fjerne eller tilpasse.

Sette opp et retningsmerke

Du kan sette opp en retningsindikator som vises på datasidene mens du navigerer. Indikatoren peker i retning av målet ditt.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Retningsmerke**.

Angi navigasjonsvarsler

Du kan angi varsler for å hjelpe deg med navigasjon til destinasjonen.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi et varsel for en spesifikk distanse til den endelige destinasjonen, velger du **Endelig distanse**.
 - Hvis du vil angi et varsel for estimert tid til du når den endelige destinasjonen, velger du **Tid til bestemmelsessted**.
 - Velg **Ute av kurs** for å angi et varsel som gir deg beskjed når du beveger deg ut av kurs.
 - Velg **Svingevarsler** for å aktivere navigasjonsmeldinger.
- 4 Velg eventuelt **Status** for å slå på varselet.
- 5 Angi eventuelt en distanse eller tid, og velg .

Trådløse sensorer

Enheten kan brukes med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til buy.garmin.com.

Parkoble trådløse sensorer

Første gang du kobler en trådløs sensor til enheten ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du den på deg (*Sette på pulsmåleren, side 36, Sette på pulsmåleren, side 33*).

Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk i alle sensorer**.
 - Velg sensortype.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med enheten. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

Fotsensor

Enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for GPS når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren).

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet. Når batterinivået er lavt, vises det en melding på enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Ta en løpetur med fotsensoren

Før du legger ut på løpetur, må du parkoble fotsensoren med Forerunner enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

Du kan løpe innendørs med en fotsensor for å registrere tempo, avstand og pedalfrekvens. Du kan også løpe utendørs med en fotsensor for å registrere data om pedalfrekvens med GPS-tempo og avstand.

- 1 Installer fotsensoren i henhold til instruksjonene for tilbehøret.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
- 3 Ta en løpetur.

Kalibrere fotsensoren

Fotsensoren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer utendørs med GPS.

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

Fotsensoren kalibreres automatisk, men du kan forbedre nøyaktigheten til hastighets- og distansedataene ved å ta noen få løpeturer utendørs med GPS aktivert.

- 1 Opphold deg utendørs i fem minutter på et sted der du kan se himmelen uten blokkert sikt.
- 2 Start en løpsaktivitet.
- 3 Løp i ti minutter uten å stanse.
- 4 Stopp aktiviteten, og lagre den.

Verdien til fotsensorkalibreringen vil nå bli endret, dersom dette er nødvendig, basert på de registrerte dataene. Det skal ikke være nødvendig å kalibrere fotsensoren igjen, med mindre løpesettet ditt endres.

Kalibrere fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

Vi anbefaler manuell kalibrering hvis du vet hva kalibreringsfaktoren er. Hvis du har kalibrert fotsensoren med et annet produkt fra Garmin, vet du kanskje hva kalibreringsfaktoren er.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Velg fotsensor.
- 4 Velg **Kalibrerings faktor > Angi verdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Hvis avstanden er for kort, øker du kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for lang, reduserer du kalibreringsfaktoren.

Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse ([Parkoble trådløse sensorer, side 74](#)).

Du kan sette opp enheten til å beregne hastighet og distanse ut fra fotsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Velg fotsensor.
- 4 Velg **Hastighet** eller **Distanse**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Innendørs** når du trener med GPS slått av, vanligvis innendørs.
 - Velg **Alltid** for å bruke fotsensordata uavhengig av GPS-innstilling.

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

Du kan bruke en kompatibel sensor for hastighet eller pedalfrekvens for sykkel for å sende data til enheten.

- Parkoble sensoren med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*).
- Angi hjulstørrelsen (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 110*).
- Legg ut på tur (*Starte en aktivitet, side 6*).

Trene med wattmålere

- Gå til buy.garmin.com for å se en liste over ANT+ sensorer som er compatible med enheten (for eksempel Rally™ og Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Stille inn kraftsoner, side 26*).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt wattzone (*Angi et varsel, side 81*).
- Tilpass datafeltene for watt (*Tilpass dataskjermbildene, side 79*).

Bruke elektroniske girskiftere

Før du kan bruke compatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpass dataskjermbildene, side 79*). Forerunner enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Situasjonsoppfattelse

Forerunner enheten kan brukes med Varia™ smartsykkellykter og bakspeilradarer for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere Forerunner programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect, side 57*).

Bruk 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 klokka (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*).

- 1 Legg til **RCT-kamera**-oversikten på klokka (*Moduler, side 57*).
- 2 Velg et alternativ i **RCT-kamera**-oversikten:
 - Velg  for å ta et bilde.
 - Velg  for å lagre et klipp.

tempe

Enheten din er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må parkoble tempe sensoren med enheten din for å vise temperaturdata. Se instruksjonene for tempe sensoren din for å få mer informasjon (www.garmin.com/manuals/tempe).

Tilpasse enheten

Tilpasse aktivitetslisten

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet for å tilpasse innstillingene, angi aktiviteten som en favoritt, endre visningsrekkefølgen og annet.
 - Velg **Legg til** for å legge til flere aktiviteter og opprette egendefinerte aktiviteter.

Tilpasse widgetløyken

Du kan endre rekkefølgen på widgetene i widgetløyken, fjerne dem og legge til nye.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Widgeter**.
- 3 Velg et kontrollprogram.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **UP** eller **DOWN** for å endre widgetposisjonen i widgetløyken.
 - Velg  for å fjerne widgeten fra widgetløyken.
- 5 Velg **Legg til**.
- 6 Velg et kontrollprogram.
Widgeten legges til i widgetløyken.

Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse alle forhåndslastede aktivitetsprogrammer etter behovene dine. Du kan for eksempel tilpasse datasider og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Fra urskiven holder du inne  velger **Aktiviteter og apper**, velger en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger.

3D-distanse: Beregner den tilbakelagte avstanden din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken.

3D-hastighet: Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken ([3D-hastighet og -avstand, side 83](#)).

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

Legg til aktivitet: Lar deg tilpasse en multisport-aktivitet.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

Automatisk stigning: Gjør at enheten kan oppdage endringer i stigning automatisk ved hjelp av den innebygde høydemåleren ([Aktivere automatisk stigning, side 82](#)).

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap funksjonen ([Auto Lap, side 81](#)).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi ([Aktivere Auto Pause, side 82](#)).

Automatisk hvileregistrering: Gjør at enheten automatisk kan registrere når du hviler under en bassengsvømmeøkt og opprette et hvileintervall ([Automatisk hvileregistrering, side 14](#)).

Automatisk løp: Gjør at enheten kan oppdage skiturer automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren.

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang ([Bruke Bla automatisk, side 83](#)).

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

Bakgrunnsfarge: Angir bakgrunnsfargen for hver aktivitet til svart eller hvit.

ClimbPro: Viser stigningsplanlegging og overvåkingsskjermbilder når du navigerer.

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og legge til dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 79*).

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

GPS: Aktiverer modusen for GPS-antennen (*Endre GPS-innstillingen, side 83*).

Graderingssystem: Angir graderingssystemet for vurdering av rutevanskelighetsgrad for fjellklatringsaktiviteter.

Banenummer: Gjør det mulig å velge et banenummer for et baneløp.

Rundetast: Gjør det mulig å registrere en runde eller en hvileperiode i løpet av aktiviteten.

Lås taster: Låser tastene under multisportaktiviteter for å hindre utilsiktede tastetrykk.

Metronom: Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg å forbedre prestasjonene dine ved å trene med en raskere, roligere eller mer konsistent frekvens (*Bruke metronomen, side 24*).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengden ved svømming i basseng (*Angi bassengstørrelsen, side 12*).

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om enheten tar med nullverdier for wattdata som oppstår når du ikke trår på pedalene.

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir innstillingen for tidsavbrudd for strømsparing for aktiviteten (*Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing, side 84*).

VO2 Maks.: Aktiverer kondisjonsberegning for terrengløp- og ultraløpaktiviteter (*Slå av kondisjonsberegning, side 43*).

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Gjentakelse: Aktiverer alternativet Gjentakelse for multisport-aktiviteter. Du kan bruke dette alternativet for aktiviteter som inkluderer flere overganger, for eksempel en swimrun.

Gjenopprett standard.: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

Rutestatistikk: Gjør at du kan spore rutestatistikk under klatreaktiviteter innendørs.

Segmentvarsler: Aktiverer anvisninger som varsler deg om kommende segmenter.

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under en aktivitet (*Aktivere egenevaluering, side 82*).

Registrering av tak: Aktiverer registrering av tak for svømming i basseng.

Auto. veks. ml. svømming/løping: Gjør det mulig å veksle mellom svømmedelen og løpedelen automatisk under en swimrun-aktivitet.

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

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

Treningsvideoer: Aktiverer treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjoner er tilgjengelige for treningsøkter som er lastet ned fra Garmin Connect.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan vise, skjule og endre oppsett og innhold for dataskjermbilder for hver aktivitet.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
 - Velg **Datafelter** for å endre dataene som vises i feltet.
 - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.
- 8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.
Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en aktivitet.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Kart**.

Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål, for å gjøre deg mer bevisst på omgivelsene, og for å navigere til destinasjonen. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. 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 enheten skal varsle deg når du når en bestemt høyde.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang enheten er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten 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 enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten 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.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 25 og Pulssoneberegninger, side 26 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Tempo	Regelmessig	Du kan angi et måltempo for svømming.
Av/på	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
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.
Banetidaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springstid i sekunder.

Angi et varsel

1 Hold nede .

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).

Auto Lap

Markere runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap til å markere en runde ved en bestemt avstand 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 nede .

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Auto Lap** for å slå Auto Lap av eller på.
- Velg **Autodistanse** for å justere avstanden mellom runder.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger](#), side 86).

Tilpasse rundevarselmeldingen

Du kan tilpasse ett eller to datafelter som vises i rundevarselmeldingen.

1 Hold nede .

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap > Rundevarsling**.

6 Velg et datafelt for å endre det.

7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

Aktivere Auto Pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til automatisk å stoppe tidtakeren midlertidig når du slutter å bevege deg. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

1 Hold nede .

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:

- 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 eller hastigheten faller under en bestemt verdi, velger du **Egendefinert**.

Aktivere automatisk stigning

Du kan bruke funksjonen for automatisk stigning til å registrere høydeendringer automatisk. Du kan bruke dette under aktiviteter som klatring, turgåing, løping eller sykling.

1 Hold nede .

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Automatisk stigning > Status**.

6 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.

7 Velg et alternativ:

- Velg **Skjerm bilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **Stigning** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **Inverter farger** for å invertere skjermfargene når du endrer modus.
- Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
- Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

MERK: Alternativet Nåværende skjerm bilde lar deg bytte automatisk til det forrige skjerm bildet du så på før overgangen til automatisk stigning.

Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten ([Evaluere en aktivitet, side 7](#)). Du kan se evalueringsinformasjon på Garmin Connect kontoen din.

1 Hold nede .

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Egenevaluering**.

6 Velg et alternativ:

- Hvis du bare vil evaluere etter at du har gjennomført en strukturert treningsøkt eller et intervall, velger du **Bare treningsøkter**.
- Hvis du vil evaluere etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

3D-hastighet og -avstand

Du kan angi 3D-hastighet og -avstand for å beregne hastighet eller avstand med både høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken. Du kan bruke dette under aktiviteter som skigåing, klatring, navigasjon, turgåing, løping eller sykling.

Bruke Bla automatisk

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

1 Hold nede .

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.

1 Hold nede .

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **GPS**.

6 Velg et alternativ:

- 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.
- Velg **UltraTrac** for å registrere punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere ([UltraTrac](#), side 83).

MERK: Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden raskere enn når du kun bruker GPS ([GPS og andre satellittsystemer](#), side 83).

GPS og andre satellittsystemer

Bruk av GPS sammen med andre satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Hvis du imidlertid bruker flere systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis du bare bruker GPS.

Enheten kan bruke disse globale satellittsystemene (GNSS).

GPS: En satellittkonstellasjon laget av USA.

GLONASS: En satellittkonstellasjon laget av Russland.

GALILEO: En satellittkonstellasjon laget av den europeiske romfartsorganisasjonen.

UltraTrac

Funksjonen UltraTrac er en GPS-innstilling som ikke registrerer punkter i sporloggen og sensordata like ofte som vanlig GPS-modus. Hvis du aktiverer UltraTrac, får du bedre batterilevetid, men du reduserer også kvaliteten på registrerte aktiviteter. Du bør bruke funksjonen UltraTrac for aktiviteter som krever lengre batterilevetid, og der det ikke er like viktig med regelmessige sensordataoppdateringer.

Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing

Innstillingene for tidsavbrudd avgjør hvor lenge enheten opererer i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Hold nede , velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger. Velg **Tidsavbrudd for strømsparing** for å justere innstillingene for tidsavbrudd for aktiviteten.

Normal: Angir at enheten skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet.

Utvidet: Angir at enheten skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladninger.

Fjerne en aktivitet eller app

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet fra favorittlisten, velger du **Fjern fra Favoritter**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten fra applisten, velger du **Fjern fra listen**.

GroupTrackInnstillinger for

Hold nede  og velg **Sikkerhet > GroupTrack**.

Vis på kart: Gjør det mulig å vise kontakter på kartskjermbildet under en GroupTrack økt.

Aktivitetstyper: Gjør det mulig å velge hvilke aktivitetstyper som vises på kartskjermbildet under en GroupTrack-økt.

Innstillinger for urskive

Du kan tilpasse utseendet til urskiven ved å velge oppsett, farger og ekstra data. Du kan også laste ned tilpassede urskiver fra Connect IQ butikken.

Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken ([Connect IQ – funksjoner, side 59](#)).

Du kan tilpasse informasjonen i og utseendet til urskiven eller aktivere en installert Connect IQ urskive.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **Legg til ny** for å bla gjennom ytterligere forhåndslastede urskiver.
- 5 Velg **START > Bruk** for å aktivere en forhåndslastet urskive eller en installert Connect IQ urskive.
- 6 Hvis du bruker en forhåndslastet urskive, velger du **START > Tilpass**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre stilen på numrene på den analoge urskiven, velger du **Urskive**.
 - Hvis du vil endre stilen på viserne på den analoge urskiven, velger du **Urvisere**.
 - Hvis du vil endre stilen på sifrene på den digitale urskiven, velger du **Oppsett**.
 - Hvis du vil endre stilen for sekunder på den digitale urskiven, velger du **Sekunder**.
 - Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Data**.
 - Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Detaljfarge**.
 - Hvis du vil endre bakgrunnsfargen, velger du **Bakgrunnsfarge**.
 - Velg **Klar** for å lagre endringene.

Sensorinnstillinger

Innstillinger for høydemåleren

Hold inne  og velg **Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere sensoren for høydemåler manuelt.

Automatisk kalibrering: Angir at høydemåleren skal kalibrere seg selv hver gang du slår på GPS-sporing.

Høyde: Angir måleenheter som brukes for høyde.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk kalibrering** og et alternativ for å kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet ditt.
 - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Kalibrer > Ja**.
 - Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

Barometerinnstillinger

Hold nede  og velg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere sensoren for barometer manuelt.

Plott: Angir tidsskalaen for kartet i kontrollprogrammet for barometer.

Stormvarsel: Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Klokkemodus: Stiller inn sensoren for bruk i klokkemodus. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Barometer når aktiviteten ikke gjør det.

Trykk: Angir hvordan enheten viser trykkdata.

Kalibrere barometeret

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere barometeret manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte havnivåtrykket.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Ja** for å angi gjeldende høyde eller havnivåtrykk.
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

Systeminnstillinger

Hold inne  og velg **System**.

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 86](#)).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 86](#)).

Lyder: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner, varsler og vibrasjoner.

Ikke forstyrr: Slår Ikke forstyrr-modus av eller på. Bruk alternativet I søvnperioden for å aktivere Ikke forstyrr-modus automatisk under den vanlige søvnperioden. Du kan angi normale søvntimer i Garmin Connect kontoen.

Hurtigtaster: Gjør at du kan angi snarveier for tastene på enheten ([Tilpasse holdtaster, side 87](#)).

Automatisk lås: Gjør at du kan låse tastene automatisk for å forhindre utilsiktede tastetrykk. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse tastene under en tidsstyrt aktivitet. Bruk alternativet Ikke under aktivitet for å låse tastene når du ikke registrerer en tidsstyrt aktivitet.

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten ([Endre måleenhetene, side 87](#)).

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel tempo og hastighet vist under aktiviteter, starten av uken og alternativer for geografisk posisjonsformat og datum.

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid.

USB-modus: Angir at enheten skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Nullstill: Lar deg nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 98](#)).

Programvareoppdatering: Gjør det mulig å installere programvareoppdateringer som lastes ned ved hjelp av Garmin Express. Bruk alternativet Automatisk oppdatering slik at enheten din kan laste ned den nyeste programvareoppdateringen når en Wi-Fi tilkobling er opprettet.

Om: Viser informasjon om enhet, programvare, lisens og forskrifter.

Tidsinnstillinger

Hold nede  og velg **System > Tid**.

Tidsformat: Angir om enheten skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Angi klokkeslett: Angir tidssonen for enheten. Alternativet Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Gjør at du kan justere tiden hvis den er angitt til alternativet Manuelt.

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted..

Synkroniser med GPS: Gjør det mulig å synkronisere tiden med GPS manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid ([Synkronisere tiden med GPS, side 88](#)).

Endre innstillingene for bakgrunnslys

1 Hold nede  på urskiven.

2 Velg **System > Bakgrunnslys**.

3 Velg **Under aktiviteter** eller **Ikke under aktivitet**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Taster og varsler** for å slå på bakgrunnslys for tastetrykk og varsler.
- Velg **Håndbevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på handledet ditt.
- Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.
- Velg **Lysstyrke** for å angi lysstyrken til bakgrunnslyset.

Tilpasse holdtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen til individuelle taster og tastekombinasjoner.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **System** > **Hurtigtaster**.
- 3 Velg en tast eller en tastekombinasjon å tilpasse.
- 4 Velg en funksjon.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenhetene som vises på enheten.

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

Klokker

Stille inn en alarm

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

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Alarmklokke** > **Legg til alarm**.
- 3 Velg **Tid**, og angi alarmtiden.
- 4 Velg **Gjentakelse** og deretter gjentakelsesfrekvensen for alarmen (valgfritt).
- 5 Velg **Lyder** og deretter en varslingstype (valgfritt).
- 6 Velg **Bakgrunnslys** > **På** for å slå på bakgrunnsbelysningen med alarmen.
- 7 Velg **Merke**, og velg en beskrivelse for alarmen (valgfritt).

Slette en alarm

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Alarmklokke**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.

- 2 Velg **Tidtakere**.

MERK: Du må kanskje legge til dette elementet på kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 59](#)).

- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:
 - Velg  > **Lagre tidtaker** for å lagre nedtellingstidtakeren.
 - Velg  > **Start på nytt** > **På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg  > **Lyder**, og velg deretter en varslingstype.
- 5 Velg .

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Stoppeklokke**.
MERK: Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 59](#)).
- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg  for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Velg **START** for å stanse begge tidtakerne.
- 6 Velg .
- 7 Lagre den registrerte tiden som en aktivitet i historikken din (valgfritt).

Synkronisere tiden med GPS

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter, oppdager enheten automatisk tidssonen og gjeldende klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere siden med GPS når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **System > Tid > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter ([Innhente satellittsignaler, side 97](#)).

Angi klokkeslett manuelt

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **System > Tid > Angi klokkeslett > Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din.

Kontrollere et VIRB actionkamera

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer i informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*).
VIRB widgeten legges automatisk til i widgetløyken.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video.
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.
 - Velg for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer i informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 74*).
Når kameraet er parkoblet, legges et VIRB dataskjerm bilde automatisk til i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjerm bildet.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Hold inne .
- 6 Velg **VIRB-fjernkontroll**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtageren, velger du **Opptaksmodus > Start/stopp av tidtaker**.
MERK: Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
 - Hvis du vil betjene kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du **Opptaksmodus > Manuelt**.
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt.
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak manuelt.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.

Informasjon om enheten

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programwareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Hold nede .
- 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.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **System** > **Om**.

Lade enheten

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 91).

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



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

Tips til lading av enheten

- 1 Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lade enheten*, side 90).
Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin. Det kan ta opptil to timer å lade opp et helt utladet batteri.
- 2 Ta laderen ut av enheten når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

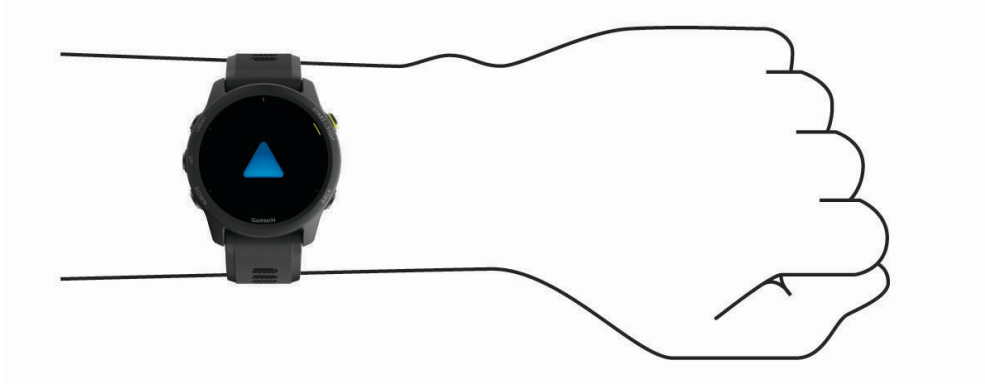
Bruke klokken

⚠ 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.

- 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 unøyaktige pulsdatabe*, side 31 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdatabe*, side 52 for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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.

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.

1 Tørk av klokken med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.

2 Tørk av.

La klokken tørke når den er rengjort.

TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Forerunner remmer eller kompatible QuickFit® 22-remmer.

1 Bruk pinsettverktøyet til å dytte inn pinnen på klokken.



2 Fjern remmen fra klokken.



3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil montere Forerunner remmer, retter du inn den ene siden på den nye remmen med hullene på enheten. Deretter dytter du inn pinnen på klokken og presser remmen på plass.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Pinnen på klokken skal rettes etter hullene på enheten.

- Hvis du vil montere QuickFit 22-remmer, fjerner du pinnen på klokken fra Forerunner remmen. Deretter bytter du ut klokken på pinnen på enheten og presser den nye remmen på plass.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.

- 4 Gjenta trinnene for å bytte ut den andre remmen.

Forerunner – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid i klokkemodus	Opptil 1 uker med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler og pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid, klokkemodus med musikk	Opptil 11 timer med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler, pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Batteritid i aktivitetsmodus	Opptil 16 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid, aktivitetsmodus med musikk	Opptil 6 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Batterilevetid, UltraTrac-modus, ingen musikkavspilling	Opptil 23 timer Opptil 21 timer med pulsmåling på håndleddet
Medielagring	Opptil 500 sanger
Vanntetthetsvurdering	Svømming, 5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved +18 dBm nominell 13,56 MHz ved -37 dBm nominell

Feilsøking

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer appen Garmin Connect på smarttelefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Aktivitetsmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Hvis du ser en stiplet linje i stedet for antallet skritt, lar du enheten innhente satellittsignaler og angi tiden automatisk.

Antall skritt virker unøyaktig

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

- Ha på deg enheten på hånden du bruker minst.
- La enheten ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La enheten ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Enheten kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt i Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer enheten.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express appen (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 69*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 56*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

- Finn de små barometerhullene på baksiden av enheten nær ladekontaktene, og rengjør området rundt ladekontaktene.

Barometerytelsen kan bli påvirket hvis barometerhullene er blokkert. Du kan skylle enheten med vann for å rengjøre området.

La enheten tørke når den er rengjort.

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

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

TIPS: Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

1 Gå utendørs til et åpent område.

Forsiden av enheten må peke mot himmelen.

2 Vent mens enheten finner satellittene.

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
 - Synkroniser enheten din med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.
 - Koble enheten til Garmin Connect kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi nettverk.

Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Starte enheten på nytt

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

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

- 1 Hold  inne i 15 sekunder.
Enheden slår seg av.
- 2 Hold  inne i ett sekund for å slå på enheten.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere enheten med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukarangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen. Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, velger du **Gjenopprette standardinnst..**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.
 - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard..**

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 54](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 56](#)).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare er tilgjengelig.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Du må ha en Garmin Connect konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

MERK: Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Enheten min bruker feil språk

- 1 Hold nede .
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Velg det første elementet i listen
- 4 Bruk **UP** og **DOWN** for å velge språk.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

Forerunner-enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker Bluetooth teknologi.

Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

- Slå smarttelefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på smarttelefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny smarttelefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på smarttelefonen du vil slutte å bruke.
- Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) fra enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter > Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- Hold inne **LIGHT** på enheten, og velg deretter  for å slå på Bluetooth teknologi og aktivere parkoblingsmodus.

Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 86*).
 - Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset.
 - Slå av trådløs Bluetooth-teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Bluetooth tilkoblede funksjoner, side 56*).
 - Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet, side 6*).
 - Slå av aktivitetsmåling (*Slå av aktivitetsmåling, side 29*).
 - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 84*).
 - Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 55*).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin® enheter, side 31*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 32*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå av pulsoksymeterfunksjonen (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 32*).
 - Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten (*UltraTrac, side 83*).
 - Velg det **Smart** opptaksintervallet (*Systeminnstillinger, side 86*).

Temperaturmålingen er ikke nøyaktig

Kroppstemperaturen din påvirker temperaturmålingen fra den interne temperatursensoren. Du får en mer nøyaktig temperaturavlesning hvis du tar av deg klokken og venter i 20 til 30 minutter.

Du kan også bruke en ekstern tempe temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktige omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?

Du kan bruke enhetsinnstillingene til å parkoble ANT+ sensorene manuelt. Første gang du kobler en sensor til enheten ved hjelp av ANT+ trådløs teknologi må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 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 .
- 4 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk i alle sensorer**.
 - Velg sensortype.

Når sensoren er parkoblet med enheten, vises en melding. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?

Enheten er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Første gang du kobler en sensor til Garmin enheten, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

1 Hold nede .

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Søk i alle sensorer**.
- Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 79](#)).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en Forerunner 745-enhet koblet til hodetelefoner, ved hjelp av Bluetooth teknologi, er signalet sterkest når det finnes en direkte synslinje mellom enheten og antennen på hodetelefonen.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Vi anbefaler at du bruker hodetelefonene med antennen på den samme siden av kroppen din som Forerunner 745-enheten.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokken til det andre håndleddet.

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelter krever ANT+ eller Bluetooth tilbehør for å kunne vise data.

%FTP: Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).

% pulsreserve: Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

%pulsreserve, siste runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.

10s balanse: 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

10 s kraft: 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

30s balanse: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

30 s kraft: 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

3s balanse: Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

3 s kraft: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

Aerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.

Anaerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.

Anslått total distanse: Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Avstand per tak: Padleidretter. Tilbakelagt avstand per tak.

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Bakre: Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Balanse: Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

Balanse, runde: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.

Balanse for TMB: Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.

Balanse for TMB for runde: Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

Batteriprosent: Prosentandelen av den gjenværende batterikapasiteten.

Belastn.: Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.

B T P V: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Delavstand: Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.

Delmåltempo: Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Deltempo: Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.

Destinasjonsposisjon: Posisjonen til endelig destinasjon.

Destinasjonsveipunkt: Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Di2-batteri: Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.

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

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

Distanse per tak, runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distanse per tak, runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distanse per tak, siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Distanse per tak, siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Effektivt dreiemoment: Målingen for hvor effektivt du trår.

ETA: Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet (justert etter lokalt klokkeslett ved bestemmelsesstedet). Denne siden vises bare når du navigerer.

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.

ETA ved neste: Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Fremre: Frontgiret fra en sensor for girposisjon.

Gir: Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Girbatteri: Batteristatusen for en sensor for girposisjon.

Girforhold: Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.

Girkombinasjon: Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.

Gj.balanse tid m. bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.

Gj. bevegelseshast: Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.

Gj. høyre kraftfasetopp: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj. intervall – %maksimum: Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Gj. intervall – %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Gj.sn. antall tak per lengde: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.

Gj.sn. diff.: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

Gj. venstre kraftfasetopp: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj. vertikalt forholdstall: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittlig % av makspuls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig % av pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

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

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

Gjennomsnittlig fall: Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig høyre kraftfase: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gjennomsnittlig kraft: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig nautisk hastighet: Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittlengde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittlig snittfart: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.

Gjennomsnittlig stigning: Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 13*). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo for tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig venstre kraftfase: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gjenta om: Tidtager for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Gjenværende deldistanse: Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.

Gjenværende distanse: Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Glidetall: Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.

Glidetall til destinasjon: Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

GPS: Styrken til GPS-satellittsignalet.

GPS-høyde: Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

H. kraftfasetopp for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Hastighet mot mål (VMG): Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m (10 fot) for hver 60 m (200 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.

Hviletid: Tidtager for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

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

Høyre kraftfase: Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Høyre kraftfase for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Høyre kraftfasetopp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Intensity Factor: Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.

Intervall, gj. puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maks %maks.: Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maks %pulsreserve: Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, makspuls: Makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Jevnhet for pedal: Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltråkk.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

Kraft: Gjeldende kraftforbruk i watt.

Kraft, siste runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.

Kraft for runden: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

Kraft i forhold til vekt: Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.

Kraft - KJ: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Kraftsone: Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.

Lengdegrad/breddegrad: Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

Løype: Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

Maks. oppstigning: Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maksimal fall: Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Maksimal høyde: Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Maksimal kraft for runde: Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.

Maksimal nautisk hastighet: Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

Maksimum kraft: Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Måling av total stign./nedstign.: Sammenlagt høydedistanse som er besteget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

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.

Minimum høyde: Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Nautisk distanse: Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

Nautisk hastighet: Gjeldende hastighet i knop.

Neste del, distanse: Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.

Neste del måltempo: Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.

Neste veipunkt: Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Normalized Power: Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.

Normalized Power, runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.

Normalized Power, s. r.: Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.

Oksygenmetning for muskler i %: Estimert oksygenmetning for muskler i prosent for gjeldende aktivitet.

PacePro-måler: Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.

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

Pedalfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

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

Pedalsenterforskyvning: Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Pedalsenterforskyvning f. run.: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.

Peiling: Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Posisjon: Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.

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

Puls, siste runde – % maksimum: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

Puls – %maksimum: Prosent av maksimal puls.

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

PULSMÅLER: Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Reps: 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.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

Runde % pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.

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.

Rundetempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Runde – tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

Runde – vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.

Siste runde, fall: Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, stigning: Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

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

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Skritt: Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.

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

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

Skrittfrekvens, siste runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Skrittfrekvensmåler: Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.

Skrittlengde: Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.

Skrittlengde for runde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.

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

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

Stigning for runden: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

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

Stopptid: Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.

Stress: Gjeldende stressnivå.

Svømmetak: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

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

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

Swolf for runden: Swolf-poeng for gjeldende runde.

Swolf for siste runde: Swolf-poeng for siste fullførte runde.

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

Sykkelrullehelling: Den simulerte stigningen (stigning over distanse) fra motstandskraften som brukes av en sykkelrulle.

Sykkelrullemotstand: Motstanden fra en sykkelrulle.

Sykkelrullewatt: Den simulerte watten fra motstandskraften som brukes av en sykkelrulle.

Tak: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

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

Tak for runde: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for runde: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for siste runde: Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak for siste runde: Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak per lengde for intervall: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.

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 500 m: Gjeldende rotempo per 500 meter.

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

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

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

Tempo for tak for runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

Tempo for tak for siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

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

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid for multisport: Total tid for alle sportsaktiviteter i en multisportsaktivitet, inkludert overganger.

Tid i bevegelse: Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.

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

Tid med bakkekontakt: Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.

Tid med bakkekontakt-måler: En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.

Tid sittende: Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid sittende – runde: Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.

Tid stående: Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid stående – runde: Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.

Tidtaker: Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

TMB-balansemåler: En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.

Total hemoglobin: Den estimerte konsentrasjonen av total hemoglobin i muskelen.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Totalt foran/bak: Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.

Training Stress Score: Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

Treningseffekt-måler: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.

Type tak, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

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

Ute av kurs: Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

V. kraftfasetopp for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Venstre kraftfase: Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Venstre kraftfase for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Venstre kraftfasetopp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Vert. forholdstall for runde: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.

Vertikal Avstand destinasjon: Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal forholdstallmål: En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

Vertikal hastighet til mål: Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal Oscillasjon: Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

Vertikal oscillasjonsmåler: En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.

Vertikalt forholdstall: Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Wattmåler: En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.

Ytelseskonisjon: Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

Ø pedalsenterforskyvning: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for 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
Svakt	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
Svakt	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.

FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power), beregnet etter kjønn.

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	4,30 og høyere
Utmerket	Fra 3,33 til 4,29
Bra	Fra 2,36 til 3,32
OK	Fra 1,90 til 2,35
Har ikke trent	Lavere enn 1,90

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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.

Dekkstørrelse	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

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C rørformet	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.

	Vekselstrøm. Enheten kan brukes med vekselstrøm.
	Likestrøm. Enheten kan kun brukes med likestrøm.
	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.

