

GARMIN®



FORERUNNER® 570-SERIEN

Brukerveiledning

© 2025 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller dets 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® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. iOS® er et registrert varemerke som tilhører Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens fra Apple Inc. Iridium® er et registrert varemerke som tilhører Iridium Satellite LLC. Shimano® er et registrert varemerke som tilhører Shimano, Inc. USB-C® er et registrert varemerke som tilhører USB Implementers Forum. 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: A04909, A04911

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Konfigurering av klokke.....	1
Knappefunksjoner.....	2
GPS-status og statusikoner.....	3
Berøringsskjermfunksjoner.....	4
Aktivere og deaktivere berøringsskjermen.....	4
Tilpasse urskiven.....	5

Programmer og aktiviteter..... 5

Apper.....	6
Treningsøker.....	8
Starte en treningsøkt.....	8
Treningsutførelsesscore.....	9
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect.....	9
Utfør en daglig foreslått treningsøkt.....	10
Starte en intervalltreningsøkt.....	10
Tilpass en intervalltreningsøkt..	11
Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet.....	11
Bruke Virtual Partner®.....	11
Angi et treningsmål.....	12
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet.....	12
Om treningskalenderen.....	12
Bruk Garmin Connect treningsprogrammer.....	13
Ta opp et talenotat.....	13
Bruke talekommandoer.....	13
Talekommandoer for klokken.....	14
Garmin Pay.....	15
Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	15
Betale for et kjøp med klokken.....	15
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	16
Administrere Garmin Pay kort... ..	16
Endre Garmin Pay passordet.....	17
Bruke Messenger-funksjonen.....	17
Aktiviteter.....	18
Starte en aktivitet.....	19
Tips for registrering av aktiviteter.....	19

Stoppe en aktivitet.....	20
Evaluer en aktivitet.....	20
Løping.....	21
Ta en løpetur.....	21
Løp på bane.....	22
Tips for registrering av et baneløp.....	22
Ta en virtuell løpetur.....	22
Kalibrer tredemøllendistansen.....	23
Registrere en ultraløpaktivitet.....	23
Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp.....	23
Registrere en hinderløpaktivitet....	24
PacePro™ trening.....	24
Laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect.....	24
Opprette et PacePro treningsprogram på klokken.....	24
Starte et PacePro treningsprogram.....	25
Sykling.....	26
Bruke en sykkelrulle.....	26
Kraftveiledning.....	26
Opprette og bruke en wattveiledning.....	27
Svømming.....	27
Svømmeterminologi.....	27
Typer tak.....	27
Tips for svømmeaktiviteter.....	28
Automatisk og manuell hvilereregistrering under svømming.....	28
Trene med øvelsesloggen.....	29
Multisport.....	29
Triatlontrening.....	29
Opprette en multisportaktivitet....	30
Treningsaktiviteter.....	30
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	30
Registrere en mobilitetsaktivitet... ..	31
Registrer en HIIT-aktivitet.....	31
Registrere en klatreaktivitet innendørs.....	32
Friluftaktiviteter.....	33
Golf.....	33
Spille golf.....	33
Golfmeny.....	35

Flytte flagget.....	36	Få kondisjonsberegning for løping.....	59
Vise målte slag.....	36	Få kondisjonsberegning for sykling.....	59
Føre poengregnskap.....	36	Vise antatte løpstider.....	60
Vise retningen til flagget.....	37	Stresstest av pulsvariasjon.....	61
Lagre egendefinerte mål.....	38	Ytelseskondisjon.....	61
Vise hindre.....	38	Se ytelseskondisjonen din.....	62
Vise avstander for layup og dogleg.....	38	Melkesyreterskel.....	62
Registrere en buldringaktivitet.....	39	Vis kraftkurve.....	62
Fisketur.....	39	Treningsstatus.....	63
Dra på jakt.....	40	Treningsstatusnivåer.....	64
Vintersport.....	40	Tips om treningsstatusfunksjonen.....	64
Se skiturene dine.....	40	Akutt belastning.....	64
Andre aktiviteter.....	41	Fokus for treningsbelastning.....	65
Registrere en pustekaktivitet.....	41	Belastningsforhold.....	65
Registrere en meditasjonsaktivitet.....	41	Om treningseffekt.....	66
Tilpasse aktiviteter og apper.....	41	Restitusjonstid.....	66
Tilpasse applisten.....	42	Restitusjonspuls.....	66
Tilpass listen over favorittaktiviteter.....	42	Varme- og høydenivåakklimatisering.....	67
Feste en favorittaktivitet til listen.....	42	Sett på pause og gjenoppta treningsstatus.....	67
Tilpasse dataskjermbildene.....	43	Treningsevne.....	68
Legge til kartdataskjermbildet..	43	Konkurranskalender og primær konkurranse.....	69
Opprette en egendefinert aktivitet.....	43	Trening foran et løp.....	69
Aktivitetsinnstillinger.....	44	Legge til en aksje.....	70
Aktivitetsvarsler.....	46	Bruke Jetlag-rådgivning.....	70
Spille av talemeldinger under en aktivitet.....	47	Planlegge en tur i Garmin Connect appen.....	70
Aktivere automatisk stigning....	48		
Satellittinnstillinger.....	48		
Kontroller.....	49	Klokker.....	71
Endre kontrollmenyen.....	52	Still inn en alarm.....	71
Bruke lommelykt-skjermbildet.....	52	Redigere en alarm.....	71
Oversikter.....	53	Bruke nedtellingstidtakeren.....	72
Se på oversiktene.....	56	Slette en nedtelling.....	72
Tilpass oversiktlisten.....	56	Bruke stoppeklokken.....	73
Opprette en oversiktsmappe.....	57	Legge til alternative tidssoner.....	74
Body Battery.....	57	Redigere en alternativ tidssone.....	74
Tips for forbedret Body Battery data.....	57	Legge til en nedtellingshendelse.....	74
Ytelsesmålinger.....	58	Redigere en nedtellingshendelse....	75
Om kondisjonsberegninger.....	58	Historikk.....	75
		Bruke historikk.....	75
		Multisportlogg.....	76

Personlige rekorder	76	Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	87
Vise personlige rekorder	76	Slå Finn telefonen min-varsler av og på.....	87
Gjenopprette en personlig rekord	76	Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet.....	88
Slette personlige rekorder	76	Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner.....	88
Vis totalverdier for data.....	77	Koble til et Wi-Fi nettverk.....	88
Varselsinnstillinger	77	Garmin Share	88
Varsler for helse og livsstil	77	Dele data med Garmin Share.....	89
Konfigurer varsler for unormal puls.....	78	Motta data med Garmin Share	89
Bevegelsesvarsler	78	Garmin Share-innstillinger	89
Tilpasse bevegelsesvarsler	78	Telefonapper og dataprogrammer	89
Morgenrapport	78	Garmin Connect.....	90
Tilpass morgenrapporten	78	Garmin Connect+ abonnement....	90
Kveldsrapport	78	Bruke Garmin Connect appen.....	91
Tilpasse kveldsrapporten	79	Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	91
Angi tidsvarsler	79	Enhetlig treningsstatus.....	91
Angi et stormvarsel	79	Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	91
Slå på varsler for telefontilkobling.....	79	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	92
Innstillinger for lyd og vibrasjon.....	79	Manuell synkronisering av data med Garmin Connect.....	92
Innstillinger for skjerm og lysstyrke.....	80	Connect IQ-funksjoner	92
Tilkobling.....	80	Laste ned Connect IQ funksjoner.....	92
Sensorer og tilbehør.....	80	Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	92
Trådløse sensorer	81	Garmin Messenger appen.....	93
Parkoble trådløse sensorer.....	82	Garmin Golf appen.....	93
Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse	82	Fokusmoduser	93
Tips til registrering av løpstempo og -distanse.....	82	Tilpasse en standard fokusmodus.....	94
Løpsdynamikk.....	82	Opprette en tilpasset fokusmodus.....	95
Tips for manglende data om løpsdynamikk.....	83	Helse- og velværeprodukter.....	95
Løpswatt.....	83	Pulsm. på håndleddet.....	95
Puls når du svømmer.....	84	Bruke klokken.....	96
Bruk Varia kamerakontrollene.....	84	Tips for uregelmessig pulsddata	96
Funksjoner for telefontilkobling.....	84	Innstillinger for pulsmåler på håndleddet.....	96
Parkobling av telefon.....	85	Send pulsddata	97
Ringe fra Telefon-appen.....	85	Pulsoksymeter	97
Bruke telefonassistenten.....	86	Få pulsoksymetermålinger	98
Aktivere telefonvarsler.....	86	Aktivere pulsoksymetermodusen.....	98
Vise varsler	87		
Motta et innkommende anrop.....	87		
Svare på en tekstmelding.....	87		

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata	98	Blokkere tilskuermeldinger	106
Automatisk mål	99	Musikk..... 107	
Intensitetsminutter	99	Koble til en tredjepartsleverandør	107
Opparbeide seg intensitetsminutter	99	Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør	107
Søvnsparing	99	Laste ned personlig lydinnhold	108
Bruke automatisk søvnsparing	99	Lytt til musikk	108
Pustevariasjoner	100	Kontroller for musikkavspilling	109
Navigasjon..... 100		Koble til Bluetooth hodetelefoner	109
Lagre posisjoner	100	Endre lydmodus	110
Lagre posisjonen din	100	Brukerprofil..... 110	
Vise og redigere lagrede posisjoner	100	Konfigurer brukerprofilen	110
Slett posisjon	100	Kjønnsinnstillinger	110
Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen	101	Se kondisjonsalderen din	110
Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon	101	Om pulssoner	110
Navigere til en delt posisjon under en aktivitet	101	Treningsmål	111
Navigere til en destinasjon	101	Angi pulssoner	111
Navigere tilbake til start	102	La klokka angi pulssonene	111
Stopp navigasjon	102	Pulssoneberegninger	112
Løyper	102	Still inn wattsoner	112
Opprette en løype på Garmin Connect	102	Oppdag ytelsesmålinger automatisk	112
Send en løype til enheten	103	Innstillinger for strømstyring..... 112	
Følge en løype på enheten	103	Tilpass batterisparerfunksjonen	113
Vise eller redigere løypeinformasjon	103	Systeminnstillinger..... 113	
Angi kompassretning	104	Tilpasse knappesnarveier	113
Høydemåler og barometer	104	Angi klokkes passord	114
Kart..... 104		Endre klokkes passord	114
Legge til kartdataskjermbildet	104	Kompass	114
Panorere og zoome på kartet	104	Kompassinnstillinger	114
Kartinnstillinger	105	Kalibrere kompasset manuelt	115
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner..... 105		Angi nordreferansen	115
Legge til nødkontakter	105	Høydemåler og barometer	115
Legge til kontakter	105	Innstillinger for høydemåler og barometer	115
Slå hendelsesregistrering av og på	106	Kalibrere den barometriske høydemåleren	116
Be om assistanse	106	Tidsinnstillinger	116
Tilskuermeldinger	106	Synkronisere tiden	116
		Avanserte systeminnstillinger	116
		Endre måleenhetene	117
		Innstillinger for dataregistrering	117
		Gjenopprett og tilbakestill innstillinger	117

Gjenopprette innstillinger og data fra Garmin Connect.....	117
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	118
Vise enhetsinformasjon.....	118
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	118

Informasjon om enheten..... 118

Om AMOLED-skjermen.....	118
Lading av klokke.....	119
Enhetsvedlikehold.....	119
Rengjøre klokken.....	120
Bytte rem.....	120
Spesifikasjoner.....	121
Informasjon om batteritid.....	121

Feilsøking..... 121

Produktoppdateringer.....	121
Få mer informasjon.....	122
Enheten bruker feil språk.....	122
Tips for å maksimere batteriets levetid.....	122
Starte klokken på nytt.....	122
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	122
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	123
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?.....	123
Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka.....	123
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet..	123
Høytaleren eller mikrofonen er stille etter eksponering for vann.....	123
Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?.....	124
Innhente satellittsignaler.....	124
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	124
Pulsen på klokken min er ikke korrekt.....	124
Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig.....	124
Avslutte demomodus.....	124
Aktivitetsmåling.....	124
Antall skritt virker unøyaktig.....	125

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke..	125
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	125

Tillegg..... 125

Fargemålere og løpsdynamikkdata...	126
Balansedata for tid med bakkekontakt.....	126
Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	127
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	127
FTP-verdier.....	128
Hjulstørrelse og -omkrets.....	128

Datafelder..... 129

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.

Konfigurering av klokke

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

- Hold inne  for å slå på klokken (*Knappfunksjoner, side 2*).
- Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.
Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med klokken for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer (*Parkobling av telefon, side 85*). Hvis du oppgraderer fra en kompatibel klokke, kan du overføre klokkeinnstillinger, lagrede løyper og mye annet ved å parkoble den nye Forerunner klokken med telefonen.
- Lad klokken (*Lading av klokke, side 119*).
- Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger, side 113*).
Du bør oppdatere programvaren på klokken jevnlig for å få den beste opplevelsen. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- Konfigurer Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 88*).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 105*).
- Konfigurer musikk (*Musikk, side 107*).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken (*Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 15*).
- Ta en løpetur (*Ta en løpetur, side 21*).

Knappefunksjoner



TIPS: Du kan tilpasse visse funksjoner for knappetrykk og opprette nye knappesnarveier (*Tilpasse knappesnarveier, side 113*).

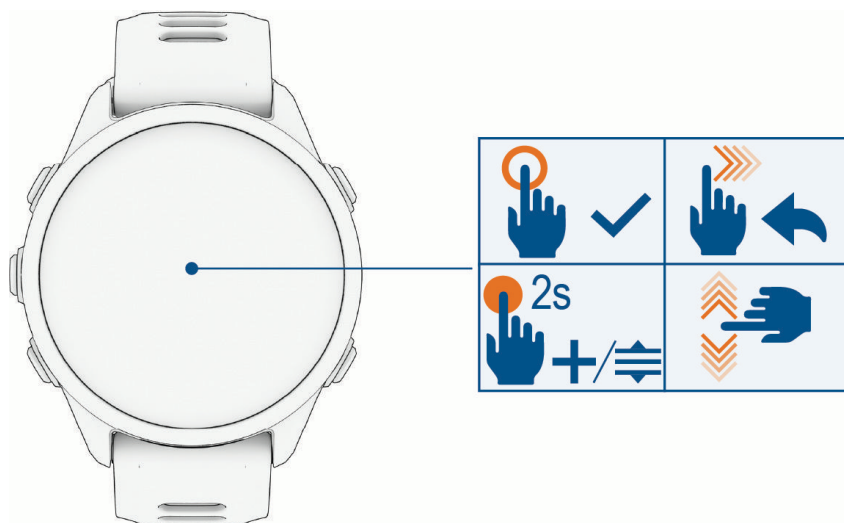
①  Knapp øverst til venstre	• Trykk for å lyse opp skjermen. • Trykk raskt to ganger på knappen for å slå lommelykten på eller av (<i>Bruke lommelykt-skjermbildet, side 52</i>). • Hold inne knappen i to sekunder for å vise kontrollmenyen (<i>Kontroller, side 49</i>). • Hold inne knappen i tre sekunder for å slå på enheten. • Hold inne knappen i fem sekunder for å be om hjelp (<i>Be om assistanse, side 106</i>).
②  Knapp i midten til venstre	• Trykk på knappen fra urskiven for å vise varslingssenteret (<i>Vise varsler, side 87</i>). • Trykk på knappen for å bla gjennom menyer eller dataskjermbilder. • Hold inne knappen fra urskiven for å åpne hovedmenyen.
③  Knapp nederst til venstre	• Trykk på urskiven for å bla gjennom oversiktsløkken (<i>Se på oversiktene, side 56</i>). • Trykk på knappen for å bla gjennom menyer eller dataskjermbilder. • Hold inne knappen for å åpne musikkkontrollene (<i>Lytt til musikk, side 108</i>).
④  Knapp øverst til høyre	• Trykk for å velge et alternativ i en meny. • Trykk på knappen fra urskiven for å åpne appene og aktivitetsmenyen (<i>Programmer og aktiviteter, side 5</i>). • Trykk på knappen for å starte eller stoppe en aktivitet (<i>Starte en aktivitet, side 19</i>).
⑤  Knapp nederst til høyre	• Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde. • Trykk på knappen for å registrere en runde, hvile eller gå videre til neste treningstrinn under en aktivitet.

GPS-status og statusikoner

For utendørsaktiviteter blir statuslinjen grønn når GPS-en er klar. Et blinkende ikon betyr at klokken søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for telefontilkobling
	Wi-Fi teknologistatus
	Status for LiveTrack
	Pulsstatus
	Status for Running Dynamics Pod
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for sykkellykter
	Status for sykkelradar
	Status for utvidet visningsmodus
	Status for smartrulle
	Status for kraftmåler
	tempe™ sensorstatus

Berøringsskjermfunksjoner



- Trykk for å velge et alternativ i en meny.
- Hold nede urskivens datafelter for å åpne oversikten eller funksjonen.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle urskiver.
- Trykk på et ikon øverst på urskiven for å fortsette å bruke den aktive appen eller aktiviteten.
- Gå til menyen for kontroller, oversikter eller apper, og hold inne på urskiven for å redigere, legge til eller endre rekkefølgen på alternativene.
- Sveip nedover på urskiven for å vise varslingssenteret.
- Sveip oppover på urskiven for å bla gjennom oversiktlisten.
- Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom menyene.
- Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Dekk til skjermen med håndflaten for å gå tilbake til urskiven og skru ned lysstyrken på skjermen.

Aktivere og deaktivere berøringsskjermen

Du kan tilpasse berøringsskjermen for generell bruk av klokken, hver aktivitetsprofil ([Aktivitetsinnstillinger](#), side 44) og hver fokusmodus ([Fokusmoduser](#), side 93).

MERK: Berøringsskjermen er ikke tilgjengelig under svømmeaktiviteter. Berøringsskjerminnstillingen for hver aktivitetsprofil (for eksempel løping eller sykling) gjelder for den tilsvarende delen av en multisportaktivitet.

- Hold inne , og velg .
Hvis du vil legge til dette alternativet i kontrollmenyen, kan du gå til ([Endre kontrollmenyen](#), side 52).
- Hold inne , velg **Klokkeinnstillinger > Skjerm og lysstyrke > Trykkskjerm** og velg et alternativ.
- Hvis du vil tilpasse en snarvei for å aktivere eller deaktivere berøringsskjermen midlertidig, holder du inne , velger **Klokkeinnstillinger > System > Snarveier**.

Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse informasjonen på og utseendet til urskiven eller aktivere en installert Connect IQ™ urskive ([Connect IQ-funksjoner, side 92](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Trykk på  eller  for å forhåndsvisne alternativer for urskiven.
- 4 Velg **Legg til ny** for å velge mellom flere urskivealternativer.
- 5 Bla til en urskive, trykk på , og velg .
- 6 Velg et alternativ:

MERK: Ikke alle alternativer er tilgjengelige for alle urskiver.

- Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
- Velg **Stiler** for å endre stilene til skrifttyper og grafikk.
- 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 **Aksentfarge**.
- Hvis du vil endre fargen på dataene som vises på urskiven, velger du **Datafarge**.
- Du sletter urskiven ved å velge **Slett**.

Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndslastede programmer og aktiviteter.

Apper: Apper har interaktive funksjoner for klokken, for eksempel visning av treningsøkter eller muligheten til å ringe noen fra klokken ([Apper, side 6](#)).

Aktiviteter: Klokken leveres med forhåndsinstallerte apper for innendørs- og utendørsaktiviteter, blant annet for løping, sykling, styrketrening, bassengsvømming og mer ([Aktiviteter, side 18](#)). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokken sensordata. Du kan lagre disse og dele dem med Garmin Connect™ nettsamfunnet.

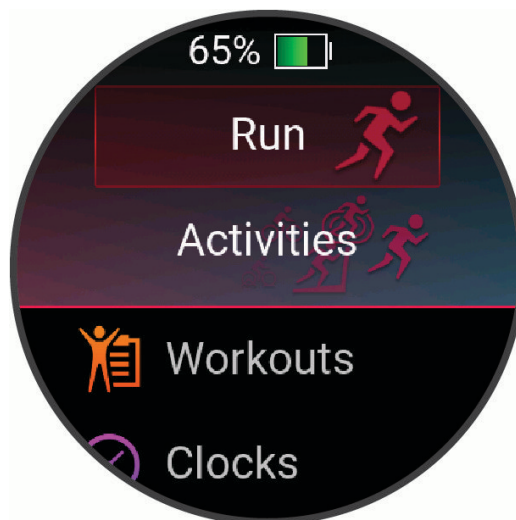
Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ programmer: Du kan legge til funksjoner på klokken din ved å installere apper fra Connect IQ appen ([Connect IQ-funksjoner, side 92](#)).

Apper

Du kan tilpasse klokken ved hjelp av appmenyen, der du raskt kan få tilgang til klokkefunksjoner og alternativer. Enkelte apper krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon. Mange apper finnes også i oversiktene ([Oversikter, side 53](#)) eller kontrollene ([Kontroller, side 49](#)).

Trykk på  på urskiven, og trykk på  for å bla gjennom appene.



Navn	Mer informasjon
Høydemåler, Barometer, Kompass (ABC)	Velg for å vise kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Send puls	Velg for å sende pulldata til en parkoblet enhet (<i>Send pulldata, side 97</i>).
Kalkulator	Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren.
Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
Klokker	Velg for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke, alternativ tidssone eller nedtelling til en hendelse (<i>Klokker, side 71</i>).
Connect IQ	Velg for å bruke Connect IQ Store på klokken din (<i>Connect IQ-funksjoner, side 92</i>).
Fiskevarsel	Velg for å vise prognoser for de beste dagene og tidspunktene å fiske på basert på posisjonen din, månefasen og når månen går opp og ned. Du kan se dagens rangering og mer eller mindre viktig fôringstid.
Garmin Share	Velg for å sende eller motta data med andre Garmin® enheter (<i>Garmin Share, side 88</i>).
Health Snapshot™	Velg for å registrere flere viktige helsemålinger, for eksempel gjennomsnittspuls, stressnivå og respirasjonsfrekvens, mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen.
Historikk	Velg for å vise registrert aktivitetslogg, registreringer og totaler (<i>Bruke historikk, side 75</i>).
Messenger	Velg for å vise og sende meldinger fra Garmin Messenger™ telefonappen (<i>Bruke Messenger-funksjonen, side 17</i>).
Månefase	Velg for å vise tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikk	Velg for å kontrollere lydavspilling med klokken (<i>Lytt til musikk, side 108</i>).
Varsler	Velg for å vise telefonvarsler (<i>Vise varsler, side 87</i>).
Telefon	Velg for å åpne telefonkontrollene, for eksempel kontakter og talftastaturet (<i>Ringe fra Telefon-appen, side 85</i>).
Telefonassistent	Velg for å si en kommando til telefonens taleassistent (<i>Bruke telefonassistenten, side 86</i>).
Pulsoksymetri	Velg for å utføre en pulsoksymetermåling (<i>Pulsoksymeter, side 97</i>).
Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
Tips	Velg for å se interaktive klokketips, og skann en direktelenke til support.garmin.com for å få tilgang til klokkenes brukerveiledning.
Talekommando	Velg for å si en kommando som klokken skal utføre (<i>Bruke talekommandoer, side 13</i>).
Talenotater	Velg for å ta opp et talenotat (<i>Ta opp et talenotat, side 13</i>).
Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken (<i>Garmin Pay, side 15</i>).
Været	Velg for å se gjeldende værmelding og forhold.

Navn	Mer informasjon
Treningsøkter	Velg for å vise lagrede treningsøkter (Treningsøkter, side 8).

Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Under aktiviteten kan du vise dataskjermbilder som er spesifikke for treningsøkten, og som inneholder informasjon om treningsøktens ulike trinn, for eksempel distansen for et trinn eller det gjeldende tempoet.

På klokken din: Du kan åpne treningsøktappen fra applisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken ([Programmer og aktiviteter, side 5](#)).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøkter eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til klokken ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 9](#)).

Du kan planlegge treningsøkter.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

Starte en treningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

1 Trykk på  på urskiven.

TIPS: Hvis du allerede har en planlagt eller foreslått treningsøkt i dag, kan du bla ned og velge **Treningsøkter**.

2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.

3 Trykk på , og velg **Trening**.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil starte en intervalløkt eller en treningsøkt med et treningsmål, velger du **Rask treningsøkt** ([Starte en intervalltreningsøkt, side 10](#), [Angi et treningsmål, side 12](#)).
- Hvis du vil starte en forhåndsinnlastet eller lagret treningsøkt, velger du **Bibliotek med treningsøkter** ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 9](#)).
- Hvis du vil starte en planlagt treningsøkt fra Garmin Connect treningskalenderen, velger du **Treningskalender** ([Om treningskalenderen, side 12](#)).

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

5 Velg en treningsøkt.

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

6 Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.

7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten alle trinnene i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata. Den viser også animerte instruksjoner for styrketrenings-, yoga-, kondisjons- og pilatesøkter.

Treningsutførelsesscore

Etter at du har fullført en treningsøkt, viser klokka treningsutførelsesscoren basert på hvor nøyaktig du fullførte treningsøkten. De aktive treningsøkttrinnene prioriteres høyest, og det måles hvor nært innsatsnivået ditt samsvarer med trinnmålet, og om du har fullført alle trinnene. Oppvarmings- og restitusjonstrinn har en lavere påvirkning på scoren din. Nedtrappingstrinnet påvirker ikke treningsutførelsesscoren din i det hele tatt.

MERK: Treningsutførelsesscore vises bare for løpe- eller sykkeltreningsøkter.

	Bra, 67 til 100 %
	Gjennomsnittlig, 34 til 66 %
	Lav, 0 til 33 %

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 90).

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

Utfør en daglig foreslått treningsøkt

Før klokken kan foreslå en daglig løpe- eller sykkeltreningsøkt, må du ha en kondisjonsberegning for den aktiviteten (*Om kondisjonsberegninger, side 58*).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Løping**, og velg en aktivitet.
 - Velg **Sykling**, og velg en aktivitet.
- 4 Trykk på , og velg en daglig foreslått treningsøkt.

MERK: Det vises ikke noen foreslått treningsøkt hvis du har en planlagt hviledag eller følger et annet treningsprogram.
- 5 Bla ned for å vise informasjon om treningsøkten, for eksempel skritt og beregnet fordel.
- 6 Trykk på , og velg et alternativ:
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
 - Hvis du vil hoppe over treningsøkten, velger du **Lukk**.
 - Hvis du vil vise forslag til treningsøker for den kommende uka, velger du **Flere forslag**.
 - Velg **Innstillinger**, og velg deretter et alternativ for å vise treningsøktinnstillingene, som treningsdager, måltype og treningsmeldinger.

TIPS: Hvis du deaktiverer alternativet **Varsel om økt**, kan du aktivere det igjen senere. Velg **Trening** > **Bibliotek med treningsøker** > **Daglige forslag**, velg en treningsøkt, trykk på , og velg **Innstillinger** > **Varsel om økt** fra aktiviteten.

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

Starte en intervalltreningsøkt

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Trykk på  på urskiven.
 - 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
 - 3 Bla ned.
 - 4 Velg **Trening** > **Rask treningsøkt** > **Intervaller**.

Velg et alternativ:
 - 5
 - Velg **Åpen antall repetisjoner** for å markere intervallene og hvileperiodene dine manuelt ved å trykke på .
 - Velg **Strukturerte repetisjoner** > **Utfør treningsøkt** for å bruke en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid.
 - 6 Velg om nødvendig  for å inkludere en oppvarming før treningsøkten.
 - 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
 - 8 Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på  for å starte på det første intervallet.
 - 9 Følg instruksjonene på skjermen.
 - 10 Du kan når som helst trykke på  for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode (valgfritt).
- Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Tilpass en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på  på urskiven.
 - 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
 - 3 Trykk på .
 - 4 Velg **Trening** > **Rask treningsøkt** > **Intervaller** > **Strukturerte repetisjoner**.
 - 5 Trykk på , og velg **Rediger treningsøkt**.
 - 6 Velg ett eller flere alternativer:
 - Velg **Intervall** for å angi intervallvarighet og -type.
 - Velg **Hvile** for å angi hvilevarighet og -type.
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeter**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming** > **På**.
 - 7 Trykk på .
- Klokken lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du redigerer treningsøkten igjen.

Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet

Den kritiske svømmehastighetsverdien (CSS) er resultatet av en tempobasert test uttrykt som et tempo per 100 meter. 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 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Svømming** > **Basseng**.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Trening** > **Bibliotek med treningsøker** > **Kritisk svømmehastighet** > **Utfør en test av kritisk svømmehastighet**.
- 5 Trykk på  for å forhåndsvis trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 6 Trykk på .
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Følg instruksjonene på skjermen.

Bruke Virtual Partner®

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Virtual Partner**.
- 5 Angi tempo eller hastighet.

MERK: Du kan endre rekkefølgen på dataskjermbildene (valgfritt).
- 6 Start aktiviteten ([Starte en aktivitet](#), side 19).
- 7 Bla til Virtual Partner skjermbildet for å 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. Når du trener, gir klokken deg tilbakemeldinger i sanntid om hvor nær du er å nå treningsmålet ditt.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Angi et mål**.
 - Velg **Rask treningsøkt**.

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Intervaller** for å velge tids- eller distansebaserte repetisjoner.
 - 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.
 - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med en tidligere registrert aktivitet eller nedlastet løypetid. 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 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening > Konkurrer mot deg selv**.
- 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.
- 7 Trykk på , og velg **Kappløp**.
- 8 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 9 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

Om treningskalenderen

Treningskalenderen på klokken er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer på Garmin Connect kontoen din. 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 kalenderoversikten. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på klokken uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøkter fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruk Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 90](#)), og du må parkoble Forerunner klokken med en kompatibel telefon.

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

Tilpasningsdyktige treningsplaner

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

Ta opp et talenotat

Du kan ta opp og lytte til talenotater ved hjelp av klokken innebygde høyttaler og mikrofon.

- 1 Velg et alternativ:
 - Trykk på  på urskiven.
 - Hold inne .
- 2 Velg **Talenotater**.
- 3 Velg .
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Posisjon** for å lagre GPS-posisjonen din med talenotat.
 - Velg **Volum** for å justere høyttalervolumet.
- 5 Velg .
- 6 Snakk inn talenotatet.
- 7 Velg .
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å spille av talenotatet.
 - Velg  for å endre navn på eller slette talenotatet.
 - Trykk på , og velg  for å se talenotat-biblioteket.

Bruke talekommandoer

- 1 Velg et alternativ:
 - Trykk på  på urskiven og velg **Talekommando**.
 - Hold inne  og velg **Talekommando**.

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 52](#)).
- 2 Gi klokken en talekommando ([Talekommandoer for klokken, side 14](#)).

Talekommandoer for klokken

Talekommandosystemet er utformet for å oppdage naturlig tale. Dette er en liste over vanlige talekommandoer, men klokken krever ikke disse nøyaktige setningene. Du kan prøve å si variasjoner av disse kommandoene på en måte som er naturlig for deg. Du finner tips om talekommandoer og feilsøkinginformasjon på garmin.com/voicecommand/tips.

Talehjelpkommando	Funksjon
What can I say?	Viser en liste over vanlige talekommandoer

Enhets- og skjermfunksjoner

Talekommando	Funksjon
Find my phone	Spiller av et lydvarsel på den parkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde.
Disable do not disturb.	Deaktiverer Ikke forstyrr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger.
Turn on airplane mode	Aktiverer flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon.
Increase brightness	Øker lysstyrkenivået.
Decrease brightness	Reduserer lysstyrkenivået.
Set brightness to 80	Stiller inn lysstyrkenivået til en angitt prosentandel. Mulige tall er 0–100 %.

Klokkefunksjoner

Talekommando	Funksjon
Set a timer for fifteen minutes	Angir en nedtellingstidtager for den angitte tiden.
Pause timer	Stopper nedtellingstidtageren som er i gang.
Resume timer	Gjenopptar nedtellingstidtageren som er satt på pause.
Cancel timer	Avbryter nedtellingstidtageren som er i gang.
Start stopwatch	Starter stoppeklokken.
Stop stopwatch	Stopper stoppeklokken.
Wake me up at 3:15 a.m.	Angir en engangsalarm for det angitte klokkeslettet.

App- og aktivitetsfunksjoner

Talekommando	Funksjon
Show me the weather	Åpner vær-appen.
Open the calendar	Åpner kalender-appen.
Start a run	Starter en Løp-aktivitet.
Start hiking	Starter en Fotvandring-aktivitet.
Open the triathlon app	Starter en Triatlon-aktivitet.

MERK: Appene og aktivitetene som er oppført, er eksempler, men du kan styre alle standardappene og aktivitetene med talekommandoer ([Apper, side 6](#)), ([Aktiviteter, side 18](#)).

Navigasjonsfunksjoner

Talekommando	Funksjon
Begin navigation	Åpner Navigasjon-menyen for å navigere til en destinasjon.
Save location	Lagrer gjeldende posisjon.
Switch to the compass app	Åpner kompasset.

Mediefunksjoner

Talekommando	Funksjon
Change volume to 8	Justerer volumet til det angitte nivået. Mulige tall er 0–10 eller 0–100 %.
Increase volume	Øker lydvolumet.
Decrease volume	Senker lydvolumet.
Play music	Spiller av det valgte mediet.
Next song	Spiller av neste mediespor.
Previous song	Spiller av forrige mediespor.
Pause music	Stopper mediet som spilles av.
Mute	Demper all lyd.
Unmute	Skrur på all lyd.

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 ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Betale for et kjøp med klokken

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

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

- 1 Velg et alternativ:
 - Trykk på  på urskiven.
 - Hold inne .
- 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, trykker du på for å bytte til et annet kort (valgfritt).

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

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

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

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

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

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

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.

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 ●●●.

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-klokken.
- Hvis du vil slette kortet, velger du .

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 klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay > Endre passordet**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Bruke Messenger-funksjonen

⚠ FORSIKTIG

Ikke-satellittmeldingsfunksjonene til Garmin Messenger appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Hvis du vil bruke Messenger-funksjonen, må Forerunner-klokken din kobles til Garmin Messenger appen på en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funksjonen på klokken kan du vise, skrive og svare på meldinger fra Garmin Messenger telefonappen.

- 1 Trykk på  på urskiven for å vise **Messenger**-oversikten.

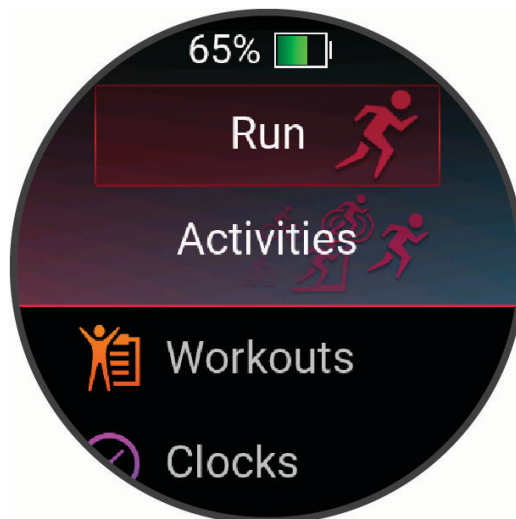
TIPS: Messenger-funksjonen er tilgjengelig som en oversikt, en app eller et kontrollmenyalternativ på klokken din.

- 2 Velg oversikten.
- 3 Hvis dette er den første gangen du bruker **Messenger**-funksjonen, kan du skanne QR-koden med telefonen din og følge instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og konfigureringen.
- 4 Velg et alternativ på klokken din:
 - Hvis du vil skrive en ny melding, velger du **Ny melding** og en mottaker. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.
 - Bla ned og velg en samtale for å vise en samtale.
 - Hvis du vil svare på en melding, velger du en samtale og deretter **Svar**. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.

Aktiviteter

Trykk på  på urskiven, velg **Aktiviteter**, og trykk på  for å bla gjennom aktivitetene. Listen over favorittaktiviteter vises øverst i listen ([Tilpass listen over favorittaktiviteter, side 42](#)).

MERK: Noen aktiviteter vises i mer enn én kategori.



Kategori	Aktiviteter
Løping	Innendørsløping, Hinderløp, Løp, Baneløp, Terrengløp, Tredemølle, Ultraløp, Virtuelt løp
Sykling	Sykkelpendling, Sykling inne, Sykkeltur, BMX, Sykkelcross, Elsykkel, El-Terrengsykkel, Grussykkel, Terrengsykling, Landeveissykkel
Svømming	Åpent vann, Basseng
Multisport	Brick-treningsøkt, Duatlon, Bassengtriatlon, Swimrun, Triatlon
Treningsstudio	Boksing, Utholdenhet, Klatre innendørs, Elliptisk maskin, Etasjer oppover, HIIT, Tauhopping, MMA, Mobilitet, Pilates, Innendørsroing, Trappemaskin, Styrke, Gå innendørs, Yoga
Utendørs	Hesterygg, Buldring, Diskgolf, Fiske, Golf, Fotvandring, Hesterygg, Jakt, Rulleskøyter, Alpinklatring, Turmarsj, Gå
Vintersport	Skøyteis, Ski, Snøbrett, Snøscooter, Truger, Langrennsski, klassisk, Langrennsski, skøyting
Vannsport	Båt, Kajakk, Roing, Seiling, Snorkel, SUP
Lagidretter	Amerikansk fotball, Baseball, Basketball, Cricket, Landhockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fotball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Motorsport	Terrengbil, Motocross, Motorsykkel, Terreng
Annet	Pustetrening, Meditasjon

Starte en aktivitet

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
 - Bla til **Mer** aktiviteter-listen, velg en aktivitetskategori og velg en aktivitet.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til GPS-statuslinjen er fylt.
Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 119](#)).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter ([Hvordan angre jeg et trykk på rundeknappen?, side 124](#)).
- Trykk på  eller  for å se flere dataskjermbilder.
- Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.
TIPS: Du kan sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen under en aktivitet.
- Sveip mot høyre eller venstre for å vise musikkkontrollene eller aktivitetsinnstillingene.
- Hold inne  under en aktivitet og velg **Endre sport** for å bytte til en annen aktivitetstype.
Når aktiviteten din består av to eller flere idrettsgrener, registreres den som en multisportsaktivitet.

Stoppe en aktivitet

Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

1 Trykk på .

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre** og deretter et alternativ.
MERK: Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata ([Evaluer en aktivitet, side 20](#)).
 - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
 - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter ([Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 124](#)).
 - 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 **Nedtrappingspuls** og venter mens tidtakeren teller ned ([Restitusjonspuls, side 66](#)).
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste** og trykker på .
- MERK:** Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av klokken etter 30 minutter.

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egnevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Aktivitetsinnstillinger, side 44](#)).

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** ([Stoppe en aktivitet, side 20](#)).

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

MERK: Du kan velge  for å hoppe over egnevalueringen.

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Løping

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på klokken, kan være en løpetur, sykkeltur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende at du må lade klokken før du starter aktiviteten ([Lading av klokke, side 119](#)).

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

- 1 Trykk på , og velg en aktivitet.
- 2 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 3 Trykk på .
- 4 Ta en løpetur.



MERK: Under en aktivitet kan du holde inne  for å åpne musikk kontrollene ([Kontroller for musikkavspilling, side 109](#)).

- 5 Når du har fullført løpeturen, trykker du på .
- 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 20](#) for å se flere løpealternativer.

Løp 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 Trykk på  på urskiven.
- 3 Velg **Aktiviteter > Løping > Baneløp**.
- 4 Vent mens klokka finner satellittene.
- 5 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 8.
- 6 Velg **Banenummer**.
- 7 Velg et banenummer.
- 8 Trykk på .
- 9 Løp rundt banen.
- 10 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

Tips for registrering av et baneløp

Garmin banedatabasen inneholder mer enn 10 000 baner fra hele verden.

- Vent til klokken har innhentet satellittsignaler før du starter på et baneløp.
- Hvis klokken ikke gjenkjenner banen, løper du fire runder for å kalibrere banedistansen. Du bør løpe litt forbi startpunktet for å fullføre runden.
- Løp hver runde i samme bane.
MERK: Standard Auto Lap® distanse er 1600 m eller fire runder rundt banen.
- Hvis du løper i en annen bane enn bane 1, angir du banenummeret i aktivitetsinnstillingene.

Ta en virtuell løpetur

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Løping > Virtuelt løp**.
- 3 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en telefon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

Kalibrer tredemølledistansen

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser i forbindelse med tredemølleløpingen din kan du kalibrere tredemølledistansen etter at du har løpt minst 2,4 km (1,5 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemølledistansen manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 19](#)).
- 2 Løp på tredemøllen til klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 4 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** > .
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

Registrere en ultraløpaktivitet

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Løping > Ultraløp**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Begynn å løpe.
- 5 Trykk på  for å registrere en runde og starte hviletidtakeren.
TIPS: Du kan angi hvordan Automatisk hvile registrerer hviletid og runder ([Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp, side 23](#)).
- 6 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å gjenoppta løpingen.
- 7 Trykk på  eller  for å se flere datasider (valgfritt).
- 8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp

Du kan tilpasse alternativene for å automatisk starte og stoppe hviletidtakeren for aktiviteten Ultraløp.

Status: Aktiverer automatisk registrering av hviletid.

Start på hvile: Starter hviletidtakeren automatisk når du slutter å løpe. Du kan bruke alternativet Bare manuell til å starte hviletidtakeren bare når du trykker på .

Slutt på hvile: Angir tempoet som kreves for å avslutte en hviletid.

Minstetid: Angir tiden før en hviletid starter eller slutter.

Rundetast: Angir om -knappen skal registrere en runde og starte hviletidtakeren, bare starte hviletidtakeren eller bare registrere en runde.

Registrere en hinderløpaktivitet

Når du deltar i et hinderløp, kan du bruke Hinderløp-aktiviteten til å registrere tiden din på hvert hinder og tiden din du bruker på å løpe mellom hinder.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Løping** > **Hinderløp**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Trykk på  for å markere start- og sluttpunktet til hvert hinder manuelt.

MERK: Du kan konfigurere **Hindersporing**-innstillingen for å lagre hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller.

- 5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **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.

Laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect

Før du kan laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 90).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg **...**.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Velg **Trening** og **planlegging** > **PacePro tempostrategier**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å opprette og lagre et PacePro treningsprogram.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.

Opprette et PacePro treningsprogram på klokken

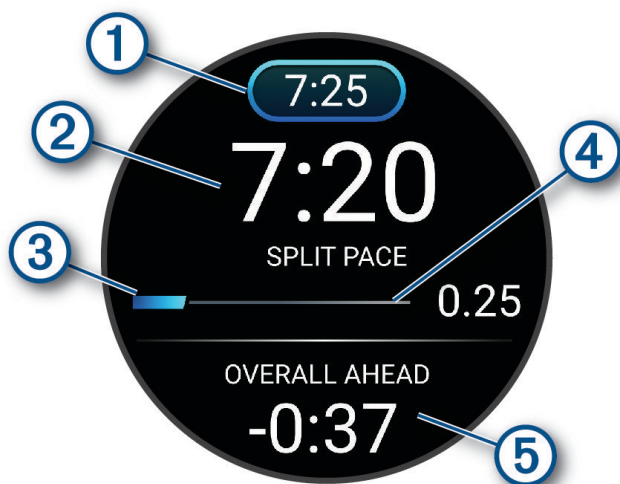
Før du kan opprette et PacePro treningsprogram på klokken, må du opprette en løype ([Opprette en løype på Garmin Connect](#), side 102).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en utendørs løpeaktivitet.
- 3 Bla ned for å velge **Trening** > **PacePro-planer** > **Opprett ny**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
 - Velg **Tidsmål**, og angi måltiden din.Bla ned for å vise det tilpassede tempobåndet og forhåndsviser rundetidene.
- 6 Trykk på .
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk plan** for å starte på treningsprogrammet.
 - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
 - Velg **Slett** for å forkaste treningsprogrammet.

Starte et PacePro treningsprogram

Før du kan starte et PacePro treningsprogram, må du laste ned et program fra Garmin Connect kontoen din eller opprette et PacePro treningsprogram på klokken (*Opprette et PacePro treningsprogram på klokken, side 24*).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Bla ned for å velge **Trening** > **PacePro-planer**.
- 4 Velg et treningsprogram.
TIPS: Du kan bla ned for å forhåndsvisne rundetidene og stigningsplottene før du godtar PacePro treningsprogrammet.
- 5 Trykk på .
- 6 Velg **Bruk plan** for å starte på treningsprogrammet.
- 7 Velg om nødvendig  for å aktivere løypenavigasjon.
- 8 Trykk på  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

TIPS: Du kan holde inne  og velge **Stopp PacePro** >  for å stoppe PacePro treningsprogrammet. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Sykling

Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med klokken din ved hjelp av Bluetooth eller ANT+® teknologi ([Parkoble trådløse sensorer, side 82](#)).

Du kan bruke klokken 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 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Sykling > Sykling inne**.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Alternativer for smartrullen**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
 - Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt ([Treningsøker, side 8](#)).
 - Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype ([Løyper, side 102](#)).
 - 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.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypa eller sykkelturen.

Kraftveiledning

Du kan opprette og bruke en kraftstrategi for å planlegge innsatsen din i en løype. Forerunner enheten lager en tilpasset kraftveiledning basert på FTP, løypestigning og den beregnede tiden det vil ta deg å fullføre løypa.

Et av de viktigste trinnene i planleggingen av en vellykket kraftveiledningsstrategi er å velge ønsket innsatsnivå. Hvis du legger ned en hardere innsats i løypa, øker kraftanbefalingene, og hvis du velger å legge ned en lettere innsats, reduseres de ([Opprette og bruke en wattveiledning, side 27](#)). Hovedmålet med en kraftveiledning er å hjelpe deg med å fullføre løypa basert på det som er kjent om nivået ditt, ikke å oppnå en bestemt måltid. Du kan justere innsatsnivået underveis på turen.

Kraftveiledninger er alltid tilknyttet en løype og kan ikke brukes med treningsøker eller segmenter. Du kan vise og endre strategien i Garmin Connect og synkronisere den med compatible Garmin enheter. Denne funksjonen krever en kraftmåler som må parkobles med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 82](#)). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene ([Datafelter, side 129](#)).



Opprette og bruke en wattveiledning

Før du kan opprette en wattveiledning, må du parkoble en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 82*). Du må også ha lastet inn en løype på Garmin Connect kontoen din (*Opprette en løype på Garmin Connect, side 102*).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **Power Guide** > **Opprett Power Guide-strategi**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å opprette wattveiledningen.
- 4 Velg .
- 5 Velg klokken din.
- 6 Trykk på  på urskiven.
- 7 Velg en utendørs sykkelaktivitet på klokken.
- 8 Bla ned for å velge **Trening** > **Power Guide**.
- 9 Velg en wattveiledning.
- 10 Trykk på , og velg **Bruk plan**.

TIPS: Du kan forhåndsvisne kart, stigningsplott, innsats, innstillinger og oppdelinger. Du kan også justere innsatsen, terrenget, sittestillingen og vekten på utstyret før du begynner å sykle.

Svømming

LES DETTE

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

MERK: Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Klokken er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp, for eksempel tilbehør i HRM-Pro™ serien (*Puls når du svømmer, side 84*). Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulldata fra brystet.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden. Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. 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 43*).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsømming
Butterfly	Butterflysømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (<i>Trene med øvelsesloggen, side 29</i>)

Tips for svømmeaktiviteter

- Trykk på  for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.
- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.

Klokka måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig. Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker klokka denne bassengstørrelsen. Du kan endre størrelsen ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge **Bassengstørrelse**.
- Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele bassenglengden. Sett aktivitetstidtakeren på pause mens du hviler.
- Trykk på  for å registrere hvile under bassengsvømming (*Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming, side 28*).

Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk under bassengsvømming.
- Du kan hjelpe klokken med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetaket.
- Når du gjør øvelser, må du enten sette aktivitetstidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering (*Trene med øvelsesloggen, side 29*).

Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Klokka oppdager automatisk når du hviler, og hvileskjermbildet vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter klokka automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter klokka automatisk et nytt svømmeintervall.

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

Du kan slå av den automatiske hvileregistreringsfunksjonen i aktivitetsalternativene for å bruke manuell hvileregistrering i stedet (*Aktivitetsinnstillinger, side 44*). Under en svømmeaktivitet i basseng eller åpent vann kan du markere et hvileintervall manuelt ved å trykke på . Svømmedata registreres ikke under et hvileintervall.

TIPS: Bruk manuell hvileregistrering hvis du tar korte pauser, eller hvis du vil ha svært presis svømmeintervalltidtaking.

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 bla opp eller ned for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
- 2 Trykk på  for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på .
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.
Velg et alternativ:
- 5
 - Trykk på  for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Bla opp eller ned for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.
- 6 Velg et alternativ:
 - Trykk på  for å gjenoppta aktiviteten.
 - Trykk på  for å avslutte aktiviteten.

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 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Multisport > Triatlon**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
MERK: Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du slå på **Auto. bytte av sport** slik at klokken registrerer sportsendringer automatisk og går videre til neste overgang eller sport ([Aktivitetsinnstillinger, side 44](#)).
- 4 Trykk om nødvendig på  på starten og slutten av hver overgang ([Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 124](#)).
Når overganger er slått på som standard, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstiden.
Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten. Hvis overganger er slått av, trykker du på  for å endre idretter.
- 5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

Opprette en multisportaktivitet

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Rediger > Legg til > Multisport**.
- 3 Velg en aktivitetstype for multisport, eller velg **Egendefinert** og skriv inn et navn.
Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).
- 4 Velg to eller flere aktiviteter.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
 - Velg **Fullført** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.

Treningsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Aktivitetsinnstillinger, side 44](#)).

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

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

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

Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse. Du kan opprette og finne flere styrketreningsøker på Garmin Connect kontoen din og overføre dem til klokken.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Treningsstudio > Styrke**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjøre en åpen treningsøkt, velger du **Fri**.
TIPS: Du kan aktivere alternativet **Hvilenedteiling** slik at du varsles etter en angitt hvileperiode.
 - Hvis du vil følge en strukturert treningsøkt, velger du en treningsøkt, ruller ned og velger et trinn for å se en animasjon av øvelsen (hvis tilgjengelig). Når du har sett ferdig treningsøkten, trykker du på  og velger **Utfør treningsøkt**.
TIPS: Du kan se utstyret du trenger, redigere treningsøkten og mer før du starter på den.
- 4 Trykk på  for å starte aktiviteten.
- 5 Start det første settet ditt.
Klokken teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.
TIPS: Klokken kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.
- 6 Trykk på  for å fullføre settet og gå videre til neste øvelse, hvis den er tilgjengelig.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet.
- 7 Rediger om nødvendig settet, antallet repetisjoner og vektene som brukes for settet.
- 8 Trykk om nødvendig på  når du er ferdig med å hvile for å starte på det neste settet.
- 9 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
TIPS: Under treningsøkten kan du trykke på  for å redigere de tidligere settene. For strukturerte treningsøker har du muligheten til å hoppe over et sett eller endre neste sett.

10 Etter det siste settet trykker du på  og velger **Stopp treningsøkt**.

11 Velg **Lagre**.

Registrere en mobilitetsaktivitet

Du kan registrere en mobilitetsaktivitet ved hjelp av aktive intervaller og hvileintervaller, eller du kan laste ned mobilitetsøker fra Garmin Connect.

1 Trykk på .

2 Velg **Aktiviteter > Treningsstudio > Mobilitet**.

3 Bla ned, og velg **Trening**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Intervaller** for å endre de aktive intervallene og hvileintervallene.
- Hvis du vil laste ned og fullføre en treningsøkt fra Garmin Connect, velger du **Bibliotek med treningsøker > Bla gjennom treningsøker** og følger instruksjonene på skjermen.

5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Klokken veileder deg gjennom mobilitetsøvelsene.

6 Bla for å vise flere dataskjermbilder.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

1 Trykk på  på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter > Treningsstudio > HIIT**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
- Velg **HIIT-tidtager > AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.
- Velg **HIIT-tidtager > EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
- Velg **HIIT-tidtager > Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
- Velg **HIIT-tidtager > Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
- Velg **Treningsøker** for å følge en lagret treningsøkt.

4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.

5 Trykk på  for å starte den første runden.

Klokken viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.

6 Om nødvendig velger du  for å flytte manuelt til neste runde eller pause.

7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.

8 Velg **Lagre**.

Registrere en klatreaktivitet innendørs

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Treningsstudio > Klatre innendørs**.
- 3 Velg  for å registrere rutestatistikk.
Velg et graderingssystem.
- 4 **MERK:** Neste gang du starter en klatreaktivitet innendørs, bruker enheten dette karaktersystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og velge **Graderingssystem**.
- 5 Velg rutens vanskelighetsgrad.
- 6 Trykk på .
- 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: Trykk om nødvendig 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 .
- 14 Velg **Lagre**.

Friluftaktiviteter

Golf

Spille golf

Før du spiller på en bane for første gang, må du laste den ned fra Garmin Golf™ appen ([Garmin Golf appen](#), side 93).

Du bør lade klokken før du spiller golf ([Lading av klokke](#), side 119).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Golf**.
Enheten lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.
- 3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.
Banene oppdateres automatisk.
- 4 Velg  for å lagre score.

- 5 Velg et utslagssted.
Hullinformasjonsskjermbildet vises.



①	Gjeldende hullnummer
②	Par for hullet
③	Kart over hullet
④	Driverdistanse fra utslagsstedet
⑤	Avstand til fronten, midten og bakerst på greenen

MERK: Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner klokken avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.

Velg et alternativ:

- 6
- Trykk på kartet for å se mer informasjon eller endre flaggposisjonen (*Flytte flagget, side 36*).
 - Sveip opp- eller nedover for å bla gjennom hullene.
 - Trykk på  for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 35*).
 - Hold inne  for å åpne golfinnstillingene (*Golfinnstillinger, side 35*).

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.

Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på  for å få tilgang til tilleggsfunksjoner i golfmenyen.

Vis green: Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling (*Flytte flagget, side 36*).

Scorekort: Åpner scorekortet for runden (*Føre poengregnskap, side 36*).

Hinder: Du kan vise avstander til hindre langs fairwayen for par 4- og par 5-hull (*Vise hindre, side 38*).

Layups: Lar deg vise en liste over avstander til layup og dogleg for par 4- og par 5-hull (*Vise avstander for layup og dogleg, side 38*).

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

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

Rundeinformasjon: Viser den registrerte tiden, avstanden og skrittene som er tilbakelagt i løpet av gjeldende runde. Dette startes og stoppes automatisk når du starter eller avslutter en runde.

Mål slag: Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen (*Vise målte slag, side 36*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Måle et slag manuelt, side 36*).

Egendefinerte mål: Gjør at du kan lagre en posisjon, som en gjenstand eller et hinder, for det gjeldende hullet (*Lagre egendefinerte mål, side 38*).

Køllestatistikk: Viser statistikken din med hver golfkølle, som informasjon om avstand og nøyaktighet. Viser når du parkobler compatible Approach® køllesporingssensorer eller aktiverer Henvisning for kølle-innstillingen.

SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG: Viser dagens klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.

Innstillinger: Her kan du tilpasse aktivitetsinnstillingene for golf (*Golfinnstillinger, side 35*).

Avslutt runden: Avslutter runden som spilles.

Golfinnstillinger

Under en runde kan du trykke på  og velge **Innstillinger** for å tilpasse golfinnstillingene.

Poengregning: Gjør det mulig å angi alternativer for poengregnskap (*Innstillinger for poengregnskap, side 37*).

Driver-distanse: Angir den gjennomsnittlige distansen ballen tilbakelegger fra utslagsstedet. Driverdistansen vises som en bue på kartet.

Turneringsmodus: Deaktiverer PinPointer-funksjonen. Denne funksjonen er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

Golfavstand: Angir måleenheten for avstand når du spiller golf.

Henvisning for kølle: Ber deg om å oppgi hvilken golfkølle du brukte etter hvert slag for å registrere køllestatistikken din (*Registrere statistikk, side 37*).

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 48*).

Registrer aktivitet: Aktiverer aktivitets-FIT-filopptak. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect nettsiden og appen.

Trykkskjerm: Aktiverer berøringsskjermen under golfaktiviteten.

Køllesensorer: Gjør det mulig å konfigurere compatible Approach køllesporingssensorer (*Parkoble trådløse sensorer, side 82*).

Flytte flagget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 2 Velg **Vis green**.
- 3 Trykk på  eller  for å flytte flaggposisjonen.
- 4 Trykk på .

Avstandene på hullvisningen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen. Flaggposisjonen lagres bare for den gjeldende runden.

Vise målte slag

Enheten leveres med automatisk slagsporing og -registrering. Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere.

TIPS: Automatisk slagsporing fungerer best når du har enheten på hånden du bruker mest og har god kontakt med ballen. Putter spores ikke.

- 1 Når du spiller golf, trykk på .
- 2 Velg **Mål slag**.
Den siste slaglengden vises.
- 3 Trykk på  og velg **Tidligere slag** for å se alle registrerte slaglengder.

MERK: Avstanden fra det siste slaget vises også øverst på hullvisningen.

Måle et slag manuelt

Du kan legge til et slag manuelt hvis klokken ikke registrerer det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

- 1 Slå ballen, og se hvor den lander.
- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 3 Velg **Mål slag**.
- 4 Trykk på .
- 5 Velg **Legg til slag** > .
- 6 Om nødvendig kan du angi køllen du slo med.
- 7 Gå eller kjør bort til ballen din.

Neste gang du slår, registrerer klokken lengden på det siste slaget automatisk. Om nødvendig kan du legge til et nytt slag manuelt.

Føre poengregnskap

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 2 Velg **Scorekort**.
Scorekortet vises når de er på greenen.
- 3 Velg  eller  for å bla gjennom hullene.
- 4 Trykk på  for å velge et hull.
- 5 Trykk på  eller  for å legge inn poeng.
Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Registrere statistikk

Du må aktivere statistikksporing før du kan registrere statistikk ([Innstillinger for poengregnskap, side 37](#)).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på .
- 3 Angi antallet putter, og trykk på .
- MERK:** Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:
 - MERK:** Hvis du spiller et par 3-hull, vises ikke fairway-informasjon.
 - Hvis ballen traff fairwayen, velger du **På fairway**.
 - Hvis ballen din bommet på fairwayen, velger du **Bom høyre** eller **Bom venstre**.
- 5 Angi antall straffeslag ved behov.

Innstillinger for poengregnskap

Trykk på  under en runde, og velg **Innstillinger > Poengregning**.

Metode for poengregning: Endrer metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

Poeng med handikap: Aktiverer poengregning med handikap.

Angi handikap: Angir handikap når poengregning med handikap er aktivert.

Vis poengsum: Viser den totale poengsummen for runden øverst på scorekortet ([Føre poengregnskap, side 36](#)).

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

Straffeslag: Aktiverer sporing av straffeslag når du spiller golf ([Registrere statistikk, side 37](#)).

Varsel: Aktiverer varselet ved starten av en runde som spør om du vil føre poeng.

Om Stableford-poengregning

Når du velger Stableford-metoden for poengregning ([Aktivitetsinnstillinger, side 44](#)), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

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

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

Vise retningen til flagget

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

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

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 2 Velg **PinPointer**.

Pilen peker mot flaggposisjonen.

Lagre egendefinerte mål

Du kan lagre opptil fem egendefinerte mål for hvert hull mens du spiller en runde. Det kan være nyttig å lagre et mål for å registrere objekter eller hindringer som ikke vises på kartet. Du kan vise avstanden til disse målene fra skjermbildene for layup og dogleg (*Vise avstander for layup og dogleg, side 38*).

- 1 Stå ved målet du vil lagre.

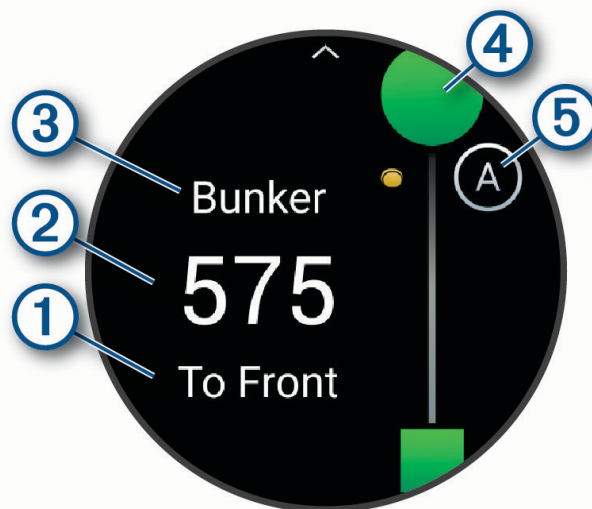
MERK: Du kan ikke lagre et mål som er langt unna hullet som er valgt for øyeblikket.

- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 3 Velg **Egendefinerte mål**.
- 4 Velg en måltype.

Vise hindre

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Hindre**.



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

Vise avstander for layup og dogleg

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Layups**.

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

Registrere en buldringaktivitet

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Buldring**.
- 3 Velg et graderingssystem.
MERK: Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker klokken dette graderingssystemet. Du kan endre systemet ved å bla ned, velge aktivitetsinnstillinger og velge **Graderingssystem**.
- 4 Velg rutens vanskelighetsgrad.
- 5 Trykk på  for å starte rutetidtakeren.
- 6 Start på den første ruten.
- 7 Trykk på  for å fullføre ruten.
- 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 den neste ruten.
- 10 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.
- 11 Trykk på  for å stoppe rutetidtakeren.
- 12 Velg **Lagre**.

Fisketur

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Fiske**.
- 3 Trykk på .
- 4 Trykk på  og velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til fangsten i antallet fisk og lagre posisjonen, velger du **Loggfør fangst**.
 - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
 - Hvis du vil stille inn en intervalltidtaker, et sluttidspunkt eller en påminnelse om sluttidspunkt for aktiviteten, velger du **Fisketidtakere**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
 - Hvis du vil vise de lagrede posisjonene dine, velger du **Lagrede posisjoner**.
 - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
 - For å endre aktivitetsinnstillingene velger du **Innstillinger**, og deretter velger du et alternativ ([Aktivitetsinnstillinger, side 44](#)).
- 5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Avslutt fiske**.

Dra på jakt

Du kan lagre posisjoner som er relevante for jakten, og vise et kart over lagrede posisjoner. Under en jaktaktivitet bruker enheten en GNSS-modus som sparer på batteriet.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Jakt**.
- 3 Trykk på  og velg **Start jakt**.
- 4 Trykk på  og velg et alternativ:
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
 - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
 - Hvis du vil vise posisjoner som er lagret under denne jaktaktiviteten, velger du **Jaktposisjoner**.
 - Hvis du vil vise alle tidligere lagrede posisjoner, velger du **Lagrede posisjoner**.
 - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
- 5 Når du er ferdig med jakten, trykker du på  og velger **Avslutt jakt**.

Vintersport

Se skiturene dine

Klokka 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 når du begynner å bevege deg nedover.

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Trykk på  og  for å vise detaljer om siste løp, gjeldende løp og totalt antall løp.

Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

Andre aktiviteter

Registrere en pusteaktivitet

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Pustetrening**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sammenheng** for å oppnå en tilstand med rolig årvåkenhet.
 - Velg **Slapp av og fokuser** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene.
 - Velg **Slapp av og fokuser (kort)** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene innenfor en kortere tidsramme.
 - Velg **Ro og fred** for å senke stressnivået og gjøre deg klar for søvn.
- 4 Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.
- 5 Trykk på  for å starte aktiviteten.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen mens klokken veileder deg gjennom pusteøvelsene.
- 7 Trykk på  for å gå neste trinn i pustefasen.
- 8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.
Den gjennomsnittlige respirasjonsfrekvensen og pulsen din vises.
- 9 Trykk på .
- 10 Velg **All statistikk**.
Den gjennomsnittlige pulsen, makspulsen, respirasjonsfrekvensen og stressendringen din vises.

Registrere en meditasjonsaktivitet

Du kan bruke en veiledet økt eller opprette din egen meditasjonsaktivitet.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Meditasjon**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert meditasjonsaktivitet.
 - Velg **Økt** for å følge en veiledet økt med lyd.
 - Velg **Egendefinert** for å opprette en tilpasset økt med lyd.
- 4 Trykk om nødvendig på  eller følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken viser en nedtellingstidtaker eller intensjon.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lytte til meditasjonslyden fra den eksterne høyttaleren og angi høyttalervolumet.
 - Koble til hodetelefonene dine for å lytte til meditasjonslyden (*Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 109*).**MERK:** Varsler deaktiveres under meditasjonsaktiviteten.
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

Tilpasse aktiviteter og apper

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apper, dataskjermer, datafelt og andre innstillinger.

Tilpasse applisten

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av en app på listen, må du velge appen, trykke på  eller  for å flytte appen, og trykke på  for å velge den nye plasseringen.
 - Hvis du vil fjerne en app fra listen, velger du appen og deretter .
 - Hvis du vil legge til en app, velger du **Legg til** og velger én eller flere apper.

Tilpass listen over favorittaktiviteter

Listen over favorittaktiviteter vises øverst i listen, og den gir rask tilgang til aktivitetene du bruker ofte. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen.
- 3 Velg **Rediger**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen til en aktivitet i listen, velger du en aktivitet, trykker på  eller  for å flytte aktiviteten, og trykker på  for å velge den nye plasseringen.
 - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter  > **Fjern**.
 - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du **Legg til**, og velger én eller flere aktiviteter.

Feste en favorittaktivitet til listen

Du kan feste opptil tre favorittaktiviteter øverst i appen og i aktivitetslistene.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
- 3 Bla til en favorittaktivitet (*Tilpass listen over favorittaktiviteter, side 42*).
- 4 Hold inne , og velg **Fest aktivitet**.

Neste gang du trykker på  på urskiven for å åpne appen og aktivitetslistene, vises den festede aktiviteten øverst på listen.

Tilpasse dataskjermbildene

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer**.
- 5 Bla til dataskjermbildet du vil tilpasse.
- 6 Velg .
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
 - Velg **Datafelter**, og velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.
TIPS: Hvis du vil ha en liste over alle tilgjengelige datafelter, kan du gå til [Datafelter, side 129](#). Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
 - 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 kartdataskjermbildet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en GPS-aktivitet.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Kart**.

Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Legg til**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kopier aktivitet** hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i en av de lagrede aktivitetene dine.
 - Velg **Annet** > **Annet** for å opprette en ny egendefinert aktivitet.
- 4 Velg eventuelt en aktivitetstype.
- 5 Velg et navn, eller skriv inn et egendefinert navn.
Dupliserte aktivitetsnavn inkluderer et tall, for eksempel: Sykkel(2).
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbildene eller de automatiske funksjonene.
 - Velg **Fullført** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.

Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndslestede aktivitet etter dine behov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Noen aktivitetstyper har egne innstillingslister ([Golfinnstillinger](#), side 35).

Trykk på  på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en aktivitet, trykk på , og velg aktivitetsinnstillingene.

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

3D-hastighet: Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer samt horisontal bevegelse over bakken.

Aksentfarge: Angir aksentfargen til aktivitetsikonet.

Legg til aktivitet: Legger til en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler](#), side 46).

Lydutgang: Angir hvilken lydenhet som skal brukes til talemeldinger ([Spille av talemeldinger under en aktivitet](#), side 47).

Automatisk stigning: Registrerer høydeendringer ved hjelp av den innebygde høydemåleren og viser automatisk relevante stigningsdata ([Aktivere automatisk stigning](#), side 48).

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap funksjonen for å markere runder automatisk. Alternativet **Autodistanse** markerer runder ved en bestemt avstand. Når du fullfører en runde, vises en varselmelding om egendefinerbar runde. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

Auto Pause: Stiller inn alternativene for Auto Pause® funksjonen slik at den slutter å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

Automatisk hvile: Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg under svømming i basseng ([Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming](#), side 28). Angir alternativer for å automatisk starte og stoppe hviletidtakeren for aktiviteten ultraløp ([Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp](#), side 23).

Automatisk løp: Registrerer automatisk skikjøring ved bruk av det innebygde akselerometeret ([Se skiturene dine](#), side 40).

Bla automatisk: Blar automatisk gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene mens aktivitetstidtakeren er i gang.

Automatisk sett: Starter og stopper øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

Auto. bytte av sport: Registrerer automatisk en overgang til den neste sporten i en multisportsaktivitet, for eksempel under en triatlon.

Automatisk start: Starter automatisk en motorcross- eller BMX-aktivitet når du begynner å bevege deg.

Send puls: Sender automatisk pulldata fra klokken til sammenkoblede enheter når du starter aktiviteten ([Send pulldata](#), side 97).

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Tilpasser dataskjermbilder og legger til nye dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene](#), side 43).

Rediger vekt: Ber deg om å legge til vekten som brukes til et sett under styrketrening eller kondisjonstrening.

Avslutter varsler: Angir et varsel to eller fem minutter før slutten på meditasjonsaktiviteten din.

Graderingssystem: Angir graderingssystemet for vurdering av rutevanskelighetsgrad for en fjellklatringsaktivitet.

Hoppemodus: Angir målet for hoppetauaktiviteten som en bestemt tid, antall repetisjoner eller åpent.

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Runder: Konfigurerer innstillingene for alternativene **Auto Lap**, **Rundetast** og **Rundevarsling**.

Rundevarsling: Angir datafeltene som skal vises for runder.

Rundetast: Aktiverer  for å registrere en runde eller hvile under en aktivitet. Du kan også angi standard virkemåte for -knappen under en multisportaktivitet.

Lås enheten: Låser berøringsskjermen og knappene under en multisportaktivitet for å hindre at du trykker på knappene eller sveiper på berøringsskjermen ved et uhell.

Metronom: Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg med å yte bedre ved å trene med en raskere, roligere eller jevnere takt. Du kan angi slag i minuttet (bpm) for takten du ønsker å holde, slagfrekvens og lydinnstillinger.

Hindersporing: Lagrer hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller ([Registrere en hinderløpaktivitet, side 24](#)).

Pakkens vekt: Angir ekstra vekt som bæres.

Ytelseskondisjon: Aktiverer funksjonen for ytelseskondisjon under en aktivitet ([Ytelseskondisjon, side 61](#)).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om klokken tar med nullverdier for sykkelwattdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

Tidsavbr. strømsparing: Angir tidsavbruddsgrensen for når klokken skal være i aktivitetsmodus mens den venter på at du skal starte aktiviteten, for eksempel når du venter på at et løp skal starte. Alternativet **Normal** angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet **Utvidet** angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladinger.

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen rundt klokken eller fra en paret temperatursensor.

VO2 Maks.: Registrerer VO2 maks-estimat for terrengløp og ultraløp.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Repetisjonstelling: Registrerer antall repetisjoner under en treningsøkt. Alternativet **Bare treningsøkter** registrerer antall repetisjoner bare under treningsøkter med veiledning.

Repeter: Registrerer repetisjoner for multisportsaktiviteter. Du kan bruke dette alternativet for aktiviteter som inkluderer flere overganger, for eksempel en swimrun.

Gjenopprett standardinnstillinger: Tilbakestiller aktivitetsinnstillingene.

Rutestatistikk: Registrerer rutestatistikk under klatreaktiviteter innendørs.

Løpskraft: Registrerer watt-data under løping og tilpasser innstillingene ([Løpswattinnstillinger, side 84](#)).

Løp: Konfigurerer innstillingene for alternativene **Automatisk løp**, **Rundetast** og **Rundevarsling**.

Satellitter: Angir GNSS-satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger, side 48](#)).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 20](#)).

Registrering av tak: Oppdager automatisk svømmeteknikk ved svømming i basseng.

Trykkskjerm: Aktiverer berøringsskjermen under en aktivitet eller bare for kartskjermen.

Berøringslås: Gjør det mulig å sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen.

Baneregistrering: Oppdager automatisk om du er på en bane for løping.

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

Enheter: Angir måleenhetene som brukes til aktiviteten.

Vibrasjonsvarsler: Varsler deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

Treningsvideoer: Spiller av instruktive treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjonene er tilgjengelige for forhåndsinstallerte treningsøkter og treningsøkter som er lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.

Aktivitetsvarsler

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 klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Hendelse, 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 110 og Pulssoneberegninger, side 112 .
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.
Løpskraft	Hendelse, område	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for wattsoner.
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 sporingstid i sekunder.

Angi et varsel

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Varsler**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
 - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 6 Velg eventuelt typen varsel.
- 7 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 8 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).

Spille av talemeldinger under en aktivitet

Klokken kan spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Når en talemelding spilles av, senker klokken eller telefonen volumet på annen lyd for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Fokusmoduser > Aktivitet > Talemeldinger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Lydutgang > Klokke** for å angi at talemeldinger skal spilles av via klokkehøytaleren.
 - Hvis du vil at talemeldinger skal spilles av via telefonen din eller tilkoblede Bluetooth hodetelefoner, hvis dette er tilgjengelig, velger du **Lydutgang > Tilkoblede enheter**.
 - Hvis du vil høre et varsel om hver runde, velger du **Rundevarsling**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler med tempo- og hastighetsinformasjon, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler med pulsinformasjon, velger du **Pulsvarsel**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler med wattdata, velger du **Kraftvarsel**.
 - Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser aktivitetstidtakeren, inkludert Auto Pause funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
 - Hvis du vil høre treningsøktvarsler som en talemelding, velger du **Treningsøktvarsler**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som en talemelding, velger du **Aktivitetsvarsler** ([Aktivitetsvarsler](#), side 46).

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 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Automatisk stigning** > **Status**.
- 6 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Skjermbilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjermer som vises mens du løper.
 - Velg **Skjermbilde for stigning** for å identifisere hvilke dataskjermer som vises mens du løper.
 - Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
 - Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

MERK: Alternativet Nåværende skjermbilde lar deg bytte automatisk til det forrige skjermbildet du så på før overgangen til automatisk stigning.

Satellittinnstillinger

Du kan endre GNSS-satellittinnstillingene for å tilpasse satellittsystemene som brukes for de ulike aktivitetene. Du finner mer informasjon om GNSS-satellittsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Trykk på  fra urskiven, velg **Aktiviteter**, velg deretter en aktivitet, bla ned og velg aktivitetsinnstillingene, og velg **Satellitter**.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer GNSS-satellittsystemer for aktiviteten.

Bruk standard: Gjør at klokken kan bruke standard modusinnstilling for aktivitetsfokus for GNSS-satellitter (*Tilpasse en standard fokusmodus, side 94*).

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere GNSS-satellittsystemer. Bruk av flere GNSS-satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Hvis du imidlertid bruker flere GNSS-systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis du bare bruker GPS.

Alle + flere bånd: Aktiverer flere GNSS-satellittsystemer på flere frekvensbånd. GNSS-systemer med flere bånd bruker flere frekvensbånd og gir mer konsekvente sporingslogger, forbedret posisjonering, forbedrede feilmeldinger for flere baner og færre atmosfæriske feil ved bruk av klokken i utfordrende miljøer.

Velg automatisk: Gjør det mulig for klokken å bruke SatIQ™ teknologi for å dynamisk velge det beste GNSS-systemet med flere bånd basert på miljøet ditt. Innstillingen Velg automatisk gir den beste posisjonsnøyaktigheten samtidig som batterilevetiden prioriteres.

UltraTrac: Registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere. 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.

Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 52](#)).

Hold inne  på et skjermbilde.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Høydemåler, Barometer, Kompass (ABC)	Velg for å åpne appen for høydemåler, barometer og kompass.
	Flymodus	Velg for å aktivere flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon.
	Alarmklokke	Velg for å legge til eller endre en alarm (<i>Still inn en alarm, side 71</i>).
	Alternative tidssoner	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (<i>Legge til alternative tidssoner, side 74</i>).
	Høydemåler	Velg for å åpne høydemåler-skjermen.
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 106</i>).
	Barometer	Velg for å åpne barometer-skjermen.
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere batterisparefunksjonen (<i>Tilpass batterisparerfunksjonen, side 113</i>).
	Lysstyrke	Velg for å justere skjermens lysstyrke (<i>Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 80</i>).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (<i>Send pulsdata, side 97</i>).
	Kalkulator	Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren.
	Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
	Kamerakontroll	Velg for å ta et bilde og ta opp et videoklipp manuelt (<i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 84</i>).
	Klokker	Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner (<i>Klokker, side 71</i>).
	Kompass	Velg for å åpne kompass-skjermen.
	Visning	Velg for å slå av skjermen for varsler, bevegelser og Viser alltid-modus (<i>Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 80</i>).
	Ikke forstyrr	Velg for å aktivere ikke forstyrr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen. Velg for å navigere til en mistet telefon under en GPS-aktivitet (<i>Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet, side 88</i>).
	Lommelykt	Velg for å slå av skjermen og bruke klokken som lommelykt (<i>Bruke lommelykt-skjermbildet, side 52</i>).

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Fokusmodus	Velg for å endre gjeldende fokusmodus (<i>Fokusmoduser, side 93</i>).
	Garmin Share	Velg for å åpne Garmin Share-appen (<i>Garmin Share, side 88</i>).
	Historikk	Velg for å vise aktivitetslogg, registreringer og totaler.
	Lås enheten	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Messenger	Velg for å vise og sende meldinger ved hjelp av Messenger-appen (<i>Bruke Messenger-funksjonen, side 17</i>).
	Musikk	Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.
	Varsler	Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (<i>Aktivere telefonvarsler, side 86</i>).
	Telefon	Velg for å aktivere Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen.
	Telefonassistent	Velg for å koble til telefonens taleassistent (<i>Bruke telefonassistenten, side 86</i>).
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Pulsoksimeter	Velg for å åpne appen for pulsoksymetri (<i>Pulsoksymeter, side 97</i>).
	Rødt lys	Velg for å se røde fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.
	Lagre posisjon	Lagre den gjeldende posisjonen din for å navigere tilbake til den senere.
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
	Stoppeklokke	Velg for å starte stoppeklokken (<i>Bruke stoppeklokken, side 73</i>).
	SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Tidtaker	Velg for å angi en nedtellingstidtaker (<i>Bruke nedtellingstidtakeren, side 72</i>).
	Trykkskjerm	Velg for å deaktivere berøringsskjermkontroller.
	Berøringslås	Velg for å gjøre det mulig å sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Talekommando	Velg for å åpne talekommandoappen og gi en kommando (<i>Bruke talekommandoer, side 13</i>).
	Talenotater	Velg for å åpne talenotatappen og ta opp et notat (<i>Ta opp et talenotat, side 13</i>).
	Volum	Velg for å åpne volumkontrollene for klokken.
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokka (<i>Garmin Pay, side 15</i>).
	Få ut vann	Velg for å spille av toner for å få ut vann fra høyttaler- og mikrofonportene.
	Været	Velg for å vise den gjeldende værmeldingen og de gjeldende forholdene.
	Wi-Fi	Velg for å deaktivere Wi-Fi kommunikasjon.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølgen på alternativer i snarveismenyen (*Kontroller, side 49*).

- 1 Hold inne  for å åpne kontrollmenyen.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en kontroll på menyen, velger du **Legg til kontroller** og deretter en kontroll du vil legge til.
 - Hvis du vil endre plasseringen til en snarvei i kontrollmenyen, velger du **Omorganisér kontroller**, velger en kontroll som skal flyttes, trykker på  eller  for å flytte kontrollen til en ny posisjon, og trykker på  for å velge den nye plasseringen.
 - Hvis du vil fjerne snarveien fra kontrollermenyen, velger du **Fjern kontroller** og velger en kontroll som skal fjernes.

Bruke lommelykt-skjermbildet

Bruk av lommelykten kan redusere batterilevetiden.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg .
- 3 Trykk på  eller  for å justere lysstyrke og farge.

TIPS: Du kan raskt trykke på  to ganger for å slå på lommelykten på med denne innstillingen i fremtiden.

Oversikter

Klokken leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Se på oversiktene, side 56](#)). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpass oversiktlisten, side 56](#)). Noen oversikter vises i en gruppering av tilknyttede målinger, for eksempel helse- eller aktivitetsytelse.

TIPS: Du kan også laste ned oversikter fra Connect IQ Store ([Connect IQ-funksjoner, side 92](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (Legge til alternative tidssoner, side 74).
Høydeakklimatisering	På høyder over 800 m vises grafer med høydekorrigerte verdier for gjennomsnittlig pulsoksymetrimåling, pustefrekvens og hvilepuls de siste sju dagene.
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (Body Battery, side 57).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kamerakontroller	Lar deg ta et bilde manuelt og ta opp et videoklipp når du parer med et kompatibelt Varia™ frontlykt eller baklyktkamera (Bruk Varia kamerakontrollene, side 84).
Nedtellinger	Viser kommende nedtellingshendelser.
Sykkelytelse	Viser statistikk for sykkelytelse, som kondisjonsberegning og FTP-beregninger (Ytelsesmålinger, side 58).
Fiskevarsel	Viser prognoser for de beste dagene og tidspunktene å fiske på basert på posisjonen din, månefasen og når månen kommer opp og går ned. Du kan se dagens rangering og mer eller mindre viktig fôringstid.
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.
Garmin trener	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.
Golf	Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot økt på klokken som registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Viser sammendrag av lagrede Health Snapshot økter.
Helsestatus	Viser helsemålinger, for eksempel av respirasjon og hudtemperatur.
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Historikk	Viser aktivitetshistorikken din og en graf med de registrerte aktivitetene dine (Bruke historikk, side 75).
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (Stresstest av pulsvariasjon, side 61).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Jetlag-rådgivning	Viser den interne klokken på reisen og gir veiledning om akklimatisering til destinasjonens tidssone (Bruke Jetlag-rådgivning, side 70).
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.

Navn	Beskrivelse
Forrige tur Forrige løpetur Forrige svømmetur	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Messenger	Viser samtaler i Garmin Messenger appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din (Garmin Messenger appen, side 93).
Månefase	Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikk	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken.
Høneblunder	Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm som vekker deg (Fokusmoduser, side 93).
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (Aktivere telefonvarsler, side 86).
Hovedkonkurranse	Viser konkurransen du angir som hovedkonkurranse i Garmin Connect kalenderen (Konkurranskalender og primær konkurranse, side 69).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (Få pulsoksymetermålinger, side 98). Hvis du er for aktiv for at klokken registrerer pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Konkurranseskalender	Viser kommende konkurranser i Garmin Connect kalenderen (Konkurranskalender og primær konkurranse, side 69).
Nedtrapping	Viser restitusjonstiden. Den maksimale tiden er fire dager.
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Løpsytelse	Viser statistikk for løpsytelse, som kondisjonsberegning og melkesyreterksel (Ytelsesmålinger, side 58).
Søvntrener	Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.
Søvnpoengsum	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten. Du kan også se alle pustevariasjoner over natten (Søvnsporing, side 99).
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Aksjer	Viser en tilpassbar liste over aksjer (Legge til en aksje, side 70).
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Treningssevne	Viser en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag (Treningssevne, side 68).
Treningsstatus	Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine (Treningsstatus, side 63).
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Se på oversiktene

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer. Når du parkobler klokken, kan du vise data fra telefonen din, for eksempel helseinformasjon, værmelding og kalenderhendelser.

- 1 Trykk på  på urskiven for å bla gjennom oversiktssløyfen.



TIPS: Du kan også sveipe for å bla eller trykke for å velge alternativer.

- 2 Trykk på  for å vise mer informasjon.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på  for å vise detaljer om en oversikt.
 - Trykk på  for å vise flere alternativer og funksjoner for en oversikt.

Tilpass oversiktlisten

- 1 Trykk på  på urskiven for å se oversiktlisten.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av en oversikt på listen, må du velge oversikten, trykke på  eller  for å flytte oversikten, og trykke på  for å velge den nye posisjonen.
 - Hvis du vil fjerne en oversikt fra listen, må du velge en oversikt og trykke på .
 - Hvis du vil legge til en oversikt på listen, velger du **Legg til**, og deretter velger du én eller flere oversikter.

TIPS: Du kan velge **Opprett mappe** for å opprette en mappe som inneholder flere oversikter ([Opprett en oversiktsmappe, side 57](#)).

Opprette en oversiktsmappe

Du kan tilpasse oversiktslisten for å lage mapper med relaterte oversikter.

- 1 Trykk på  på urskiven for å se oversiktslisten.
- 2 Velg **Rediger > Legg til > Opprett mappe**.
- 3 Velg oversiktene som skal inkluderes i mappaen, og velg **Fullført**.
MERK: Hvis oversiktene allerede er i oversiktslisten, kan du flytte eller kopiere dem inn i mappaen.
- 4 Velg eller angi et navn for mappaen.
- 5 Velg et ikon for mappaen.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil redigere mappaen, blar du til mappaen i oversiktslisten og holder inne .
 - Hvis du vil redigere oversiktene i mappaen, åpner du mappaen og velger **Rediger** ([Tilpass oversiktlisten, side 56](#)).

Body Battery

Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 26 til 50 er lave energireserver, 51 til 75 er middels energireserver, og 76 til 100 er høye energireserver.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 57](#)).

Tips for forbedret Body Battery data

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

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 wattmåler.

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

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

HRV-status: Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 61*).

Melkesyreterskel: Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Klokka måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din (*Melkesyreterskel, side 62*).

Antatte løpstider: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 60*).

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 kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din (*Ytelseskondisjon, side 61*).

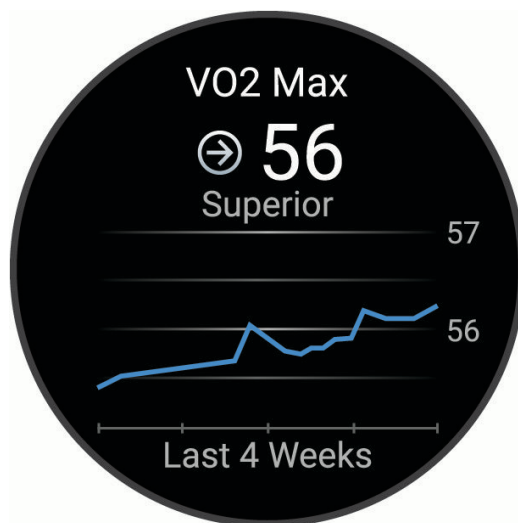
Kraftkurve (sykling): Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder tilbake i tid eller tolv måneder tilbake i tid (*Vis kraftkurve, side 62*).

Kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 58*).

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. Du kan se mer informasjon om kondisjonsberegningen på Garmin Connect kontoen din, for eksempel hvordan den rangeres etter alder og kjønn.



 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 127](#)) 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 klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 82](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 110](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 111](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Aktivitetsinnstillinger, side 44](#)).

- 1 Start en løpsaktivitet.
- 2 Løp utendørs med moderat eller høy intensitet, og nå minst 70 % av makspuls.
- 3 Velg **Lagre** etter minst ti minutter.
- 4 Trykk på  eller  for å bla gjennom ytelsesmålinger.

Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en wattmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Wattmåleren må parkobles med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 82](#)). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 110](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 111](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokken trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

- 1 Begynn å sykle.
- 2 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
- 3 Etter turen må du velge **Lagre**.
- 4 Trykk på  eller  for å bla gjennom prestasjonsmålinger.

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 110](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 111](#)).

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid ([Om kondisjonsberegninger, side 58](#)). Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

- 1 Trykk på  på urskiven for å vise løpsprestasjonsoversikten.
- 2 Trykk på .
- 3 Bla for å se en beregnet løpstid.
- 4 Trykk på  for å vise mer informasjon.



- 5 Bla for å vise beregninger for andre distanser.

MERK: Beregningene kan virke unøyaktige i starten. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper.

Stresstest av pulsvariasjon

Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover for å bestemme pulsvariasjonen din (HRV). Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunne vaner er blant faktorene som påvirker pulsvariasjonene dine. HRV-verdiene kan variere mye avhengig av kjønn, alder og kondisjonsnivå. En balansert pulsvariasjonsstatus kan indikere positive tegn på helse som god trening og restitusjonsbalanse, bedre kardiovaskulær kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. En ubalansert eller dårlig status kan være et tegn på tretthet, større restitusjonsbehov eller økt stress. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Klokka må ha tre uker med konsekvente søvndata for å kunne vise pulsvariasjonsstatusen din.



Fargesone	Status	Beskrivelse
 Grønn	Balansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er innenfor grunnlinjen.
 Oransje	Ubalansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er over eller under grunnlinjen.
 Rød	Lav	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er godt under grunnlinjen.
Ingen farge	Dårlig Ingen status	Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder. Ingen status betyr at det ikke finnes nok data til å generere et syv dagers gjennomsnitt.

Du kan synkronisere klokka med Garmin Connect kontoen din for å vise gjeldende status for pulsvariasjon, trender og lærerike tilbakemeldinger.

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 sykkelturn. 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 58).

Se ytelseskondisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelseskondisjon** til et dataskjerm bilde ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 43](#)).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.
- 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, blir dette intensitetsnivået beregnet i henhold til tempo, puls eller watt. 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 111](#)). Du kan slå på funksjonen **Automatisk registrering** for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet.

Vis kraftkurve

Før du kan se kraftkurven din, må du registrere en tur som er minst én time lang med en effektmåler de siste 90 dagene ([Parkoble trådløse sensorer, side 82](#)).

Du kan lage treningsøkter med Garmin Connect kontoen din. Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Prestasjonsstatistikk > Kraftkurve**.

Treningsstatus

Disse målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine. Målingene krever at du fullfører aktiviteter i to uker med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler. Målingene kan virke unøyttige i begynnelsen når klokken fortsatt lærer seg mer om ytelsen din.

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



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

Kondisjonsberegning: Kondisjonsberegning måler maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 58*). Klokken viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder (*Varme- og høydenivåakklimatisering, side 67*).

Pulsvariasjon: Pulsvariasjon er pulsvariasjonsstatusen din i løpet av de siste syv dagene (*Stresstest av pulsvariasjon, side 61*).

Akutt belastning: Akutt belastning er en vektet sum av dine siste resultater for treningsbelastninger, inkludert treningsvarighet og -intensitet. (*Akutt belastning, side 64*).

Fokus for treningsbelastning: Klokka 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. Klokken viser fordelingen på treningsbelastningen over de siste 4 ukene (*Fokus for treningsbelastning, side 65*).

Restitusjonstid: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar for en ny, hard treningsøkt (*Restitusjonstid, side 66*).

Treningsstatusnivåer

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

Ingen status: Klokken trenger at du registrerer flere aktiviteter over to uker, med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å fastslå treningsstatusen.

Styrke og kondisjon reduseres: Du har en pause i treningsrutinene dine, eller du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer. Når styrke og kondisjon reduseres, klarer du ikke å opprettholde treningsnivået. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

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.

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.

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.

Nærmer seg toppen: Du er i den perfekte formen for et løp. 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.

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.

Ikke produktiv: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Prøv å fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Overbelastning: Det er ubalanse mellom restitusjon og treningsbelastning. Det er et normalt resultat etter en hard trening eller en stor konkurranse. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din.

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning i uken ([Om kondisjonsberegninger, side 58](#)). 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 ([Aktivitetsinnstillinger, side 44](#)).

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

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst én gang i uka, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt klokken i én eller to uker, skal treningsstatusen din bli tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på den primære treningsenheten din slik at klokken kan lære mer om ytelsen din ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 91](#)).
- Bruk klokka konsekvent mens du sover, for å fortsette å generere en oppdatert pulsvariasjonsstatus. Hvis du har en gyldig pulsvariasjonsstatus, kan det bidra til å opprettholde en gyldig treningsstatus når du ikke har så mange aktiviteter med måling av kondisjonsberegning.

Akutt belastning

Akutt belastning er den vektete summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de siste dagene. Måleren viser om den nåværende belastningen er lav, optimal, høy eller svært høy. Optimalt område er basert på 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 de siste fire ukene er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene.

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 de siste fire ukene er høyere enn optimalt.

Belastningsforhold

Belastningsforholdet er forholdet mellom akutt (kortsiktig) treningsbelastning og kronisk (langsiktig) treningsbelastning. Det er nyttig for å følge med på endringer i treningsbelastningen.

Status	Verdi	Beskrivelse
Ingen status	Ingen	Belastningsforholdet blir synlig etter to uker med trening.
Lav	Lavere enn 0,8	Den kortsiktige treningsbelastningen er lavere enn den langsiktige treningsbelastningen.
Optimal 	0,8 til 1,4	De kortsiktige og langsiktige treningsbelastningene er i balanse. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk.
Høy	1,5 til 1,9	Den kortsiktige treningsbelastningen er høyere enn den langsiktige treningsbelastningen.
Svært høy	2,0 eller høyere	Den kortsiktige treningsbelastningen er mye høyere enn den langsiktige treningsbelastningen.

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 65*). 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 sekunder) 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 trenings skjerm bildene 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 firstbeat.com.

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.

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.

MERK: Hvilepuls din beregnes ikke under aktiviteter med lav intensitet, for eksempel yoga.

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 klokken gir deg akklimatiseringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen når temperaturen overstiger 22 °C (72 °F), og når høyden overstiger 800 m (2625 fot). Du kan følge med på varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatusoversikten.

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

Sett på pause og gjenoppta treningsstatus

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.

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst én måling av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat ([Om kondisjonsberegninger, side 58](#)).

1 Når du vil sette treningsstatusen på pause, velger du en av disse:

- Fra treningsstatusoversikten holder du inne  og velger **Alternativer > Sett treningsstatus på pause**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Sett treningsstatus på pause**.

2 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.

3 Når du vil gjenoppta treningsstatusen, velger du et av disse:

- Fra treningsstatusoversikten holder du inne  og velger **Alternativer > Gjenoppta treningsstatus**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Gjenoppta treningsstatus**.

4 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.

Treningssevne

Treningssevne er en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag. Poengsummen beregnes og oppdateres kontinuerlig i løpet av dagen ved hjelp av disse faktorene:

- Søvnpoengsum (i natt)
- Restitusjonstid
- HRV-status
- Akutt belastning
- Søvnhistorikk (siste 3 netter)
- Stresshistorikk (siste 3 dager)

Fargesone	Poengsum	Beskrivelse
 Lilla	95 til 100	Utmerket Best mulig
 Blå	75 til 94	Høy Klar for utfordringer
 Grønn	50 til 74	Moderat Klar
 Oransje	25 til 49	Lav Det er på tide å roe ned
 Rød	1 til 24	Dårlig La kroppen din restituere seg



Gå til Garmin Connect kontoen din for å se historiske resultater for treningssevne.

Konkurranskalender og primær konkurranse

Når du legger til en løpshendelse i Garmin Connect kalenderen, kan du vise hendelsen på klokka ved å legge til oversikten over primære konkurranser ([Oversikter, side 53](#)). Konkurransedatoen må være i løpet av de neste 365 dagene. Klokka viser en nedtelling til hendelsen, målsettingstiden eller den forventede sluttiden (bare løpshendelser) og værinformasjon.



MERK: Historisk værinformasjon for stedet og datoen er tilgjengelig med en gang. Lokal værmelding vises omtrent 14 dager før hendelsen.

Hvis du legger til mer enn én konkurransehendelse, blir du bedt om å velge en primær hendelse.

Avhengig av tilgjengelige kursdata for hendelsen kan du vise høydedata, løypekartet og legge til en PacePro-plan ([PacePro™ trening, side 24](#)).

Trening foran et løp

Klokken kan foreslå daglige treningsøkter for å hjelpe deg med å trene foran et løpe- eller sykkelarrangement hvis du har en kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 58](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **Løp og hendelser** > **Finn en hendelse**.
- 3 Søk etter et arrangement i området ditt.
Du kan også velge **Opprett en hendelse** for å lage ditt eget arrangement.
- 4 Velg **Legg til i kalender**.
- 5 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
- 6 Bla til oversikten over hovedhendelsen på klokken for å se en nedtelling til hovedløpet.
- 7 Fra urskiven trykker du på , og velger en løpe- eller sykkelaktivitet.

MERK: Hvis du har fullført minst én utendørs løpetur med pulsdata eller én sykkeltur med puls- og wattdata, vises daglige foreslåtte treningsøkter på klokken din.

Legge til en aksje

Du må legge til aksjeoversikten i oversiktslisten før du kan tilpasse aksjelisten ([Tilpass oversiktlisten, side 56](#)).

- 1 Trykk på  på urskiven for å vise aksjeoversikten.
 - 2
 - 3 Trykk på .
 - 4 Velg **Rediger > Legg til**.
 - 5 Skriv inn firmanavnet eller aksjesymbolet for aksjen du vil legge til, og velg .
Klokken viser søkeresultater.
 - 6 Velg aksjen du vil legge til.
 - 7 Velg aksjen for å se mer informasjon.
- TIPS:** Du kan trykke på  og velge **Angi som favoritt** for å vise aksjen i oversiktslisten.

Bruke Jetlag-rådgivning

Før du kan bruke Jetlagrådgivning, må du planlegge en tur i Garmin Connect appen ([Planlegge en tur i Garmin Connect appen, side 70](#)).

Du kan bruke Jetlagrådgivning på reise for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden, og for å få veiledning om hvordan du reduserer jetlageffekter.

- 1 Trykk på  på urskiven for å se **Jetlagrådgivning**-oversikten.
- 2 Trykk på  for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden og det generelle jetlagnivået ditt.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på  for å se en informativ melding om det gjeldende jetlagnivået ditt.
 - Trykk på  for å se en tidslinje med anbefalte handlinger du kan foreta deg for å redusere jetlagsymptomer.

Planlegge en tur i Garmin Connect appen

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Jetlagrådgivning > Legg til en tur**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Klokker

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

1 Velg et alternativ:

- Hold inne  på urskiven.
- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

2 Velg **Klokker > Alarmer**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du skal angi og lagre en alarm for første gang, taster du inn alarmtiden.
- Hvis du skal angi og lagre flere alarmer, velger du **Legg til alarm**, og deretter taster du inn alarmtiden.

4 Bla nedover for å se flere alternativer.

5 Velg **Lagre**.

Redigere en alarm

1 Velg et alternativ:

- Hold inne  på urskiven.
- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

2 Velg **Klokker > Alarmer**.

3 Velg en alarm.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil slå alarmen av eller på, velger du **Status**.
- Hvis du vil endre alarmtiden, velger du **Tid**.
- Velg **Smart vekking** for å angi en alarm som skånsomt vekker deg innenfor et 30-minuttersvindu før en angitt alarm basert på den optimale søvntiden.

MERK: Alarmen lyder alltid på det valgte tidspunktet, i tillegg til eventuelle tidligere alarmer. Hvis du for eksempel stiler inn en alarm til kl. 08.00, kan alarmen vekke deg skånsomt en gang mellom kl. 07.30 og 08.00.

- Hvis du vil angi at alarmen skal gjentas regelmessig, velger du **Repeter** og deretter når alarmen skal gjentas.
- Hvis du vil velge typen alarmvarsel, velger du **Lyd og vibrasjon**.
- Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
- Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

Bruke nedtellingstidtakeren

- 1 Velg et alternativ:
 - Hold inne  på urskiven.
 - Trykk på  på urskiven.
 - Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere**.
- 3 Hvis du ikke har lagret en tidtaker før, angir du tiden ved hjelp av berøringsskjermen eller  og .
- 4 Hvis du tidligere har lagret en tidtaker, velger du et alternativ:
 - Hvis du vil stille inn en ny tidtaker uten å lagre den, må du velge **Hurtigtidtaker** og angi tiden.
 - Hvis du vil stille inn og lagre en ny nedtellingstidtaker, velger du **Rediger > Legg til tidtaker** og angi tiden.
 - Velg den lagrede tidtakeren for å angi en lagret nedtellingstidtaker.
- 5 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
 - Velg  for å stoppe tidtakeren.
 - Velg  for å starte tidtakeren på nytt.
 - Velg  > **Lagre tidtaker** for å lagre tidtakeren.
 - Velg  > **Automatisk omstart** hvis du vil starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg  > **Lyd og vibrasjon** for å tilpasse tidtakervarselet.

Slette en nedtelling

- 1 Velg et alternativ:
 - Hold inne  på urskiven.
 - Trykk på  på urskiven.
 - Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere > Rediger**.
- 3 Velg en tidtaker.
- 4 Velg **Slett**.

Bruke stoppeklokken

1 Velg et alternativ:

- Hold inne  på urskiven.
- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

2 Velg **Klokker** > **Stoppeklokke**.

3 Trykk på  for å starte tidtakeren.

4 Trykk på  for å starte rundetidtakeren ① på nytt.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

5 Trykk på  for å stoppe begge tidtakerne.

6 Velg et alternativ:

- Trykk på  for å tilbakestille begge tidtakerne.
- Trykk på  og velg **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
- Trykk på  og velg **Fullført** for å tilbakestille tidtakerne og lukke stoppeklokken.
- Trykk på  og velg **Se på** for å se gjennom rundetidtakerne.
MERK: Alternativet **Se på** vises bare hvis du har tilbakelagt flere runder.
- Trykk på  og velg **Gå til urskive** for å gå tilbake til urskiven uten å tilbakestille tidtakerne.
- Trykk på  og velg **Rundetast** for å aktivere eller deaktivere runderegistrering.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner.

1 Velg et alternativ:

- Hold inne  på urskiven.
- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

TIPS: Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpass oversiktslisten, side 56](#)).

2 Velg **Klokker** > **Alternative tidssoner** > **Legg til sone**.

3 Trykk på  eller  for å merke en region, og trykk på  for å velge den.

4 Velg tidssone.

Redigere en alternativ tidssone

1 Velg et alternativ:

- Hold inne  på urskiven.
- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

TIPS: Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpass oversiktslisten, side 56](#)).

2 Velg **Klokker** > **Alternative tidssoner**.

3 Velg tidssone.

4 Trykk på .

5 Velg et alternativ:

- Velg **Angi som favoritt** for å angi at tidssonen skal vises i oversiktslisten.
- Velg **Gi nytt navn** for å angi et egendefinert navn på tidssonen.
- Velg **Forkort** for å angi et egendefinert forkortet navn på tidssonen.
- Hvis du vil endre tidssone, velger du **Endre sone**.
- Velg **Slett** for å slette tidssonen.

Legge til en nedtellingshendelse

1 Velg et alternativ:

- Hold inne  på urskiven.
- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

TIPS: Du kan også se nedtellingshendelsene dine i oversiktslisten ([Tilpass oversiktslisten, side 56](#)).

2 Velg **Klokker** > **Nedtelinger** > **Legg til**.

3 Angi et navn.

4 Velg år, måned og dag.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Hele dagen**.
- Velg **Bestemt tidspunkt**, og angi en tid.

6 Velg et ikon.

Redigere en nedtellingshendelse

1 Velg et alternativ:

- Hold inne  på urskiven.
- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

TIPS: Du kan også se nedtellingshendelsene dine i oversiktslisten ([Tilpass oversiktslisten](#), side 56).

2 Velg **Klokker > Nedtellinger**.

3 Velg en nedtellingshendelse.

4 Trykk på , og velg **Angi som favoritt** for å vise nedtellingshendelsen i oversiktslisten (valgfritt).

5 Trykk på , og velg **Rediger nedtelling**.

6 Velg et alternativ som skal redigeres:

- Velg **Navn** for å gi hendelsen et nytt navn.
- Velg **Dato** for å endre datoen.
- Velg **Tid** for å endre klokkeslettet.
- Velg **Type** for å endre hendelsestypen.
- Velg **Forkortelse** for å legge til et forkortet navn på hendelsen.
- Velg **Påminnelser** for å legge til påminnelser om hendelsen.
- Velg **Gjenta årlig** for å gjenta hendelsen hvert år.
- Velg **Slett nedtelling** for å fjerne hendelsen.

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 lagrede aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Klokken har en historikkoversikt som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Oversikter](#), side 53).

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Historikk**.

Et stolpediagram med de nylige aktivitetene dine vises.

3 Velg et alternativ:

- Trykk på , og velg **Grafalternativer** for å endre tidsperioden til stolpediagrammet.
- Hvis du vil vise personlige rekorder etter sport, trykker du på  og velger **Rekorder** ([Personlige rekorder](#), side 76).
- Hvis du vil vise de ukentlige eller månedlige totalene dine, trykker du på  og velger **Totalverdier** ([Vis totalverdier for data](#), side 77).
- Trykk på  og velg en aktivitet for å vise aktivitetshistorikken din.

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.

Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser klokka eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder viser raskest tid over flere typiske løpslengder, høyeste aktivitetsvekt for store bevegelser og lengste løp, sykkelturn eller svømmetur.

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

Vise personlige rekorder

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Trykk på , og velg **Rekorder**.
- 4 Velg en sport.
- 5 Velg en rekord.
- 6 Velg **Vis post**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Trykk på , og velg **Rekorder**.
- 4 Velg en sport.
- 5 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 6 Velg **Forrige** > ✓.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette personlige rekorder

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Vis 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**.
- 3 Trykk på  og velg **Totalverdier**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Velg et alternativ for å vise ukentlige eller månedlige totaler.

Varselsinnstillinger

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Varsler**.

Smarte varsler: Tilpasser smartvarslene som vises på klokken ([Aktivere telefonvarsler, side 86](#)).

Helse og velvære: Tilpasser helse- og velværevarslene som vises på klokken ([Varsler for helse og livsstil, side 77](#)).

Rapportinnstillinger: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdataene og -tema. Du kan velge **Morgenrapport** for å opprette og redigere daglige meldinger i morgenrapporten ([Tilpass morgenrapporten, side 78](#)). Du kan velge **Kveldsrapport** for å angi tidsplanen for kveldsrapporten ([Tilpass kveldsrapporten, side 79](#)). Du kan velge **Velg tema** for å tilpasse bakgrunnstemaet til rapportene dine.

Systemvarsler: Angir varsler for tid ([Angi tidsvarsler, side 79](#)), barometer ([Angi et stormvarsel, side 79](#)) eller telefontilkobling ([Slå på varsler for telefontilkobling, side 79](#)).

Varselsenter: Aktiverer varslingssenteret for å vise nye varsler ([Vise varsler, side 87](#)).

Varsler for helse og livsstil

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Helse og velvære**.

Daglig sammendrag: Et Body Battery daglig sammendrag vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir deg informasjon om hvordan den daglige stress- og aktivitetshistorikken har påvirket Body Battery nivået ditt ([Body Battery, side 57](#)).

Stressvarsler: Varsler deg når perioder med stress har redusert Body Battery nivået ditt.

Hvilevarsler: Varsler deg etter at du har hatt en avslappende periode, og om påvirkningen dette har hatt på Body Battery nivået ditt.

Varsler om unormal puls: Varsler deg når pulsen din overstiger eller faller under en angitt verdi ([Konfigurer varsler for unormal puls, side 78](#)).

Jetlagrådgivning: Gir jetlagrådgivning for en tur, som anbefalinger for søvn og trening ([Bruke Jetlag-rådgivning, side 70](#)).

Bevegelsesvarsel: Minner deg på å holde deg i bevegelse ([Tilpass bevegelsesvarsler, side 78](#)).

Målvarsler: Varsler deg når du når daglige skrittmål, daglige trappemål og ukentlige intensitetsminuttmaal.

Konfigurer varsler for unormal puls

⚠ FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg kun når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter minst ti minutters inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke når pulsen faller under den valgte terskelen under det valgte søvnvinduet som er konfigurert i Garmin Connect appen. Denne funksjonen varsler deg ikke om potensiell hjertesykdom og er ikke ment å behandle eller diagnostisere noen medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjarterelaterte problemer.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Helse og velvære > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.

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

Bevegelsesvarsel

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vises en melding. Klokken piper eller vibrerer også hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 113](#)). Du kan angi at bevegelsesvarselet skal bli avvist ved å gå eller gjøre andre typer bevegelser.

Tilpasse bevegelsesvarsler

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Varseltype** for å angi varselet basert på trinn eller andre typer bevegelser.
 - Velg **Bevegelser** for å tillate sittebevegelser eller frie bevegelser for å fjerne varselet.
 - Velg **Bevegelsesvarighet** for å angi at varselet skal slettes etter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Bla opp for å se rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten, side 78](#)).

Tilpass morgenrapporten

MERK: Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Rapportinnstillinger > Morgenrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen på og typen data som vises i morgenrapporten.
 - Velg **Tilpass daglige meldinger > Rediger meldinger** for å skrive eller legge til tilpassede meldinger i morgenrapporten din.

Kveldsrapport

Klokken viser en kveldsrapport før leggetiden din. Bla for å se rapporten, som inkluderer Body Battery detaljer, morgendagens trening og vær, anbefaling fra søvntreneren, og mer ([Tilpass kveldsrapporten, side 79](#)).

Tilpasse kveldsrapporten

MERK: Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Rapportinnstillinger > Kveldsrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere kveldsrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen på og typen data som vises i kveldsrapporten.
 - Velg **Planlegg rapport** for å angi tiden mellom rapporten og søvnstart ([Fokusmoduser, side 93](#)).

Angi tidsvarsler

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Systemvarsler > Tid**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Til solnedgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før solnedgangen finner sted.
 - Velg **Til soloppgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen finner sted.
 - Velg **Hver time > På** for å få et varsel hver time.

Angi et stormvarsel

ADVARSEL

Dette varselet er en informasjonsfunksjon og skal ikke brukes som hovedkilden til sporing av værendringer. Det er ditt ansvar å gå gjennom værmeldinger og værforhold, å være oppmerksom på omgivelsene dine og å bruke god dømmekraft, spesielt når det er uvær. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Systemvarsler > Barometer > Stormvarsel**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå varslet av eller på.
 - Velg **Kalibrer kompass** for å angi det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Slå på varsler for telefontilkobling

Du kan angi at klokken skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Systemvarsler > Telefon**.

Innstillinger for lyd og vibrasjon

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Lyd og vibrasjon**. Du kan også tilpasse disse innstillingene i henhold til ulike situasjoner, for eksempel søvn og aktiviteter ([Fokusmoduser, side 93](#)).

Volum: Demper alle lyder eller justerer høyttalervolumet.

Varseltoner: Spiller av en tone når det kommer varsler.

Knappetoner: Spiller av en tone når du trykker på en knapp.

Vibrasjon: Angir klokkevibrasjoner for varsler og knappetrykk.

Innstillinger for skjerm og lysstyrke

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Skjerm og lysstyrke**. Du kan også tilpasse disse innstillingene i henhold til ulike situasjoner, for eksempel søvn og aktiviteter ([Fokusmoduser, side 93](#)).

Lysstyrke: Angir lysstyrken for skjermen.

Vises alltid: Angir at dataene på urskiven skal forbli synlige og redusere lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid ([Om AMOLED-skjermen, side 118](#)).

Tekststr.: Justerer størrelsen på teksten på skjermen.

Rødt lys: Endrer fargene på skjermen til nyanser av rødt, grønt og oransje, slik at du kan bruke klokken i dårlige lysforhold og bevare sikten om natten.

Aktivering på-varsel: Slår på skjermen når du mottar et varsel.

Aktivering på-bevegelse: Slår på skjermen når du løfter og vrir armen for å se på håndledet.

Tidsavbrudd: Angir hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

Trykkskjerm: Aktiverer berøringsskjermen.

Berøringslås: Låser berøringsskjermen når skjermen slås av. Når denne innstillingen er aktivert, kan du sveipe ned for å låse opp berøringsskjermen.

Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 85](#)). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 88](#))).

Sensorer og tilbehør

Forerunner klokken har flere interne sensorer, og du kan parkoble flere trådløse sensorer for aktivitetene dine.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 82*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 43*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

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

Sensortype	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruke Approach golfkøllesensorer til å spore golfslagene dine automatisk, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
Elsykkel	Du kan bruke klokken med elsykkelen og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og rekkevidde, når du er på sykkeltur.
Utvidet visning	Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjermbilder fra Forerunner klokken på en kompatibel Edge® sykkelcomputer under en tur eller en triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro serien, til å se pulsdata under aktivitetene dine. Noen pulsmålere kan også lagre data eller måle avanserte løpsdata (<i>Løpsdynamikk, side 82</i>) (<i>Løpswatt, side 83</i>).
Fotsensor	Når du trener innendørs eller GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på Forerunner klokka (<i>Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 109</i>).
Lys	Du kan bruke smarte Varia sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlykktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (<i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 84</i>).
Kraft	Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdataene dine på klokken. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (<i>Still inn wattsoner, side 112</i>), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattzone (<i>Angi et varsel, side 47</i>).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (<i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 84</i>).
Løpsdynamikk sensor	Du kan bruke en Running Dynamics Pod til å registrere løpsdynamikkdata og vise dem på klokken (<i>Løpsdynamikk, side 82</i>).
Smartrulle	Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt (<i>Bruke en sykkelrulle, side 26</i>).
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (<i>Hjulstørrelse og -omkrets, side 128</i>).
Tempe	Du kan feste tempe temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.

Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde. Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Ta på deg pulsmåleren, monter sensoren eller trykk på knappen for å aktivere sensoren.

MERK: Se den trådløse sensorens brukerveiledning for å få mer informasjon om parkobling.

- 2 Sørg for at klokken er innenfor sensorens rekkevidde (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.

- 3 Hold inne  på urskiven.

- 4 Velg **Klokkeinnstillinger > Tilkobling > Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.

- 5 Velg et alternativ:

- Velg **Søk på alle**.
- Velg sensortype.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpass dataskjerm bildene, side 43*).

Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit og 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 løpsdistansen på en kompatibel Forerunner klokke når den er koblet til via ANT+ teknologi eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Klokkes standardinnstillinger er **Auto. kalibrering**. Pulsmålertilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel Forerunner klokke.

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløpaktiviteter (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 82*).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmålertilbehøret (*Kalibrer tredemølledistansen, side 23*).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Forerunner klokkes programvare (*Produktoppdateringer, side 121*).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit eller 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 **Auto. kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*Kalibrer tredemølledistansen, side 23*).
- 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 **Auto. kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt (*Kalibrer tredemølledistansen, side 23*).

Løpsdynamikk

Løpsdynamikk er en sanntidstilbakemelding om løpeformen din. Forerunner klokken har et akselerometer som måler fem indikatorer på løpeform. Du må parkoble Forerunner klokken med tilbehør i HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serien eller et annet tilbehør for løpsdynamikk som måler torsobevegelse. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensortype	Beskrivelse
Skrittfrekvens	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Skrittfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).
Skrittlengde	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.
Vertikal oscillasjon	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.
Vertikalt forholdstall	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.
Tid med bakkekontakt	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder. MERK: Statistikk om bakkekontakt er ikke tilgjengelig mens du går.
Balanse for tid med bakkekontakt	Kun kompatibelt tilbehør	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.

Tips for manglende data om løpsdynamikk

Dette emnet inneholder tips om bruk av et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk. Hvis tilbehøret ikke er koblet til klokken, bytter klokken automatisk til håndleddsbasert løpsdynamikk.

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med klokken igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker et HRM 600 tilbehør, kan du parkoble det med klokken ved hjelp av den sikre Bluetooth tilkoblingen i stedet for den åpne tilkoblingen.

Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.

- Hvis du bruker tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, bør du parkoble det med klokken 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: Noen målinger vises ikke mens du går ([Løpsdynamikk, side 82](#)).

Løpswatt

Garmin løpswatt beregnes ved hjelp av målt informasjon om løpsdynamikk, brukervekt, miljødata og andre sensordata. Kraftmålingen beregner hvor mye kraft en løper bruker på veioverflaten, og den vises i watt. Bruk av løpswatt som et mål på innsats kan for noen løpere passe bedre enn bruk av hastighet eller puls. Løpswatt kan være mer responsivt enn puls når det gjelder å vise innsatsnivået, og det kan ta hensyn til oppoverbakker, nedoverbakker og vind, noe en tempomåling ikke gjør. Gå til garmin.com/performance-data/running for å få mer informasjon.

Løpswatt kan måles med et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk eller klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpswatt for å vise wattforbruket ditt og justere treningen ([Datafelt, side 129](#)). Du kan angi wattvarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsoner ([Aktivitetsvarsler, side 46](#)).

Løpswattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlige kapasitet, og det kan hende at de ikke samsvarer med din personlige kapasitet. Du kan justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen ([Still inn wattsoner, side 112](#)).

Løpswattinnstillinger

Trykk på  på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en løpeaktivitet, trykk på , velg aktivitetsinnstillingene, og velg deretter **Løpskraft**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer registrering av Garmin løpswattdata. Du kan bruke denne innstillingen hvis du foretrekker å bruke wattdata fra en tredjepart.

Kilde: Gjør at du kan velge hvilken enhet som skal brukes til å registrere løpswattdata. Alternativet Smartmodus registrerer og bruker automatisk tilbehøret for løpsdynamikk når det er tilgjengelig. Klokken bruker håndleddbaserte løpswattdata når et tilbehør ikke er koblet til.

Ta hensyn til vinden: Aktiverer eller deaktiverer bruk av vinddata til beregning av løpswatt. Vinddata er en kombinasjon av hastighets-, retnings- og barometerdata fra klokken din og de tilgjengelige vinddataene fra telefonen din.

Puls når du svømmer

Pulsmålerne i HRM 600, HRM-Pro serien, 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 43](#)).

MERK: Pulldataene vises ikke på compatible klokke når pulsmåleren er under vann.

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

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

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 klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 82](#)).

1 Velg et alternativ:

- Legg til **Kamerakontroll**-kontrollen på klokken ([Endre kontrollmenyen, side 52](#)).
- Legg til **Kamerakontroll**-oversikten på klokken ([Tilpass oversiktlisten, side 56](#)).

2 Fra **Kamerakontroll**-kontrollen eller -oversikten velger du et alternativ:

- Velg  for å vise kamerainnstillingene.
- Velg  for å registrere turen.
- Velg  for å ta et bilde.
- Velg  for å lagre et klipp.

Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Forerunner klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 85](#)).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen ([Garmin Connect, side 90](#))
- Appfunksjoner fra Connect IQ appen med mer ([Telefonapper og dataprogrammer, side 89](#))
- Oversikter ([Oversikter, side 53](#))
- Kontroller menyfunksjoner ([Kontroller, side 49](#))
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 105](#))
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler ([Aktivere telefonvarsler, side 86](#))

Parkobling av telefon

Hvis du skal bruke de tilkoblede funksjonene på klokka, må du parkoble den direkte via Garmin Connect appen i stedet for Bluetooth innstillingene på telefonen.

- 1 Velg et alternativ:
 - Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du  når du blir bedt om å parkoble med telefonen din.
 - Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, holder du inne  på urskiven og velger **Klokkeinnstillinger > Tilkobling > Parkoble telefon.**
 - Hvis du vil parkoble en ny telefon, holder du inne  på urskiven og velger **Klokkeinnstillinger > Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon.**
- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

Ringe fra Telefon-appen

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Telefon.**
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil ringe et telefonnummer ved hjelp av talltastaturet, velger du  slår telefonnummeret og velger .
 - Hvis du vil ringe et telefonnummer fra kontaktene dine, velger du , et kontaktnavn og deretter et telefonnummer ([Legge til kontakter, side 105](#)).
 - Hvis du vil vise nylige anrop som er foretatt eller mottatt på klokken, sveiper du oppover.
MERK: Klokken synkroniseres ikke med listen over nylige anrop på telefonen din.
- 4 Vent mens samtalen kobles opp.
- 5 Sveip opp for samtalealternativer.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil dempe mikrofonen på klokken, velger du .
 - Hvis du vil justere volumet på klokkes høyttaler, velger du .
 - Hvis du vil overføre samtalen fra klokken til den tilkoblede telefonen, velger du .
- 7 Velg  for å avslutte samtalen.

Bruke telefonassistenten

Hvis du vil bruke telefonassistenten, må klokken være koblet til en kompatibel telefon via Bluetooth teknologi (*Parkobling av telefon, side 85*). Gå til garmin.com/voicefunctionality for å få mer informasjon om kompatible telefoner.

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

1 Velg et alternativ:

- Trykk på  på urskiven.
- Hold inne .

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 52*).

2 Velg **Telefonassistent**.

Når enheten er koblet til telefonens taleassistent, vises .

3 Si en kommandofrase, for eksempel *Ring mamma* eller *Send en tekstmelding*.

MERK: Det er bare lydkommunikasjon fra telefonassistenten som formidles.

Aktivere telefonvarsler

Du kan tilpasse hvordan varsler fra den parkoblede telefonen høres ut og vises på klokken under normal bruk.

MERK: Du kan tilpasse varsler under søvn og aktiviteter i Fokusmoduser-innstillingene (*Fokusmoduser, side 93*).

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger > Tilkobling > Telefon > Varsler**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Status > På** for å aktivere telefonvarsler.
- Velg **Anrop** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om telefonanrop.
- Velg **Tekstmeldinger** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om tekstmeldinger.
- Velg **Programmer** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om telefonapper.
- Velg **Programmer > Tilkoblede apper**, velg en app, og velg deretter et alternativ for å angi varsler for hver telefonapp.

MERK: Du kan administrere appvarsler i telefoninnstillingene dine. Når telefonen og klokken din får et varsel fra en app, vises appen i listen over **Tilkoblede apper** på klokken din.

På Android™ telefoner kan du også bruke Garmin Connect appen til å administrere hvilke appvarsler som skal vises på klokken din. I Garmin Connect appen kan du velge **••• > Innstillinger > Varsler > Appvarsler**.

- Hvis du vil skjule varslingsdetaljer til du utfører en handling, velger du **Personvern** og deretter et alternativ.
- Hvis du vil endre hvor lenge klokken viser varsler, velger du **Tidsavbrudd**.
- Hvis du vil legge til en signatur i tekstmeldingssvarene fra klokken, velger du **Signatur**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for kompatible Android telefoner.

Vise varsler

Du kan vise telefonvarsler på klokken fra flere menyer.

Velg et alternativ:

- 1 • Sveip nedover på urskiven for å vise varslingssenteret.
• Sveip opp på urskiven for å vise varseloversikten.
TIPS: Fra oversikten kan du sveipe til venstre for å avvise et varsel.
• Trykk på  på urskiven, og velg **Varsler** for å vise varselappen.
• Hold inne , og velg **Varsler** for å vise varselkontrollen.
- 2 Velg et varsel.
- 3 Trykk på  for å se flere alternativer.
- 4 Bla til toppen av varslene, og velg **Lukk alle** for å avvise alle varslene.

Motta et innkommende anrop

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

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

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

Svare på en tekstmelding

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for compatible Android telefoner.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på klokka, kan du sende et hurtig svar ved å velge fra en liste med meldinger. Du kan tilpasse meldingene i Garmin Connect appen.

MERK: Denne funksjonen sender tekstmeldinger med telefonen din. Vanlige grenser for tekstmeldinger og kostnader fra operatøren og abonnementet kan gjelde. Ta kontakt med mobiloperatøren din for å få mer informasjon om tekstmeldingskostnader eller -grenser.

- 1 Trykk på  på urskiven for å vise varslingssenteret.
- 2 Velg et tekstmeldingsvarsel.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Svar**.
- 5 Velg en melding fra listen.
Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS-melding.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 52](#)).

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

Slå Finn telefonen min-varsler av og på

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Tilkobling > Telefon > Varsler for Finn telefonen min**.

Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet

Forerunner-klokken din lagrer automatisk en GPS-posisjon når den parkoblede telefonen din kobles fra under en GPS-aktivitet. Du kan bruke denne funksjonen til å finne en telefon som mistes under en aktivitet.

Se garmin.com/findmyphonewithgps for å få mer informasjon.

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du blir bedt om å navigere til enhetens sist kjente posisjon, velger du ✓.
- 3 Naviger til posisjonen på kartet.
- 4 Trykk på  for å vise et kompass som peker mot posisjonen (valgfritt).
- 5 Når klokken er innenfor telefonens Bluetooth rekkevidde, vises Bluetooth signalstyrken på skjermen. Signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner

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: Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

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

Koble til et Wi-Fi nettverk

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Tilkobling > Wi-Fi > Mine nettverk > Søk etter nettverk**. Klokka viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
- 3 Velg et nettverk.
- 4 Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

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

Garmin Share

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn når du deler informasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler informasjon med.

Med Garmin Share-funksjonen kan du bruke Bluetooth teknologi til å dele data trådløst med andre kompatible Garmin enheter. Med Garmin Share-aktiverte og -kompatible Garmin enheter som er innenfor rekkevidde av hverandre, kan du velge lagrede posisjoner, løyper og treningsøkter som du vil overføre til en annen enhet, via en direkte, trygg enhet-til-enhet-tilkobling, uten behov for en telefon eller Wi-Fi tilkobling.

Dele data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin enheter ved hjelp av Garmin Share.

Forerunner klokken din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet ([Motta data med Garmin Share, side 89](#)). Du kan også overføre dataene dine mellom ulike enheter. Du kan for eksempel dele en favorittløype fra Edge sykkelcomputeren din med en kompatibel Garmin klokke.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Garmin Share > Del**.
- 3 Velg en kategori og deretter et element.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Del**.
 - Velg **Legg til flere > Del** for å velge mer enn ett element å dele.
- 5 Vent mens enheten finner kompatible enheter.
- 6 Velg en enhet.
- 7 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg .
- 8 Vent mens enheten overfører dataene.
- 9 Velg **Del på nytt** for å dele de samme elementene med en annen bruker (valgfritt).
- 10 Velg **Fullført**.

Motta data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin enheter ved hjelp av Garmin Share.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Garmin Share**.
- 3 Vent mens enheten finner kompatible enheter innenfor rekkevidde.
- 4 Velg .
- 5 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg .
- 6 Vent mens enheten overfører dataene.
- 7 Velg **Fullført**.

Garmin Share-innstillinger

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Tilkobling > Garmin Share**.

Status: Gjør at klokken kan sende og motta via Garmin Share.

Glem enheter: Fjerner alle enhetene som klokken tidligere har delt elementer med.

Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble klokken til flere Garmin telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

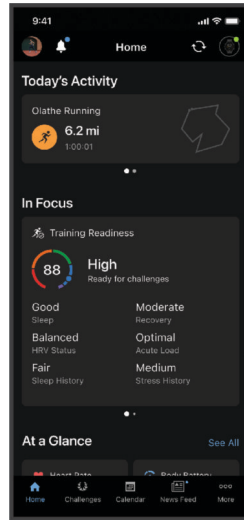
Garmin Connect

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 kostnadsfri konto ved å laste ned appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/connectapp) eller gå til 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 komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

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

Garmin Connect+ abonnement

Du kan forbedre dataene, tilkoblingene og opplæringen som er tilgjengelig på Garmin Connect kontoen din med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan opprette en konto ved å laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen, eller gå til connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Få KI-informasjon om dataene og aktivitetene dine.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstmeldinger, få en personlig profilside og se tidligere LiveTrack økter.

Følg Garmin Trails: Få tilgang til utendørsløyper og baner anbefalt av Garmin databaser og andre Garmin brukere, med bilder, rangeringer, reiserapporter og mer.

Spor innendørsaktiviteter: Se innendørs aktivitets- og treningsdata i sanntid, slik at du kan justere ytelsen under aktiviteten.

Ytelsesinstrumentbord: Se treningsdataene dine på din måte med tilpassede grafer og diagrammer.

Sosiale funksjoner: Få tilgang til eksklusive merker, merkeutfordringer og doble poeng for utfordringer. Du kan oppdatere profilavataren din med tilpassbare rammer.

Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen ([Parkobling av telefon, side 85](#)), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.
- 2 Hold klokken innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.

Klokken synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkas programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokka med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 85](#)).

Synkroniser klokka med Garmin Connect appen ([Bruke Garmin Connect appen, side 91](#)).

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

Enhetlig treningsstatus

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

Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Innstillinger**.

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

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

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

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

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

Synkroniser klokken i Forerunner og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig treningsstatus, side 91](#)).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i Forerunner.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken ([Last ned personlig lydinnhold, side 108](#)). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

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

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.

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 52](#)).

- 1 Hold nede  for å vise kontrollmenyen.

- 2 Velg **Synkronisering**.

Connect IQ-funksjoner

Du kan legge til Connect IQ apper, oversikter, musikkleverandører, urskiver og mer på klokken din via Connect IQ butikken på klokken eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpass utseendet på klokken.

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

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

Musikk: Legg til musikkleverandører på klokken.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Forerunner-klokken med telefonen din ([Parkobling av telefon, side 85](#)).

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Garmin Messenger appen

ADVARSEL

inReach® funksjonene til Garmin Messenger appen, inkludert SOS, sporing og inReach™-vær, er ikke tilgjengelige uten en tilkoblet inReach satellittkommunikasjonsenhet og et aktivt satellittabonnement. Test alltid appen utendørs før du bruker den på tur.

FORSIKTIG

Ikke-satellittmeldingsfunksjonene til Garmin Messenger appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Appen fungerer både via Internett (med en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen din) og Iridium® satellittnettverket. Hvis du bruker mobildata, må den parkoblede telefonen være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Hvis du befinner deg i et område uten nettverksdekning, må du ha et aktivt satellittabonnement for at inReach satellittkommunikasjonsenheten din skal kunne bruke Iridium satellittnettverket.

Du kan bruke appen til å sende meldinger til andre Garmin Messenger appbrukere, inkludert venner og familie uten Garmin enheter. Alle kan laste ned appen og koble til telefonen sin, slik at de kan kommunisere med andre appbrukere via Internett (ingen pålogging kreves). Appbrukere kan også opprette gruppemeldingstråder med andre SMS-telefonnumre. Nye medlemmer som legges til i gruppemeldingen, kan laste ned appen for å se hva andre sier.

Det påløper ikke datakostnader eller ekstra kostnader på satellittabonnementet ditt for meldinger som sendes ved hjelp av en trådløs tilkobling eller mobildata på en telefon. Det kan påløpe kostnader for meldinger som mottas, hvis meldingsleveringen blir gjort både via Iridium satellittnettverket og Internett. Standard tekstmeldingspriser for mobildataabonnementet ditt gjelder.

Du kan laste ned Garmin Messenger appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra Forerunner enheten din og se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 43 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta.

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

Fokusmoduser

Fokusmoduser justerer klokkeinnstillingene og -atferden i ulike situasjoner, for eksempel under søvn og aktiviteter. Når du endrer innstillingene med en aktivert fokusmodus, oppdateres innstillingene kun for den fokusmodusen.

Tilpasse en standard fokusmodus

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **Fokusmoduser**.

3 Velg en fokusmodus.

4 Velg et alternativ:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle fokusmoduser.

- Velg **Status** for å slå fokusmodus på eller av.
- Velg **Opplegg** for å konfigurere tidsplanen.
- Velg **Urskive** for å endre urskiven.
- Velg **Satellitter** for å angi at GNSS-satellittsystemene skal brukes til alle aktiviteter.

TIPS: Du kan tilpasse **Satellitter**-innstillingen for enkeltvis aktiviteter ([Aktivitetsinnstillinger](#), side 44).

- Velg **Talemeldinger** for å aktivere talemeldinger under aktiviteter ([Spille av talemeldinger under en aktivitet](#), side 47).
- I delen **Varsler** velger du et alternativ for å konfigurere telefonvarsler, helse- og livsstilsvarsler eller systemvarsler ([Varselsinnstillinger](#), side 77).
- I delen **Lyd og vibrasjon** velger du et alternativ for å konfigurere varseltoner og vibrasjonsinnstillinger ([Innstillinger for lyd og vibrasjon](#), side 79).
- I delen **Skjerm og lysstyrke** velger du et alternativ for å konfigurere skjerminnstillingene ([Innstillinger for skjerm og lysstyrke](#), side 80).
- Velg **Legg til** hvis du vil legge til flere tilpasninger.
- Velg **Slett fokus** hvis du vil fjerne fokusmodusen.
- Hvis du vil bruke standardinnstillingene, velger du **Fabr.innst..**

Opprette en tilpasset fokusmodus

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger > Fokusmoduser > Legg til**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Standard** for å opprette en tilpasset fokusmodus som kan brukes når som helst.
- Velg **Aktivitet** for å konfigurere en fokusmodus for en bestemt aktivitet.

4 Skriv inn navnet på fokusmodusen, og velg ✓.

5 Velg et ikon og en farge.

6 Velg den nye tilpassede fokusmodusen.

7 Velg et alternativ:

MERK: Ikke alle alternativer er tilgjengelige for både fokusmodusene Standard og Aktivitet .

- Velg **Status** for å slå tilpasset fokusmodus på eller av.
- Velg **Opplegg** for å konfigurere tidsplanen.
- Velg **Automatisk utløst** for å velge hvilken aktivitet som skal utløse den tilpassede fokusmodusen for aktivitet.
- Velg **Navn** for å redigere navnet på den tilpassede fokusmodusen.
- Velg **Ikon** for å redigere symbolet og fargen for den tilpassede fokusmodusen.
- Velg **Legg til > Varsler** for å konfigurere telefonen og klokkemeldinger og varsler ([Varselsinnstillinger, side 77](#)).
- Velg **Legg til > Lyd og vibrasjon** for å konfigurere innstillingene for tones, volum og vibrasjon ([Innstillinger for lyd og vibrasjon, side 79](#)).
- Velg **Legg til > Skjerm og lysstyrke** til å konfigurere skjerminnstillingene ([Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 80](#)).

8 Velg **Fullført**.

Helse- og velværeprodukter

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Helse og velvære**.

Pulsm. på håndleddet: Tilpasser innstillingene for pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 96](#)).

Pulsoksimeter: Angir pulsoksymetermodusen ([Aktivere pulsoksymetermodusen, side 98](#)).

Move IQ: Aktiverer Move IQ® hendelser. Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

Pulsm. på håndleddet

Klokken har en pulsmåler på håndleddet, og du kan vise pulldataene dine på pulsoversikten ([Se på oversiktene, side 56](#)).

Klokken er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulldata fra brystet.

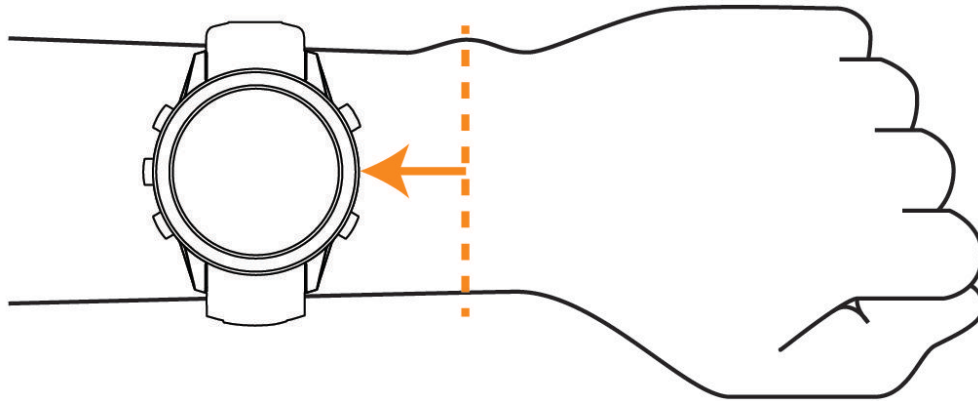
Bruke klokken

⚠ 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 uregelmessig pulsdata, side 96](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 98](#) 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 garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig pulsdata

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

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤ vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne  og velg **Klokkeinnstillinger > Helse og velvære > Puls m. på håndleddet** på urskiven.

Status: Aktiverer pulsmåleren på håndleddet. Standardverdien er Automatisk og gjør at pulsmåleren på håndleddet brukes automatisk, med mindre du parkobler en ekstern pulsmåler.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiverer du også pulsoksymetersensoren på håndleddet. Du kan utføre en manuell avlesing fra pulsoksymeteroversikten.

Kildebytte: Velger den beste pulsdatakilden når du har på deg klokken din og en ekstern pulsmåler. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Send puls: Sender pulsdataene dine til en parkoblet enhet ([Send pulsdata, side 97](#)).

Send pulsdata

Du kan sende pulsdata fra klokka og vise dem på parkoblede enheter. Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulsdataene automatisk når du starter en aktivitet (*Aktivitetsinnstillinger, side 44*). Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge sykkelcomputer mens du sykler.

1 Velg et alternativ:

- Hold inne , og velg **Klokkeinnstillinger > Helse og velvære > Pulsm. på håndleddet > Send puls.**
- Hold inne  for å åpne kontrollmenyen, og velg .

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 52*).

2 Trykk på .

Klokken begynner å sende pulsdataene dine.

3 Parkoble klokka med den kompatible enheten.

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

4 Trykk på  for å slutte å sende pulsdata.

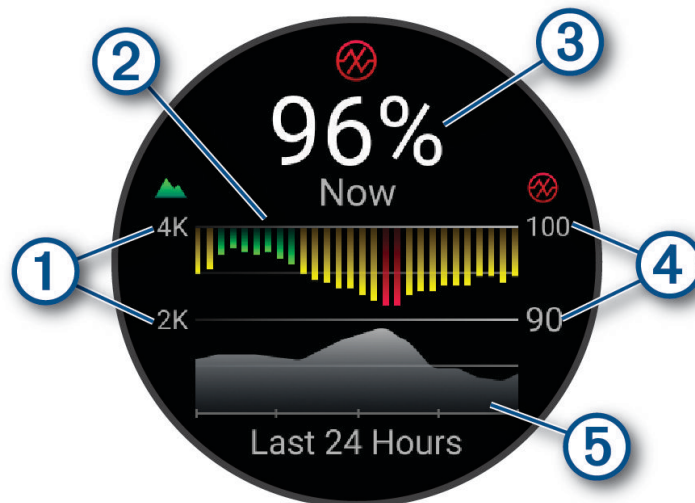
Pulsoksymeter

Klokka har et pulsoksymeter på håndleddet som måler den perifere oksygenmetningen i blodet (SpO2). Når du beveger deg opp i høyden, reduseres oksygennivået i blodet.

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten (*Få pulsoksymetermålinger, side 98*). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 98*). Når du viser pulsoksymeteroversikten når du står stille, analyserer klokka 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 klokka. 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.

Få pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise oversikten for pulsoksymeter. Oversikten 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 pulsoksymeteroversikten, må klokken innhente satellittsignaler for å fastslå høyden du er på. Du bør gå ut og vente mens klokken innhenter satellitter.

1 Sveip opp på urskiven når du sitter eller er inaktiv.

2 Bla til pulsoksymeteroversikten.

3 Velg pulsoksymeteroversikten.

Klokken foretar en pulsoksymetermåling.

4 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 klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet for å få best mulige resultater.

5 Bla ned for å se en graf med pulsoksymetermålingene dine fra de siste syv dagene.

Aktivere pulsoksymetermodusen

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger > Helse og velvære > Pulsoksimeter**

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.

MERK: Hvis du slår på **Hele dagen**-modusen, reduseres batterilevetiden.

- Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.

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

- Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **På etterspørsel**.

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

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

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

Automatisk mål

Enheten 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.

Intensitetsminutter

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

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

Opparbeide seg intensitetsminutter

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

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

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect appen eller i klokkeinnstillingene ([Fokusmoduser, side 93](#)). Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvn treneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, pulsvariasjonsstatus og høneblunder ([Oversikter, side 53](#)). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Kontroller, side 49](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect kontoen din ([Bruke Garmin Connect appen, side 91](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Forerunner-klokken ([Oversikter, side 53](#)).

Pustevariasjoner

⚠ ADVARSEL

Forerunner-enheten er ikke en medisinsk enhet, og den må ikke brukes til å diagnostisere eller overvåke helsetilstander. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensoren på Forerunner-enheten har en pulsoksymeterfunksjon som kan måle pustevariasjonene dine om natten. Informasjon om pustevariasjon gis for å forbedre forståelsen din av søvnomgivelsene og det generelle velværet. Sporadiske eller hyppige pustevariasjoner kan skyldes individuelle livsstilsfaktorer eller søvnomgivelser. Snakk med legen din eller annet helsepersonell dersom du er bekymret for pustevariasjonen din.

MERK: Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevariasjoner ([Aktivere pulsoksymetermodusen, side 98](#)).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten ([Tilpass oversiktlisten, side 56](#)).

Du kan se mer informasjon om pustevariasjonene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect kontoen din.

Navigasjon

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

Lagre posisjoner

Lagre posisjonen din

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

1 Hold inne .

2 Velg **Lagre posisjon**.

MERK: Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 52](#)).

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise og redigere lagrede posisjoner

TIPS: Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 49](#)).

1 Trykk på  på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Bla ned og velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.

4 Velg en lagret posisjon.

5 Velg et alternativ for å vise eller redigere posisjonsdetaljene.

Slett posisjon

1 Trykk på .

2 Velg en aktivitet som bruker GPS, for eksempel **Løp**.

3 Bla ned og velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.

4 Velg en lagret posisjon.

5 Velg **Slett**.

Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn ved deling av posisjonsinformasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler posisjonsinformasjon med.

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom en løypekompatibel Garmin enhet er koblet til en iPhone® enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dele posisjonsinformasjon og data fra Apple® Kart med en kompatibel Garmin enhet.

1 Velg en posisjon i Apple Kart.

2 Velg  > .

3 Åpne om nødvendig Garmin Connect appen, og velg Garmin enheten.

Et varsel vises i Garmin Connect appen som angir at posisjonen nå er tilgjengelig på enheten din ([Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon, side 101](#)).

Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon

Du kan bruke Garmin Connect appen til å dele en posisjon fra Apple Kart med klokken din og navigere til den posisjonen ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen, side 101](#)).

1 Når du mottar posisjonsvarselet på klokken din, velger du .

Klokken viser posisjonsinformasjon.

TIPS: Posisjonen lagres på klokken din. Trykk på , og velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner** for å vise posisjonen senere.

2 Velg **Gå til**, og velg en aktivitet.

3 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

Navigere til en delt posisjon under en aktivitet

Denne funksjonen er laget for aktiviteter som bruker GPS. Hvis GPS er slått av under aktiviteten din, kan du se posisjonen senere.

TIPS: Posisjonen lagres på klokken din. Trykk på , og velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner** for å vise posisjonen senere.

Du kan motta delte posisjoner på klokken din og navigere til disse posisjonene ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen, side 101](#)).

1 Start en GPS-aktivitet ([Starte en aktivitet, side 19](#)).

Klokken viser et varsel som angir navnet på en delt posisjon.

2 Velg  for å navigere til den delte posisjonen.

3 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

Navigere til en destinasjon

Du kan bruke enheten til å navigere til en tidligere destinasjon eller en lagret posisjon.

1 Trykk på  på urskiven.

2 Velg en GPS-aktivitet.

3 Bla ned, og velg **Navigasjon**.

4 Velg et alternativ.

- Velg **Tidligere aktiviteter**, velg en aktivitet, og velg **Start**.
- Velg **Lagrede posisjoner**, velg en posisjon, og velg **Gå til**.

TIPS: Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 49](#)).

5 Trykk på  for å starte navigasjonen.

Navigere tilbake til start

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

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet som bruker GPS, for eksempel **Løp**.
- 3 Hold inne  under aktiviteten.
- 4 Velg **Navigasjon > Tilbake til start**.
- 5 Velg **TracBack** eller **Rett linje**.
Navigasjonsskjerm bildet vises.
- 6 Beveg deg fremover.
Pilen peker mot startpunktet.

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

Stopp navigasjon

- 1 Hold inne  mens du navigerer under en aktivitet.
 - 2 Velg bestemmelsesstedet.
Informasjon om bestemmelsesstedet vises.
 - 3 Trykk på .
 - 4 Velg **Stopp navigasjon**.
- Navigasjonen til bestemmelsesstedet stopper, men aktiviteten forblir aktiv.

Løyper

ADVARSEL

Denne funksjonen kan brukes til å laste ned løyper som opprettes av andre brukere. Garmin gir ingen garantier når det gjelder sikkerheten, nøyaktigheten, påliteligheten, fullstendigheten eller aktualiteten til løyper som opprettes av tredjeparter. All bruk av eller tillit til løyper som opprettes av tredjeparter, skjer på egen risiko.

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

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 90).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > 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 103).

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 102](#)).

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

Følge en løype på enheten

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Løyper**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Trykk på .
- 6 Velg **Utfør løype** eller **Utfør løype i revers**.
- 7 Trykk på  for å starte navigasjonen.

Vise eller redigere løypeinformasjon

Du kan vise eller redigere løypeinformasjon før du navigerer i en løype.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Løyper**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Trykk på .
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
 - Velg **PacePro** for å opprette et tilpasset tempobånd ([PacePro™ trening, side 24](#)).
 - 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 **Slett** hvis du vil slette løypen.

Angi kompassretning

1 Velg et alternativ:

- Bla for å vise kompasset i ABC-oversikten, og trykk på .
- Trykk på  på kompasskontrollen.
- Bla for å vise kompasset i ABC-kontrollen, og trykk på .

2 Velg **Lås kurs**.

3 Rett toppen av klokken i kursretningen, og trykk på .

Når du avviker fra kursen, viser kompasset retningen fra styrekursen og graden av avvik.

Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken 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 høydemåler og barometer, side 115](#)). Du kan se høydemåleren og barometeret fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 49](#)), oversiktslisten ([Oversikter, side 53](#)), eller applisten ([Apper, side 6](#)).

Kart

 viser posisjonen din på kartet. Posisjonnavn 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 104](#))
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger, side 105](#))

Legge til kartdataskjermbildet

Du kan legge kartet til i dataskjermkløyken for en GPS-aktivitet.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Kart**.

Panorere og zoome på kartet

- 1 Trykk på  eller  for å vise kartet mens du navigerer.

MERK: Det kan hende at du må legge til kartdataskjermbildet for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 43](#)).

- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Kartkontroller**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Trykk på  for å bytte mellom panorering opp og ned, panorering til venstre og høyre eller zooming.
 - Trykk på  eller  for å panorere eller zoome på kartet.
 - Trykk på  for å avslutte.

Kartinnstillinger

Du kan tilpasse hvordan kartet vises på kartdataskjermene.

Hold inne , og velg **Klokkeinnstillinger > Kart og navigasjon**.

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 brukerposisjoner på kartet.

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

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

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

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må klokken i Forerunner 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 garmin.com/safety.

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

Hendelsesregistrering: Når klokken i Forerunner registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender den 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.

Legge til nødkontakter

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

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.

2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect appen. E-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen. Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 105](#)).

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.

2 Velg **Kontakter**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på Forerunner enheten ([Bruke Garmin Connect appen, side 91](#)).

Slå hendelsesregistrering av og på

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter](#), side 105). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Forerunner klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Be om assistanse

⚠ FORSIKTIG

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter](#), side 105). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

TIPS: Før nedtelling fullføres, kan du holde inne en hvilken som helst knapp for å avbryte meldingen.

Tilskuermeldinger

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

Tilskuermeldinger er en funksjon som gjør det mulig for LiveTrack følgerne dine å sende deg lyd- og tekstmeldinger under en løpeaktivitet. Du kan konfigurere denne funksjonen i LiveTrack innstillingene til Garmin Connect appen. Du må koble Bluetooth hodetelefoner til klokken din for å motta lydmeldinger.

Blokkere tilskuermeldinger

Hvis du vil blokkere tilskuermeldinger, anbefaler Garmin at du slår funksjonen av før du starter aktiviteten.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Sikkerhet & Sporing > LiveTrack > Tilskuermeldinger**.

TIPS: Hvis du allerede har startet en aktivitet, kan du trykke på  og velge Deaktiver for å blokkere tilskuermeldinger fra den innkommende meldingen.

Musikk

MERK: Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for Forerunner-klokka.

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

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

Koble til en tredjepartsleverandør

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

Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ appen på telefonen din ([Laste ned Connect IQ funksjoner, side 92](#)).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Connect IQ™-butikken**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å installere en tredjeparts musikkleverandør.
- 4 Hold inne  fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 5 Velg musikkleverandøren.

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

Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 88](#)).

- 1 Hold inne  fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold nede .
- 3 Velg **Musikktjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
- 6 Trykk om nødvendig på  til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten.

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

Laste ned personlig lydinnhold

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

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

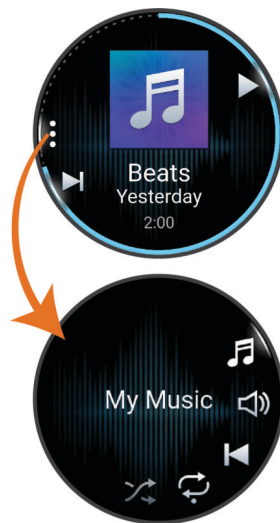
- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 På datamaskinen åpner du Garmin Express programmet, velger klokken din og deretter **Musikk**.
TIPS: På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfilene dine. På Apple datamaskiner bruker Garmin Express programmet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

Lytt til musikk

- 1 Hold inne  fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 109](#)).
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Musikktjenester**, og velg deretter et alternativ:
 - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokka fra datamaskinen, velger du **Min musikk** ([Laste ned personlig lydinnhold, side 108](#)).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Styre telefonen**.
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
- 5 Velg .

Kontroller for musikkavspilling

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



⋮	Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling.
🎵	Velg for å 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.

Koble til Bluetooth hodetelefoner

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

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Musikk > Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

Brukerprofil

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

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene dine for kjønn, fødselsdato, høyde, vekt, håndledd, pulssoner, wattsoner og kritisk svømmehastighet (CSS). (*Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet, side 11*) Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Kjønnsinnstillinger

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

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

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

Se kondisjonsalderen din

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

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 110*).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil > Kondisjonsalder**.

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.

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 112](#)) 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.

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 kalordata 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  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Puls**.
- 3 Velg **Maksimal puls**, og angi den maksimale pulsen din.
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 112](#)).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyreterskelpulsen din ([Melkesyreterskel, side 62](#)).
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av melkesyreterskel under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 112](#)).
- 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 **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **%pulsreserve** 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 deretter en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La klokka angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurer brukerprofilen, side 110](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Se pulstrenger 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

Still inn wattsoner

Wattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og samsvarer kanskje ikke med din personlige kapasitet. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner wattsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Kraft**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Basert på**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
 - Velg **% av FTP** eller **% av TP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.
- 6 Velg **FTP** eller **Terskeleffekt**, og angi verdien.
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for watt.

Oppdag ytelsesmålinger automatisk

Funksjonen Automatisk registrering er slått på som standard. Klokken kan automatisk registrere makspuls og melkesyreterskel under en aktivitet.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Automatisk registrering**.
- 3 Velg et alternativ.

Innstillinger for strømstyring

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Strømstyring**.

Batterisparemodus: Tilpasser systeminnstillingene for å forlenge batterilevetiden i klokkemodus ([Tilpass batterisparerfunksjonen, side 113](#)).

Batteriprosent: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

Batteriestimat: Viser gjenværende batterilevetid som et beregnet antall dager eller timer.

Varsel om lavt batterinivå: Varsler deg når batterinivået er lavt.

Tilpass batterisparerfunksjonen

Batterisparingsfunksjonen gjør at du raskt kan justere systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus.

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 49*).

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger > Strømstyring > Batterisparemodus**.

Klokka viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.

Systeminnstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > System**.

Snarveier: Tilordne snarveier til knapper (*Tilpasse knappesnarveier, side 113*).

Passord: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken (*Angi klokkes passord, side 114*).

Ikke forstyrr: Aktiverer ikke forstyrr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger.

Kompass: Kalibrerer det interne kompasset og tilpasser innstillingene (*Kompass, side 114*).

Høydemåler og barometer: Kalibrerer den interne barometriske høydemåleren og tilpasser innstillingene (*Høydemåler og barometer, side 104*).

Tid: Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 116*).

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Stemme: Angir klokke-dialekt, stemmetype og dialekt for talekontroller.

Avansert: Åpner avanserte systeminnstillinger for måleenheter, dataopptaksmodus og USB-modus (*Avanserte systeminnstillinger, side 116*).

Gjenopprett og tilbakestill: Konfigurerer sikkerhetskopiering av klokke-data og tilbakestiller brukerdata og innstillinger (*Gjenopprett og tilbakestill innstillinger, side 117*).

Programvareoppdatering: Installerer programvareoppdateringer som lastes ned, slår på automatiske oppdateringer og lar deg se etter oppdateringer manuelt (*Produktoppdateringer, side 121*).

Om: Viser enhet, programvare, lisens og forskrifter (*Vise enhetsinformasjon, side 118*).

Tilpasse knappesnarveier

Du kan tilpasse holdefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Snarveier**.

3 Velg en knapp eller en knappkombinasjon som skal tilpasses.

4 Velg en funksjon.

Angi klokken's passord

LES DETTE

Hvis du angir feil passord tre ganger, låses klokken midlertidig. Etter fem feil forsøk låses klokken frem til du tilbakestiller passordet i Garmin Connect appen. Hvis du ikke har parkoblet klokken med telefonen din, sletter klokken dataene dine og tilbakestilles til fabrikkinnstillingene etter fem feil forsøk.

Du kan angi et klokkepassord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken. Hvis du bruker Garmin Pay funksjonen, bruker klokken det samme firesifrede passordet som kreves for å åpne lommeboken din ([Garmin Pay, side 15](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Passord > Konfigurer passord**.
- 3 Angi et firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Endre klokken's passord

Du må vite hva det gjeldende passordet er for å kunne endre det. Hvis du glemmer passordet ditt eller angir feil passord for mange ganger, må du tilbakestille det i Garmin Connect appen.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Passord > Endre passordet**.
- 3 Angi det gjeldende firesifrede passordet.
- 4 Angi et nytt firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Kompass

Klokka har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt ([Kompassinnstillinger, side 114](#)). Du kan vise kompasset fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 49](#)), oversiktslisten ([Oversikter, side 53](#)) eller et dataskjerm bilde under en aktivitet ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 43](#)).

Kompassinnstillinger

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > System > Kompass**.

Kalibrer: Kalibrerer kompassensoren manuelt ([Kalibrere kompasset manuelt, side 115](#)).

Visning: Angir bevegelsesretningen på kompasset som bokstaver, grader eller milliradianer.

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset ([Angi nordreferansen, side 115](#)).

Magnetisk variasjon: Stiller inn magnetometervariasjonen for nordreferansen hvis **Nordreferanse**-valget er angitt til **Brukerdefinert**.

Modus: Angir om kompasset skal bruke en kombinasjon av GPS-data og elektroniske sensordata under bevegelse (Automatisk), kun GPS-data eller magnetometeret.

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

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

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Kompass > Kalibrer**.
- 3 Roter håndledet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Kompass > Nordreferanse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
 - Hvis du vil angi magnetisk nord som retning uten deklinasjon, velger du **Magnetisk**.
 - Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
 - Hvis du vil angi den magnetiske variasjonsverdien manuelt, velger du **Brukerdefinert > Magnetisk variasjon**, angir den magnetiske variasjonen og velger **Fullført**.

Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken 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 høydemåler og barometer, side 115](#)). Du kan se høydemåleren og barometeret fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 49](#)), oversiktslisten ([Oversikter, side 53](#)), eller applisten ([Apper, side 6](#)).

Innstillinger for høydemåler og barometer

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > System > Høydemåler og barometer**.

Kalibrer: Kalibrerer høydemåler- og barometersensoren manuelt.

Auto. kalibr.: Kalibrerer sensoren hver gang du bruker satellittsystemer.

Sensormodus: Angir modus for sensoren. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Bare høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Kun barometer når aktiviteten ikke gjør det.

Høyde: Angir måleenheter som brukes for høyde.

Trykk: Angir måleenheten som brukes for trykk.

Barometerinnplotting: Angir hvor lenge det skal vises på grafen på barometeroversikten.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken 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  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System**.
- 3 Velg **Høydemåler og barometer**.
- 4 Velg **Kalibrer**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Angi manuelt**.
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-posisjonen din, velger du **Bruk GPS**.

Tidsinnstillinger

Hold inne  på urskiven og velg **Klokkeinnstillinger > System > Tid**.

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

Datoformat: Angir visningsrekkefølgen for dag, måned og år i datoer.

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

Tid: Tiden angis hvis Angi klokkeslett er satt til Manuelt.

Tidssynkronisering: Tiden synkroniseres når du endrer tidssoner, og oppdateres i henhold til sommertid ([Synkronisere tiden, side 116](#)).

Synkronisere tiden

Hver gang du slår på klokken og innhenter satellitter eller åpner Garmin Connect appen på den parkoblede telefonen, registrerer klokken automatisk riktig tidssone og klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere siden når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens klokken kobler til den parkoblede telefonen eller lokaliserer satellitter ([Innhente satellittsignaler, side 124](#)).

TIPS: Du kan trykke på  for å bytte kilde.

Avanserte systeminnstillinger

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > System > Avansert**.

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter og starten på uken ([Endre måleenhetene, side 117](#)).

Dataregistrering: Konfigurerer hvordan klokken registrerer aktivitetsdata ([Innstillinger for dataregistrering, side 117](#)).

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

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde med mer.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Avansert** > **Format** > **Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Innstillinger for dataregistrering

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Avansert** > **Dataregistrering**.

Hyppighet: Angir hvor ofte klokken registrerer aktivitetsdata. Med frekvensregistreringsalternativet **Smart** (standard) får du lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet **Hvert sekund** gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid. Registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, tempo eller puls. Aktivitetsregistreringen din er mindre, noe som lar deg lagre flere aktiviteter i enhetsminnet.

Loggfør pulsvar.: Gjør det mulig for klokken å registrere pulsvariasjonen under en aktivitet ([Stresstest av pulsvariasjon, side 61](#)).

Posisjonsforbedring: Gjør det mulig for klokken å registrere flere posisjonsdetaljer for bestemte aktiviteter, for eksempel løping eller fotturer.

Gjenopprett og tilbakestill innstillinger

Du kan sikkerhetskopi innstillingene fra en eksisterende Garmin klokke og gjenopprette disse innstillingene til en annen kompatibel Garmin klokke ved hjelp av Garmin Connect appen ([Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect, side 117](#)). Innstillingene inkluderer sportsprofiler, oversikter, brukerinnstillinger, treningsøkter med mer.

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Gjenopprett og tilbakestill**.

Automatiske sikkerhetskopier: Sikkerhetskopierer innstillingene regelmessig til Garmin Connect kontoen din.

Sikkerhetskopier nå: Sikkerhetskopierer innstillingene manuelt til Garmin Connect kontoen din.

Vis rapport: Viser eventuelle problemer fra når klokken sist gjenopprettet innstillingene.

MERK: Denne innstillingen vises bare hvis noen klokkeinnstillinger ikke ble gjenopprettet på riktig måte.

Sikkerhetskopier innhold: Viser typen data som lagres.

Nullstill: Tilbakestiller de valgte innstillingene til fabrikkinnstillingene ([Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 118](#)).

Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **System** > **Gjenopprett og tilbakestill** > **Enhetssikkerhetskopier**.
- 4 Velg en sikkerhetskopi fra listen.
- 5 Velg **Gjenopprett fra sikkerhetskopi** > **Gjenopprett**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.
- 7 Vent til klokken er synkronisert med appen.
- 8 Trykk på  på klokken, og velg .
- 9 Følg instruksjonene på skjermen.

Klokken starter på nytt og gjenoppretter innstillingene og dataene dine.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokken med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Gjenopprett og tilbakestill > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnstillingene**.
 - 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 klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnst..**
MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, sletter dette alternativet den fra klokka. Hvis du har lagret musikk på klokken, sletter dette alternativet den fra klokken.
 - Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra klokken, velger du **Slett midlertidige filer**.

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > 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 Gå til menyen for innstillinger, og velg **System**.
- 3 Velg **Om**.

Informasjon om enheten

Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse ([Tips for å maksimere batteriets levetid, side 122](#)).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Forerunner-skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder ([Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 80](#)). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

Lading av klokke

⚠ ADVARSEL

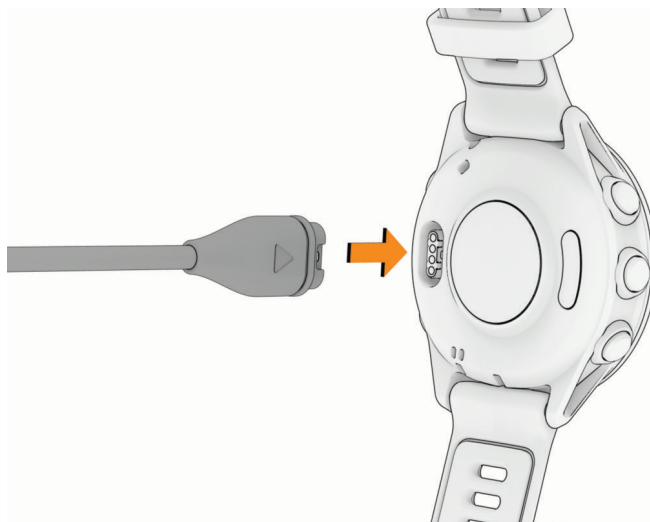
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Enhetsvedlikehold, side 119*).

Klokken leveres med en egen ladekabel. Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å skaffe deg ekstrautstyr og reservedeler.

- 1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken.



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-C® datamaskinport eller strømadapter (minste effekt på 5 W). Klokken viser batteriets gjeldende ladenivå.
- 3 Koble fra klokken når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

Enhetsvedlikehold

LES DETTE

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

Ikke utsett mikrofonen eller høyttaleråpningene for solkrem eller andre kjemikalier. Hvis du gjør det, kan mikrofonen og høyttaleren bli tette eller negativt påvirket på andre måter og få redusert ytelse.

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

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.

Unngå å trykke på knappene under vann.

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

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

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

TIPS: Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

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

Bytte rem

Klokken er kompatibel med hurtigutløsende standardremmer. Forerunner 570 - 42 mm har 20 mm brede bånd, og Forerunner 570 - 47 mm har 22 mm brede bånd.

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



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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthet	Svømming, 5 ATM ¹
Medielagring	Opptil 8 GB
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Forerunner 570 - 47 mm radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ved 17,0 dBm maks. 13,56 MHz ved 65 dBuA/m maks.
Forerunner 570 - 42 mm radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ved 17,5 dBm maks. 13,56 MHz ved 65 dBuA/m maks.
EU SAR, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 W/kg (lem)
EU SAR, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 W/kg (lem)

Informasjon om batteritid

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

Modus	Forerunner 570 - 42 mm Batterilevetid	Forerunner 570 - 47 mm Batterilevetid
Bare GPS GNSS-modus	Opptil 18 timer	Opptil 18 timer
Velg automatisk GNSS-modus	Opptil 14 timer	Opptil 16 timer
Alle + flere bånd GNSS-modus	Opptil 13 timer	Opptil 14 timer
Bare GPS GNSS-modus, med musikkavspilling	Opptil 9 timer	Opptil 9 timer
Velg automatisk GNSS-modus, med musikkavspilling	Opptil 8 timer	Opptil 8 timer
Alle + flere bånd GNSS-modus, med musikkavspilling	Opptil 8 timer	Opptil 8 timer
Smartklokkemodus med aktivitetsmåling, telefonvarsler og pulsmåling på håndleddet	Opptil 10 dager	Opptil 11 dager

Feilsøking

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er parkoblet med en telefon med Bluetooth teknologi, eller når den er koblet til Wi-Fi. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene ([Systeminnstillinger](#), side 113). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på datamaskinen din. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect appen på telefonen din
- Produktregistrering

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- 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 hvis du vil ha informasjon om funksjonsnøyaktighet.

Dette er ikke en medisinsk enhet.

Enheten bruker feil språk

Du kan endre språk hvis du ved et uhell har valgt feil språk på klokken.

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

Tips for å maksimere batteriets levetid

Hvis du vil forlenge batteriets levetid, kan du prøve disse tipsene.

- Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 49*).
 - Reduser skjermtidsavbruddet (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 80*).
 - Slutt å bruke skjermtidsavbruddalternativet **Vises alltid**, og velg et kortere tidsavbrudd (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 80*).
 - Reduser skjermens lysstyrke (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 80*).
 - Bruk UltraTrac satellittmodus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 48*).
 - Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller, side 49*).
 - Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke **Senere**-alternativet (*Stoppe en aktivitet, side 20*).
 - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 5*).
 - Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Aktivere telefonvarsler, side 86*).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede enheter (*Send pulldata, side 97*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 96*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 98*).

Starte klokken på nytt

Hvis klokken slutter å svare, kan du prøve disse trinnene for å starte den på nytt.

- Hold inne  til klokken slår seg av, hold deretter inne  for å slå på klokken.
- Koble klokken til en USB-C ladeport i minst 30 sekunder, koble fra kabelen og koble kabelen til igjen.

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Forerunner er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Gå til garmin.com/voicefunctionality for informasjon om kompatibilitet med talefunksjonalitet.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

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

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

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?

Klokken er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Den første gangen du kobler en sensor til Garmin klokken, må du parkoble klokken og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 43](#)).

Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka

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

- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen.
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for telefonen din.
- Hold deg 10 m unna telefonen mens du kobler hodetelefonene til klokka.
- Parkoble hodetelefonene med klokka ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 109](#)).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

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

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

Høytaleren eller mikrofonen er stille etter eksponering for vann

Etter svømming, bading eller eksponering for vann, kan gjenværende vann i høytaler- og mikrofonportene føre til at klokken blir midlertidig stillere enn vanlig. Vannet forårsaker ikke skade på klokken, men det kan ta opptil 24 timer før vannet er fordampet. Følg instruksjonene for vedlikehold av enheten når du rengjør klokken etter eksponering for vann ([Enhetsvedlikehold, side 119](#)). Du kan bruke funksjonen for å få ut vann til å fjerne vann fra portene ([Kontroller, side 49](#)).

Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?

Det kan hende at du trykker på rundeknappen under en aktivitet ved et uhell. I de fleste tilfeller vises  på skjermen ved siden av en knapp, og du har noen sekunder på deg på å trykke på knappen og forkaste den nyeste runden eller sportsendringen. Angre på runde-funksjonen er tilgjengelig under aktiviteter som støtter manuelle runder, manuelle sportsendringer og automatiske sportsendringer. Angre på runde-funksjonen er ikke tilgjengelig under aktiviteter som utløser automatiske runder, løp, hvileperioder eller pauser, for eksempel treningssenteraktiviteter, bassengsvømming og treningsøker.

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

Pulsen på klokken min er ikke korrekt

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsmåleren, kan du gå til garmin.com/hearttrate.

Temperaturmålingen for aktiviteten 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 tempe ekstern temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktig omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på klokken.

- 1 Trykk raskt på  åtte ganger.
- 2 Velg .

Aktivitetsmåling

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

- Ha på deg klokken på handledet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 91*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 91*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

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

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

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

Tillegg

Fargemålere og løpsdynamikkdata

Skjermen for løpsdynamikk viser en fargemåler for den primære målingen. Du kan tilpasse 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, lavere tap av skritthastighet og høyere skrittfrekvens 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 garmin.com/runningdynamics for å få 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	Pedalfrekvens-område	Område for tid med bakkekontakt	Område for tap av trinnhastighet
 Lilla	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Blå	70-95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Grønn	30-69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oransje	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Rød	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

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 måleren 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 i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien) 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 %

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

Data gjengitt 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

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

Datafelter

MERK: Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever ANT+ eller Bluetooth tilbehør for å kunne vise data. Noen datafelt vises i mer enn én kategori på klokka.

TIPS: Du kan også tilpasse datafeltene fra klokkeinnstillingene i Garmin Connect appen.

Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig pedalfrekvens	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittfrekvens	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Pedalfrekvens	Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.
Skrittfrekvens	Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).
Pedalfrekvens, runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Skrittfrekvens, runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Pedalfrekvens, siste runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.
Skrittfrekvens, siste runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Diagrammer

Navn	Beskrivelse
Barometerdiagram	Et diagram som viser barometrisk trykk over tid.
Høyde diagram	Et diagram som viser høyden over tid.
Pulsdiagram	Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten.
Wattdiagram	Et diagram som viser watten din gjennom hele aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten.

Kompassfelt

Navn	Beskrivelse
Kompassretning	Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
GPS-retning	Retningen du beveger deg i, basert på GPS.
Retning	Retningen du beveger deg i.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
Distanse for intervall	Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.
Rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Siste beveg.dist.	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte bevegelse.
Bevegelsesdistanse	Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende bevegelse.
Nautisk distanse	Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig stigning	Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.
Gjennomsnittlig fall	Gjennomsnittlig vertikal nedstigningsavstand siden forrige nullstilling.
Høyde	Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
Glidetall	Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.
GPS-høyde	Høyden for gjeldende posisjon med GPS.
Helling	Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.
Stigning for runden	Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.
Runde, fall	Vertikal fallavstand for gjeldende runde.
Siste runde, stigning	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.
Siste runde, fall	Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsesstigning	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
Siste bevegelsesnedstigning	Vertikal nedstigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
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 høyde	Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Minimum høyde	Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Bevegelsesstigning	Vertikal stigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Bevegelsesnedstigning	Vertikal nedstigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Etasjer-felt

Navn	Beskrivelse
Etasjer oppover	Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.
Etasjer nedover	Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.
Etasjer per minutt	Antall etasjer du har klatret per minutt.

Kraftfelt

Navn	Beskrivelse
3s kraft	3-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
10s kraft	10-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
30s kraft	30-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Gjennomsnittlig kraft	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.
Kraft	Kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Kraft, runde	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Norm. kraft, runde	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Siste runde, kraft	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.
Norm. kraft, sis. runde	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.
Maks. kraft	Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.
Maks. kraft, runde	Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Normalisert kraft	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Pregnante Widgeter	Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.
KOMPASSMÅLER	Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
TMB-balansemåler	En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
Tid med bakkekontakt-måler	En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.
PULSMÅLER	Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.
Pulssoneforhold	En fargemåler som viser tiden man befinner seg i de ulike pulssonene.
PacePro-måler	Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.
KRAFTMÅLER	En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.
Måling av total stign./nedstign.	Sammenlagt høydedistanse som er steget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.
Treningseffektmåler	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.
Vertikal oscillasjonsmåler	En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.
Vertikal forholdstallmåler	En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Felt for puls

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.
Anaerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.
Gjennomsnittlig %pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
Gj. puls %maksimum	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.
Puls %maksimum	Prosent av maksimal puls.
Pulssone	Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
Intervall, gj.sn. % av pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gj.sn. % av maks.	Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, maks. % av pulsreserve	Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
% makspuls int.	Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, makspuls	Makspuls for gjeldende svømmeintervall.
%pulsreserve for runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls for runden	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Puls %maksimum, runde	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
%pulsreserve, siste runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
Puls %maksimum, runde	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.
Siste bevegelses pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte bevegelse.
Siste bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte bevegelse.
S. beveg. makspuls i %	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte bevegelse.
Bevegelses pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende bevegelse.
Bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende bevegelse.

Navn	Beskrivelse
Makspuls for bevegelse i %	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende bevegelse.
Tid i sone	Tilbakelagt tid i hver sone for puls.

Felter for lengde

Navn	Beskrivelse
Lengder, intervall	Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.
Lengder	Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Andre felt

Navn	Beskrivelse
Aktivitetskalorier	Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.
Lokalt trykk	Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.
Barometrisk trykk	Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.
Batteritimer	Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut.
Batterinivå	Gjenværende batteristrøm.
Elsykelbatteri	Gjenværende batteri på en elsykkel.
Elsykel-rekkevidde	Den beregnede gjenværende avstanden elsykkelen kan gi deg hjelp.
GPS	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Intervaller	Antall intervaller som er fullført for gjeldende aktivitet.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Repetisjoner under siste runde	Antallet repetisjoner under aktivitetens siste runde.
Belastning	Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.
Bevegelser	Totalt antall bevegelser som er fullført under gjeldende aktivitet.
Ytelseskondisjon	Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.
Reps	Antallet repetisjoner i et treningssett under en treningssenteraktivitet.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Runder	Antallet øvelsesgrupper utført i en aktivitet, for eksempel hoppetau.
Skritt	Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.
Stress	Gjeldende stressnivå.
Soloppgang	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Navn	Beskrivelse
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).
Totale kalorier	Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen.

Felt for tempo

Navn	Beskrivelse
Tempo 500 m	Gjeldende rotempo per 500 meter.
Gjennomsnittlig tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.
Hangjustert tempo	Gjennomsnittlig tempo justert i henhold til terrengets stigning.
Tempo, intervall	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.
Rundetempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.
Rundetempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
Siste runde, tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.
Tempo, siste runde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.
Tempo, siste lengde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.
Siste bevegelsestempo	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bevegelse.
Bevegelsestempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende bevegelse.
Tempo	Gjeldende tempo.

PacePro-felt

Navn	Beskrivelse
Neste del, distanse	Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.
Neste del måltempo	Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.
Delavstand	Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.
Gjenværende deldistanse	Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.
Deltempo	Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.
Delmåltempo	Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Felter for kraft

Navn	Beskrivelse
% FTP	Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).
3 s kraft	3 sekunders snittfart for kraftforbruk.
3 sek watt i forhold til vekt	3 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
10 s kraft	10 sekunders snittfart for kraftforbruk.
10 sek watt i forhold til vekt	10 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
30 s kraft	30 sekunders snittfart for kraftforbruk.
30 sek watt i forhold til vekt	30 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Gj. watt i forhold til vekt	Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
Maksimum kraft, runde	Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
Watt per runde i forhold til vekt	Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende runden.
Maksimal kraft, siste runde	Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde.
Kraft, siste runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
Maksimal kraft	Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Kraft i forhold til vekt	Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.
Kraftsone	Gjeldende område for kraftforbruk basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Tid i sone	Medgått tid i hver kraftsone.
Kraft - KJ	Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Felter for hvile

Navn	Beskrivelse
Gjenta om	Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).
Hviletid	Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Løpsdynamikk

Navn	Beskrivelse
Gj. bal. TMB	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.
Gj.sn. tid med bakkekontakt	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittlengde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.
Gj.sn. vertikal oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.
Gj. vertikalt forholdstall	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.
Balanse for TMB	Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
Tid med bakkekontakt	Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.
Balanse for TMB for runde	Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Runde – tid med bakkekontakt	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Skrittlengde for runde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.
Runde – vertikal oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.
Vertikalt forholdstall for runden	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.
Skrittlengde	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.
Vertikal Oscillasjon	Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.
Vertikalt forholdstall	Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Felt for hastighet

Navn	Beskrivelse
Gjen. bevegelseshastigh.	Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig snittfart	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.
Gjennomsnittlig hastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
Ø SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Runde – SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
SOG, siste runde	Gjennomsnittlig reisehastighet for den sist gjennomførte runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Siste rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Siste bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte bevegelse.
Maks SOG	Maksimal reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Maksimal hastighet	Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
Bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende bevegelse.
Hastighet	Gjeldende bevegelsestempo.
SOG	Faktisk reisehastighet, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.
Vertikal hastighet	Oppstigning eller nedstigning over tid.

Felt for tak

Navn	Beskrivelse
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 tempo for tak	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.
Gj.sn. antall tak per lengde	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.
Avstand per tak	Padleidretter. Tilbakelagt distanse per tak.
Tak per lengde for intervall	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.
Type tak, intervall	Gjeldende type tak for 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.
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.
Tak for runde	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.
Tak for runde	Padleidretter. Totalt antall tak for 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.
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.
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, siste lengde	Antall tak for siste fullførte bassenglengde.
Type tak, siste lengde	Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.
Tempo for tak	Svømming. Antall tak per minutt (tpm).
Tempo for tak	Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm).
Svømmetak	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.
Tak	Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

SWOLF-felter

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig Swolf	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (<i>Svømmeterminologi, side 27</i>). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.
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.

Temperaturfelt

Navn	Beskrivelse
Maks. for 24 timer	Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
Min. for 24 timer	Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.

Felt for tidtaker

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Total tid i aktiv bevegelse under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig rundetid	Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig bevegelsestid	Gjennomsnittlig bevegelsestid for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig stillingstid	Gjennomsnittlig stillingstid for gjeldende aktivitet.
Medgått tid	Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren for aktiviteten og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Beregnet sluttid	Den beregnede sluttiden til den gjeldende aktiviteten.
Tid, intervall	Stoppeklokketid for gjeldende intervall.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsestid	Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse.
Siste stillingstid	Stoppeklokketiden for siste fullførte stilling.
Tid for bevegelse	Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.
Tid i bevegelse	Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.
Totalt foran/bak	Totaltiden foran eller bak måltempoet eller -hastigheten.
Tid for stilling	Stoppeklokketiden for gjeldende stilling.

Navn	Beskrivelse
Tidtaker for sett	Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.
Stopptid	Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.
Tidtaker	Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.

Treningsøktfelt

Navn	Beskrivelse
Repetisjoner igjen	Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
Varighet for trinn	Tiden eller distansen som gjenstår av treningstrinnet.
Tempo for trinnet	Gjeldende tempo under treningstrinnet.
Hastighet for trinnet	Gjeldende hastighet under treningstrinnet.
Tid for trinnet	Tiden som har gått for treningstrinnet.

