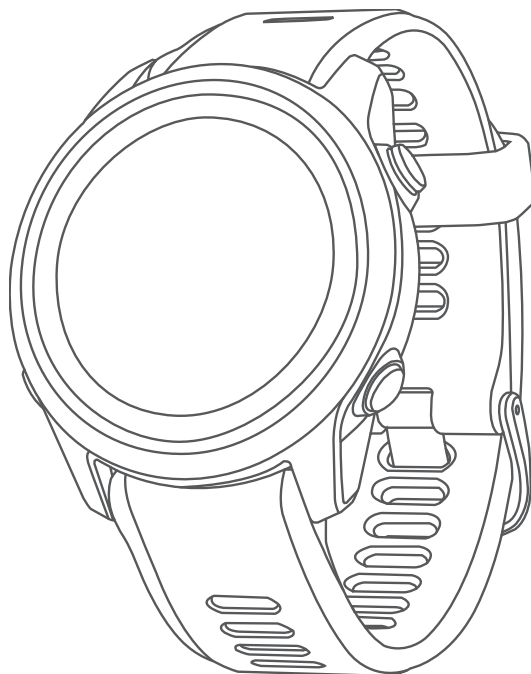


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Brukerveiledning

© 2019 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®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google LLC. 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. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. som brukes på lisens av Apple Inc. Shimano® og Di2™ er varemerker for Shimano, Inc. STRAVA og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ og Normalized Power™ er varemerker for Peakware, LLC. Wi-Fi® er et registrert varemerke 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.

Modellnummer: A03949

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	1
GPS-status og statusikoner.....	2
Konfigurere klokken.....	2

Aktiviteter og apper..... 3

Ta en løpetur.....	4
Starte en aktivitet.....	5
Tips for registrering av aktiviteter.....	5
Stoppe en aktivitet.....	5
Evaluer en aktivitet.....	6
Opprette en egendefinert aktivitet.....	6
Health Snapshot™.....	6
Innendørsaktiviteter.....	6
Ta en virtuell løpetur.....	7
Kalibrer tredemøllestanden.....	7
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	8
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter.....	8
Registrer en HIIT-aktivitet.....	9
HIIT-tidaker.....	9
Bruke en sykkelrulle.....	9
Registrere en klatreaktivitet innendørs.....	10
Friluftaktiviteter.....	10
Multisport.....	10
Triatlon trening.....	10
Opprette en multisportaktivitet.....	11
Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter.....	11
Løp på bane.....	11
Tips for registrering av et baneløp.....	11
Registrere en ultraløpaktivitet.....	12
Svømming.....	12
Svømming i åpent vann.....	12
Legg på svøm i et basseng.....	12
Puls når du svømmer.....	13
Lagring av avstand.....	13
Svømmeterminologi.....	13
Typer tak.....	13
Tips for svømmeaktiviteter.....	14
Hvile ved bassengsvømming.....	14

Automatisk og manuell hvileregistrering.....	14
Trening med øvelsesloggen.....	15
Forerunner-sykelcomputeren og elsykkelen din.....	15
Ski og vintersport.....	15
Se skiturene dine.....	15
Langrennswattdata.....	15
Registrere en aktivitet for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget.....	16
Registrere en buldringaktivitet.....	16
Golf.....	17
Spille golf.....	17
Laste ned golfbaner.....	17
Hullinformasjon.....	17
Golfmeny.....	18
Flytte flagget.....	18
Vise målte slag.....	19
Måle et slag manuelt.....	19
Vise avstander for layup og dogleg.....	19
Køllesensorer.....	19
Føre poengregnskap.....	19
Oppdatere en poengsum.....	20
Angi metode for poengregning.....	20
Angi handicap.....	20
Aktivere statistikkregistrering... ..	20
Bruke kilometertelleren for golf.....	21
Vise retningen til flagget.....	21

Trening.....21

Trening foran et løp.....	21
Konkurranskalender og primær konkurranse.....	22
Enhetlig treningsstatus.....	22
Helse- og velværeprodukter.....	23
Automatisk mål.....	23
Bruke bevegelsesvarsler.....	23
Slå på bevegelsesvarsel.....	23
Søvnsporing.....	24
Bruke automatisk søvnsporing.....	24
Tilpasse søvnmodus.....	24
Bruke Ikke forstyrre-modusen.....	24
Intensitetsminutter.....	24
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	24

Move IQ.....	25	Konkurrere mot et segment.....	35
Treningsøker.....	25	Vise segmentdetaljer.....	35
Følge en treningsøkt fra Garmin		Bruke metronomen.....	35
Connect.....	25	Utvidet visningsmodus.....	35
Opprett en egendefinert treningsøkt på		Konfigurer brukerprofilen.....	36
Garmin Connect.....	25	Treningsmål.....	36
Send en tilpasset treningsøkt til		Om pulssoner.....	36
klokka.....	26	Angi pulssoner.....	36
Starte en treningsøkt.....	26	La enheten angi pulssonene.....	37
Utfør en daglig foreslått		Pulssoneberegninger.....	37
treningsøkt.....	27	Still inn wattsoner.....	37
Slå meldinger om daglig foreslått		Oppdag ytelsesmålinger	
treningsøkt av og på.....	27	automatisk.....	37
Følg en bassengtreningsøkt.....	27		
Slik lagrer du test av kritisk		Pulsfunksjoner.....	38
svømmehastighet.....	28	Pulsmåling på håndleddet.....	38
Redigere det kritiske		Bruke klokken.....	38
svømmehastighetsresultatet		Innstillinger for pulsmåler på	
(CSS).....	28	håndleddet.....	39
Om treningskalenderen.....	28	Tips for uregelmessig pulldata.....	39
Bruk Garmin Connect		Vis pulsoversikt.....	39
treningsprogrammer.....	28	Send pulldata.....	40
Tilpasningsdyktige		Sende pulldata under en aktivitet...	40
treningsplaner.....	28	Konfigurer varsler for unormal	
Start dagens treningsøkt.....	29	puls.....	40
Intervalltreningsøker.....	29	Fitness_Notes.....	41
Tilpass en intervalltreningsøkt.....	29	Slå av pulsmåleren på håndleddet...	42
Starte en intervalltreningsøkt.....	29	Puls når du svømmer.....	42
Stoppe en intervalltreningsøkt.....	30	HRM-Pro – tilbehør.....	42
Bruke Virtual Partner®.....	30	Sette på pulsmåleren.....	43
Angi et treningsmål.....	31	HRM-Pro løpstempo og -distanse....	43
Avbryte et treningsmål.....	31	Tips til registrering av løpstempo og	
Løpe om kapp med en tidligere		-distanse.....	44
aktivitet.....	31	Løpskraft.....	44
PacePro trening.....	31	Løpswattinnstillinger.....	44
Laste ned et PacePro treningsprogram		Pulslagring for tidsbestemte	
fra Garmin Connect.....	32	aktiviteter.....	44
Opprette et PacePro treningsprogram		Tilgang til lagrede pulldata.....	45
på klokken.....	32	Svømming i basseng.....	45
Starte et PacePro-		Ta vare på pulsmåleren.....	45
treningsprogram.....	33	Tips for unøyaktige pulldata.....	45
Stoppe et PacePro-		HRM-Swim – tilbehør.....	45
treningsprogram.....	33	Justere pulsmåleren.....	46
Wattveiledning.....	34	Sette på pulsmåleren.....	46
Opprette og bruke en		Tips til bruk av HRM-Swim.....	46
wattveiledning.....	34	Datalagring.....	47
Segmenter.....	34	HRM-Tri – tilbehør.....	47
Strava™ segmenter.....	34		

Løpsdynamikk.....	47	Sett på pause og gjenoppta treningsstatus.....	67
Tren med løpsdynamikk.....	48	Pulsoksymeter.....	67
Fargemålere og løpsdynamikkdata.....	49	Starte pulsoksymetermålinger.....	68
Balansedata for tid med bakkekontakt.....	49	Slå på søvnsporing med pulsoksymeter.....	68
Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	50	Slå på heldagsmodus.....	68
Tips for manglende data om løpsdynamikk.....	50	Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata.....	68
Ytelsesmålinger.....	51	Oversikt for stressnivå.....	69
Slå av prestasjonsvarsler.....	51	Body Battery.....	69
Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger.....	51	Vise Body Battery oversikt.....	69
Om kondisjonsberegninger.....	52	Tips for forbedret Body Battery data.....	69
Få kondisjonsberegning for løping.....	53	Smarte funksjoner.....	70
Få kondisjonsberegning for sykling.....	53	Parkobling av telefon.....	70
Slå av kondisjonsberegning.....	53	Tips for eksisterende Garmin Connect brukere.....	70
Se kondisjonsalderen din.....	53	Aktivere Bluetooth varsler.....	70
Varme- og høydenivåakklimatisering.....	54	Vise varsler.....	70
Vise antatte løpstider.....	54	Administrere varsler.....	70
Stresstest av pulsvariasjon.....	55	Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	70
Ytelseskondisjon.....	55	Slå av og på varsler om telefontilkobling.....	71
Se ytelseskondisjonen din.....	56	Spill av talemeldinger under en aktivitet.....	71
Få beregnet FTP.....	56	Bluetooth tilkoblede funksjoner.....	71
Gjennomføre en FTP-test.....	57	Manuell synkronisering av data med Garmin Connect.....	72
Melkesyreterskel.....	57	Finne en mistet mobilenhet.....	72
Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen.....	58	LTE-tilkoblede funksjoner.....	72
Vise utholdenheten din i sanntid.....	59	Oversikter.....	73
Vis kraftkurve.....	59	Vise oversikter og widgets.....	76
Treningsstatus.....	60	Vise kontrollmenyen.....	76
Treningsstatusnivåer.....	61	Endre kontrollmenyen.....	76
Tips om treningsstatusfunksjonen.....	61	Morgenrapport.....	76
Akutt belastning.....	61	Tilpass morgenrapporten.....	77
Fokus for treningsbelastning.....	62	Vis væroversikt.....	77
Om treningseffekt.....	63	Oppdatere værposisjonene.....	77
Treningsevne.....	64	Kvinner helse.....	77
Utholdenhetspoengsum.....	65	Spring av menstruasjonssyklus.....	77
Bakkepoengsum.....	65	Svangerskapssporing.....	77
Vis syklenivå.....	66	Åpne musikkkontrollene.....	77
Restitusjonstid.....	66	Connect IQ – funksjoner.....	78
Se restitusjonstiden din.....	66		
Restitusjonspuls.....	66		

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	78
Wi-Fi tilkoblede funksjoner.....	78
Koble til et Wi-Fi nettverk.....	78

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner..... 79

Legge til nødkontakter.....	79
Be om assistanse.....	80
Legge til kontakter.....	80
Slå hendelsesregistrering av og på.....	80
Sanntidsdeling av aktiviteter.....	80
Slå på sanntidsdeling av aktiviteter.....	81
Tilskuermeldinger.....	81
Blokkere tilskuermeldinger.....	81
Start av GroupTrack økt.....	81
Tips for GroupTrack økter.....	82

Musikk..... 82

Laste ned personlig lydinnhold.....	82
Koble til en tredjepartsleverandør.....	82
Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør.....	83
Koble fra en tredjepartsleverandør.....	83
Lytt til musikk.....	83
Kontroller for musikkavspilling.....	84
Kontroller musikkavspilling på en tilkoblet telefon.....	84
Endre lydmodus.....	84
Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	85

Garmin Pay..... 85

Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	85
Betale for et kjøp med klokken.....	85
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	86
Administrere Garmin Pay kort.....	86
Endre Garmin Pay passordet.....	86

Historikk..... 86

Bruke historikk.....	87
Multisportlogg.....	87
Vise tiden din i hver pulssone.....	87
Personlige rekorder.....	87
Vise personlige rekorder.....	87

Gjenopprette en personlig rekord.....	88
Slette en personlig rekord.....	88
Slette alle personlige rekorder.....	88
Vise totalverdier for data.....	88
Slette logg.....	88
Garmin Connect.....	89
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	89
Databehandling.....	89
Slette filer.....	90

Navigasjon..... 90

Løyper.....	90
Følge en løype på enheten.....	91
Opprette en rundturløype.....	91
Opprette en løype på Garmin Connect.....	91
Sende en løype til enheten.....	91
Vis løypedetaljer.....	92
Lagre posisjonen din.....	92
Redigere lagrede posisjoner.....	92
Projisere et veipunkt.....	92
Navigere til en destinasjon.....	93
Navigere til et interessepunkt.....	93
Punkter av interesse.....	93
Navigere med Sight 'N Go.....	93
Navigere til startpunktet under en aktivitet.....	94
Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet.....	94
Stoppe navigasjon.....	94
Kart.....	94
Vise kartet.....	95
Lagre eller navigere til en posisjon på kartet.....	95
Navigering med funksjonen Rundt meg.....	96
Panorere og zoome på kartet.....	96
Kartinnstillinger.....	96
Høydemåler og barometer.....	97
Kompass.....	97
Navigasjonsinnstillinger.....	97
Tilpass skjermbilder for navigasjonsdata.....	97
Sette opp et retningsmerke.....	97
Angi navigasjonsvarsler.....	97

Trådløse sensorer..... 98

Parkoble trådløse sensorer.....	100
Fotsensor.....	100
Ta en løpetur med fotsensoren.....	100
Kalibrere fotsensoren.....	100
Forbedre fotsensorkalibreringen	100
Kalibrere fotsensoren manuelt.....	101
Angi fotsensorens hastighet og distanse.....	101
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	101
Tren med wattmålere.....	101
Bruk elektroniske girskiftere.....	101
Situasjonsoppfattelse.....	102
Bruk Varia kamerakontrollene.....	102
tempe.....	102
inReach fjernkontroll.....	102
Bruke inReach fjernkontrollen.....	102
VIRB fjernkontroll.....	102
Kontrollere et VIRB actionkamera..	103
Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	103

Tilpasse enheten..... 104

Tilpasse oversiktsløkken.....	104
Opprette oversiktsmapper.....	104
Tilpasse aktivitetslisten.....	104
Innstillinger for aktiviteter og apper...	105
Tilpasse dataskjermbildene.....	107
Legge til et kart i en aktivitet.....	107
Aktivitetsvarsler.....	108
Angi et varsel.....	109
Innstillinger for aktivitetskart.....	109
Rutinginnstillinger.....	109
Auto Lap.....	110
Markere runder etter avstand....	110
Tilpasse rundevarselmeldingen.....	110
Aktivere Auto Pause.....	110
Bruke ClimbPro.....	111
Aktivere automatisk stigning.....	111
Aktivere egnevaluering.....	112
3D-hastighet og -avstand.....	112
Bruke Bla automatisk.....	112
Endre satellittinnstilling.....	113
UltraTrac.....	113
Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing.....	113

Fjerne en aktivitet eller app.....	113
GroupTrack innstillinger.....	113
Innstillinger for urskive.....	114
Tilpasse urskiven.....	114
Sensorinnstillinger.....	114
Kompassinnstillinger.....	114
Kalibrere kompasset manuelt....	114
Angi nordreferansen.....	115
Innstillinger for høydemåleren.....	115
Kalibrere den barometriske høydemåleren.....	115
Barometerinnstillinger.....	115
Kalibrere barometeret.....	115
Xero® laserposisjonsinnstillinger..	116
Innstillinger for strømstyring.....	116
Tilpass batterisparerfunksjonen....	116
Systeminnstillinger.....	117
Tidsinnstillinger.....	117
Angi tidsvarsler.....	118
Endre skjerminnstillinger.....	118
Tilpasse holdtaster.....	118
Endre måleenhetene.....	118
Klokker.....	118
Stille inn en alarm.....	118
Redigere en alarm.....	119
Bruk stoppeklokka.....	119
Starte nedtellingstidtakeren.....	120
Slette en tidtaker.....	120
Synkroniser tiden med GPS.....	120
Angi klokkeslett manuelt.....	120
Legge til alternative tidssoner.....	120
Redigere en alternativ tidssone..	121

Informasjon om enheten..... 121

Vise enhetsinformasjon.....	121
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	121
Lading av klokke.....	122
Tips til lading av klokka.....	122
Spesifikasjoner.....	123
Forerunner – spesifikasjoner.....	123
HRM-Pro-spesifikasjoner.....	123
HRM-Swim spesifikasjoner og HRM-Tri spesifikasjoner.....	124
Ta vare på enheten.....	124
Rengjøre klokken.....	124

Bytte HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet.....	125
Bytte rem.....	126

Feilsøking..... 128

Produktoppdateringer.....	128
Konfigurere Garmin Express.....	128
Få mer informasjon.....	128
Tips om bruk av LTE-tilkoblede funksjoner.....	128
Aktivitetsmåling.....	128
Antallet daglige skritt vises ikke.....	128
Antall skritt virker unøyaktig.....	128
Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke..	129
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	129
Intensitetsminuttene blinker.....	129
Innhente satellittsignaler.....	129
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	129
Starte klokken på nytt.....	130
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	130
Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	130
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	130
Enheten min bruker feil språk.....	130
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	131
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	131
Maksimere batterilevetiden.....	131
Temperaturmålingen er ikke nøyaktig.....	131
Hvordan parkobler jeg sensorer manuelt?.....	132
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?.....	132
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet..	132

Tillegg..... 133

Datafelter.....	133
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	140
FTP-verdier.....	140

Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer.....	141
Hjulstørrelse og -omkrets.....	142
Symbolforklaring.....	142

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



①



LIGHT

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

②

START
STOP

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

③

BACK



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

④

DOWN



Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene.
Hold inne for å åpne musikkkontrollene ([Musikk, side 82](#)).

⑤



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

GPS-status og statusikoner

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
	Status for GroupTrack
	LTE-status
	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
	VIRB® kamerastatus

Konfigurere klokken

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

- Parkoble Forerunner enheten med smarttelefonen din ved hjelp av Garmin Connect™ appen ([Parkobling av telefon, side 70](#)).
- Konfigurer LTE Subscription for Forerunner enheten din ([LTE-tilkoblede funksjoner, side 72](#)).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 79](#)).
- Konfigurer musikk ([Musikk, side 82](#)).
- Konfigurer Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 78](#)).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken ([Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 85](#)).

Aktiviteter og apper

Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 6](#)). Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 78](#)).

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

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkelstur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende du må lade enheten før du starter aktiviteten ([Lading av klokke, side 122](#)).

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



- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 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.



- Velg **Senere** for å avbryte løpeturen og fortsette registreringen senere.
- Velg **Runde** for å markere en runde.
- Velg **Forkaste** > **Ja** for å slette løpeturen.

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves). Hvis du har en ekstra trådløs sensor, kan du parkoble den med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 100*).

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

MERK: Aktiviteter som er angitt som favoritter, vises først på listen (*Tilpasse aktivitetslisten, side 104*).

3 Velg et alternativ:

- Velg en aktivitet blant favorittene dine.
- Velg , og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.

4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til klokken er klar.

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

5 Hvis du bruker LTE-teknologi og ikke tar med telefonen din, må du gå ut og vente til  vises (*Tips om bruk av LTE-tilkoblede funksjoner, side 128*).

6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

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

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet (*Lading av klokke, side 122*).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.
- Under en aktivitet holder du inne  og velger **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

1 Trykk på **STOP**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
- Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre**, trykker på **START** og velger et alternativ.
MERK: Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata (*Evaluer en aktivitet, side 6*).
- Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
- Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
- Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
- Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rute**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
- Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned.
- Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste**.

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 egevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Aktivere egevaluering, side 112](#)).

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** ([Stoppe en aktivitet, side 5](#)).

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

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

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Opprette en egendefinert aktivitet

1 Trykk på **START**.

2 Velg **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** 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.

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

Health Snapshot™

Health Snapshot funksjonen er en aktivitet på klokken som registrerer viktig helsestatistikk mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokka registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Du kan legge til Health Snapshot aktiviteten i listen over favorittaktivitetene dine ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 105](#)).

Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 105](#)).

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.

Ta en virtuell løpetur

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **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 **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Kalibrer tredemøllestanden

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 5](#)).
- 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 **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemøllestanden for første gang.
Enheden ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemøllestanden manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre > Ja**.
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

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 styrketreninger ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til klokken.

1 Trykk på **START**.

2 Velg **Styrke**.

Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du angi hvilket håndledd klokken sitter på.

3 Velg en treningsøkt.

MERK: Hvis du ikke har lastet ned noen styrketreninger på klokken, kan du velge **Fri > START** og gå til trinn 6.

4 Trykk på **DOWN** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).

TIPS: Mens du viser trinnene i treningsøkten kan du trykke på **START** for å vise en animasjon av den valgte øvelsen, hvis det er tilgjengelig.

5 Trykk på **START > Utfør treningsøkt > START > Start treningsøkt** for å starte settidtakeren.

6 Start det første settet ditt.

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

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

7 Trykk på  for å fullføre settet.

Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.

8 Rediger om nødvendig antall repetisjoner.

TIPS: Du kan også legg til vekten som brukes for settet.

9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte på det neste settet.

10 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.

11 Etter siste sett trykker du på **STOP** for å stoppe settidtakeren.

12 Velg **Stopp økten > Lagre**.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på klokken mens du utfører repetisjoner.

Du kan bruke klokken ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.

- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.
Hver repetisjon telles når armen du bærer klokken på, er tilbake i startposisjonen.

MERK: Beinøvelser blir kanskje ikke talt.

- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect kontoen din.

Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **HIIT**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
 - Velg **HIIT-tidtager** ([HIIT-tidtager, side 9](#)).
 - Velg **Treningsøker** for å følge en lagret treningsøkt.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- 5 Trykk på **START** for å starte den første runden.
Enheten viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 6 Om nødvendig velger du  for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

HIIT-tidtager

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

AMRAP: AMRAP-tidtageren registrerer så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.

EMOM: EMOM-tidtageren registrerer et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.

Tabata: Tabata-tidtageren veksler mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunders hvile.

Egendef.: Du kan angi bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.

Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med klokken din ved hjelp av ANT+® teknologi ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

Du kan bruke klokka 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 **START**.
- 2 Velg **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 25](#)).
 - Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype ([Løyper, side 90](#)).
 - 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 **START** for å starte aktivitetstidtageren.
Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypa eller sykkelturen.

Registrere en klatreaktivitet innendørs

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

1 Trykk på **START**.

2 Velg **Klatre inne**.

3 Velg **Ja** for å registrere rutestatistikk.

4 Velg et karaktersystem.

MERK: Neste gang du starter en klatreaktivitet innendørs, bruker enheten dette karaktersystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Graderingssystem.

5 Velg rutens vanskelighetsgrad.

6 Trykk på **START**.

7 Start på den første ruten.

MERK: Når rutetidtakeren er i gang, låser enheten automatisk knappene for å forhindre utilsiktede trykk på dem. Du kan holde inne en knapp for å låse opp klokken.

8 Når du er ferdig med ruten, klatrer du ned til bakken igjen.

Hviletidtakeren starter automatisk når du er nede på bakken igjen.

MERK: Du kan om nødvendig trykke på  for å fullføre ruten.

9 Velg et alternativ:

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

10 Angi antall fall på ruten.

11 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  og begynner på den neste ruten.

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

13 Trykk på **STOP**.

14 Velg **Lagre**.

Friluftssaktiviteter

Forerunner enheten leveres forhåndslastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til nye aktiviteter basert på standardaktiviteter, for eksempel gåing eller roing. Du kan også legge til egendefinerte aktiviteter på enheten ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 6](#)).

Multisport

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

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

Triatlontrening

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

1 Velg **START > Triatlon**.

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

3 Velg  ved starten og slutten av hver overgang.

Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten.

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

Opprette en multisportaktivitet

- 1 Velg **START** > **Legg til** > **Multisport** på urskiven.
- 2 Velg en multisportsaktivitet, eller skriv inn et egendefinert navn.
Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).
- 3 Velg to eller flere aktiviteter.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
 - Velg **Fullført** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.
- 5 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter

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

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 **START** på urskiven.
- 3 Velg **Baneløp**.
- 4 Vent mens klokka finner satellittene.
- 5 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 11.
- 6 Trykk på .
- 7 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 8 Velg **Banenummer**.
- 9 Velg et banenummer.
- 10 Trykk på **BACK** to ganger for å gå tilbake til aktivitetstidtakeren.
- 11 Velg **START**.
- 12 Løp rundt banen.

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

- 13 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Tips for registrering av et baneløp

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

Registrere en ultraløpaktivitet

Før du tar opp en ultra-run-aktivitet, kan du deaktivere VO2 maks.-opptak hvis du ikke vil at denne kjøretypen skal påvirke VO2 maks.-estimatet (*Slå av kondisjonsberegning, side 53*).

- 1 Velg **START** > **Ultraløp**.
- 2 Velg **START** for å starte aktivitetstidtageren.
- 3 Begynn å løpe.
- 4 Velg  for å registrere en runde og starte hviletidtageren.
MERK: Du kan aktivere at Rundetast-innstillingen skal registrere en runde og starte hviletidtageren, kun starte hviletidtageren eller kun registrere en runde (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 105*).
- 5 Når du er ferdig med å hvile, velger du  for å fortsette løpingen.
- 6 Når du har fullført løpet, velger du **STOP** > **Lagre**.

Svømming

LES DETTE

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

MERK: Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Klokken er også kompatibel med tilbehørene i HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ (*Puls når du svømmer, side 42*). Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulldata fra brystet.

Svømming i åpent vann

Du kan registrere svømmedata, inkludert avstand, tempo og tempo for svømmetak. Du kan legge til dataskjermbilder i den standard svømmeaktiviteten i åpent vann (*Tilpass dataskjermbildene, side 107*).

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Åpent vann**.
- 3 Gå ut, og vent mens klokka innhenter satellitter.
- 4 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtageren.
- 5 Begynn å svømme.
- 6 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Legg på svøm i et basseng

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

Puls når du svømmer

LES DETTE

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

Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Klokken er også kompatibel med tilbehørene i HRM-Pro serien, HRM-Swim og HRM-Tri. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulldata fra brystet ([Puls når du svømmer, side 42](#)).

Lagring av avstand

Forerunner enheten måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at enheten skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig ([Legg på svøm i et basseng, side 12](#)).

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

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

TIPS: Når du gjør øvelser, må du enten sette tidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering ([Trene med øvelsesloggen, side 15](#)).

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 dataskjermbildene, side 107](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsømming
Butterfly	Butterflysømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (Trene med øvelsesloggen, side 15)

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, side 14](#)).
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 15](#)).

Hvile ved bassengsvømming

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

MERK: Svømmedata registreres ikke når du hviler.

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

Automatisk og manuell hvileregistrering

MERK: Svømmedata registreres ikke når du hviler. Trykk på UP eller DOWN for å vise andre dataskjermbilder.

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. Du kan slå på den automatiske hvileregistreringen i aktivitetsalternativene ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 105](#)).

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

Under en svømmeaktivitet i basseng eller åpent vann kan du markere et hvileintervall manuelt ved å trykke på .

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 trykke på **UP** eller **DOWN** 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.
- 5 Velg et alternativ:
 - Trykk på  for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Forerunner-sykelcomputeren og elsykkelen din

Før du kan bruke en kompatibel elsykkel, for eksempel en Shimano STEPS™ elsykkel, må du parkoble den med Forerunner sykkelcomputeren din (*Parkoble trådløse sensorer, side 100*).

Ski og vintersport

Du kan legge til aktiviteter for ski og snowboard i aktivitetslisten (*Tilpasse aktivitetslisten, side 104*). Du kan tilpasse dataskjermbildene for hver aktivitet (*Tilpasse dataskjermbildene, side 107*).

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 **UP** og **DOWN** 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.

Langrennswattdata

MERK: Tilbehøret i HRM-Pro serien må parkobles med Forerunner klokken ved hjelp av ANT+ teknologi. Hvis Forerunner klokken ble levert med tilbehøret i HRM-Pro serien, er enhetene allerede parkoblet.

Du kan bruke en kompatibel Forerunner klokke parkoblet med tilbehøret i HRM-Pro serien for å få tilbakemeldinger om langrennsresultatene dine i sanntid. Denne kraften måles i watt. Faktorer som påvirker wattverdier, er hastighet, høydeendringer, vind og snøforhold. Du kan bruke wattverdiene til å måle og forbedre skiresultatene dine.

MERK: Skiwattverdier er generelt lavere enn sykkelwattverdier. Dette er normalt og skjer fordi mennesker er mindre effektive på ski enn på sykkelen. Det er vanlig at skieffektverdier er 30 til 40 prosent lavere enn sykkelwattverdier ved den samme treningsintensiteten.

Registrere en aktivitet for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget

Med aktiviteten for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget kan du bytte mellom moduser for klatring og nedstigning, slik at du kan registrere statistikken din på en mer nøyaktig måte. Du kan angi at Modussporing-innstillingen skal endre sporingsmoduser automatisk eller manuelt ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 105](#)).

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Frikjøringsski** eller **Snøbrettkjøring i terrenget**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du starter aktiviteten i oppoverbakke, velger du **Stigning**.
 - Hvis du starter aktiviteten i nedoverbakke, velger du **Nedstigning**.
- 4 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Trykk om nødvendig på  for å bytte mellom modusene for klatring og nedstigning.
- 6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Registrere en buldringaktivitet

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Buldring**.
- 3 Velg et graderingssystem.

MERK: Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker klokken dette graderingssystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Graderingssystem.
- 4 Velg rutens vanskelighetsgrad.
- 5 Trykk på **START** for å starte rutetidtakeren.
- 6 Start på den første ruten.
- 7 Trykk på  for å fullføre runden.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
 - Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
 - Velg **Forkaste** for å slette ruten.
- 9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte på den neste runden.
- 10 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.
- 11 Når du er ferdig med den siste ruten, trykker du på **STOP** for å stoppe rutetidtakeren.
- 12 Velg **Lagre**.

Golf

Spille golf

Du bør lade enheten før du spiller golf (*Lading av klokke, side 122*).

1 Trykk på **START**.

2 Velg **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.

4 Velg ✓ for å lagre score.

5 Velg et utslagssted.

6 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.

Enheten forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.

TIPS: Trykk på **START** for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 18*).

7 Når du har fullført aktiviteten, velger du **START** > **Avslutt runden** > **Avslutt runden**.

Laste ned golfbaner

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

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

2 Velg **Last ned golfbaner** > +.

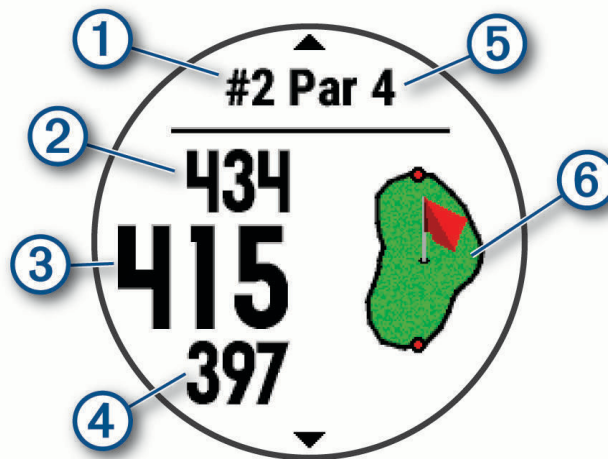
3 Velg en golfbane.

4 Velg **Last ned**.

Når banen er lastet ned, vises den i listen over baner på Forerunner klokken.

Hullinformasjon

Klokken beregner avstanden til fremre og bakre del av green, og til den valgte flaggplasseringen (*Flytte flagget, side 18*).



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

Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på **START** for å vise flere funksjoner i golfmenyen.

Avslutt runden: Avslutter runden som spilles.

Pause runden: Setter den gjeldende runden på pause. Du kan gjenoppta runden når som helst ved å starte en Golf-aktivitet.

Flytt flagg: Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling (*Flytte flagget, side 18*).

Hinder: Viser bunkere og vannhindere for gjeldende hull.

Mål slag: Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen (*Vise målte slag, side 19*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Måle et slag manuelt, side 19*).

Layups: Viser layup og avstandsalternativer for gjeldende hull (kun hull med par 4 og 5).

Scorekort: Åpner scorekortet for runden (*Føre poengregnskap, side 19*).

Kilometerteller: Viser registrert tid, avstand og skritt som er tilbakelagt. Kilometertelleren startet og stopper automatisk når du starter eller avslutter en runde. Du kan tilbakestille kilometertelleren under en runde.

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.

Flytte flagget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Gå til hullvisningen, og velg **START > Flytt flagg**.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å flytte flaggposisjonen.
- 3 Velg **START**.

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

Vise målte slag

Før enheten kan registrere og måle slag automatisk, må du aktivere poengregning.

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, velger du **START** > **Mål slag**.

Den siste slaglengden vises.

MERK: Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.

2 Velg **DOWN** for å vise tidligere registrerte slaglengder.

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 **START**.

3 Velg **Mål slag**.

4 Trykk på **START**.

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.

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.

Velg **START** > **Layups**.

Hver layup og avstanden for å nå hver layup vises på skjermen.

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

Køllesensorer

Klokken er kompatibel med Approach® CT10-golfkøllesensorer. Du kan bruke sammenkoblede køllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert plassering, avstand og kølletype. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen for køllesensorene (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Føre poengregnskap

1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.

2 Velg **Scorekort**.

Scorekortet vises når de er på greenen.

3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.

4 Trykk på **START** for å velge et hull.

5 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å legge inn poeng.

Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Oppdatere en poengsum

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **Scorekort**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.
- 4 Trykk på **START** for å velge et hull.
- 5 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å endre poengsummen for det aktuelle hullet.
Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

- 1 Hold nede  når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 3 Velg **Metode for poengregning**.
- 4 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning

Når du velger Stableford-metoden for poengregning ([Angi metode for poengregning, side 20](#)), 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

Angi handikap

- 1 Hold nede  når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 3 Velg **Poeng med handikap**.
- 4 Velg et alternativ for poengregning for handikap:
 - Hvis du vil angi antall slag som skal trekkes fra den sammenlagte poengsummen din, velger du **Lokalt handikap**.
 - Hvis du vil angi spillerens handikapindeks og banens slope-vurdering for å beregne banehandikap, velger du **Indeks/Slope**.
- 5 Angi handikappet ditt.

Aktivere statistikkregistrering

Med funksjonen for Statistikksporing kan du føre detaljert statistikk når du spiller golf.

- 1 Hold nede  når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 3 Velg **Statistikksporing**.

Registrere statistikk

Du må aktivere statistikksporing før du kan registrere statistikk ([Aktivere statistikkregistrering, side 20](#)).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på **START**.
- 3 Angi antallet putter, og trykk på **START**.
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.

Bruke kilometertelleren for golf

Du kan bruke kilometertelleren til å registrere tid, avstand og tilbakelagt avstand. Kilometertelleren startet og stopper automatisk når du starter eller avslutter en runde.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **Kilometerteller**.
- 3 Velg om nødvendig **Nullstill** for å nullstille kilometertelleren.

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 **START**.
- 2 Velg **PinPointer**.
Pilen peker mot flaggposisjonen.

Trening

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 52](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect kalenderen på telefonen eller datamaskinen.
- 2 Velg dagen for hendelsen, og legg til løpshendelsen.
Du kan søke etter et løp i nærheten eller opprette din egen.
- 3 Legg til detaljer om hendelsen, og legg til løypa hvis (om tilgjengelig).
- 4 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
- 5 Bla til den primære hendelsesoversikten på klokka for å se en nedtelling til det primære løpet.
- 6 Trykk på **START** på urskiven, og velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
MERK: Hvis du har fullført minst en utendørs løpetur med pulsdatabe eller en sykkelturn med hjerterefrekvens og effektdata, vises daglige foreslåtte treningsøkter på klokka.

Konkurranseskalender 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 73](#)). 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 31](#)).

Enhetlig treningsstatus

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

Gå til Garmin Connect appmenyen, og velg Innstillinger.

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

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

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

Helse- og velværeprodukter

Hold nede  og velg **Innstillinger > Helse og velvære**.

Pulsmåling på håndleddet: Gjør at du kan tilpasse innstillinger på pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 39*).

Pulsoksymetermodus: Gjør at du kan velge en pulsoksymetermodus (*Slå på heldagsmodus, side 68*).

Daglig sammendrag: Aktiverer det Body Battery™ daglige sammendraget som 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 69*).

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.

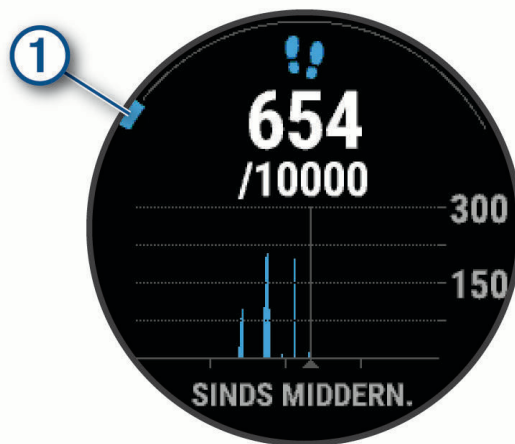
Bevegelsesvarsel: Aktiverer eller deaktiverer Bevegelsesvarsel (*Bruke bevegelsesvarsler, side 23*).

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

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

Automatisk mål

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



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger, side 117*).

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

Slå på bevegelsesvarsel

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Varsler > Systemvarsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.

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 ([Tilpasse søvnmodus, side 24](#)). Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restituasjonen. 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 ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 24](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvndata til Garmin Connect siden ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 72](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan vise søvninformasjon fra den forrige natten på Forerunner klokken ([Oversikter, side 73](#)).

Tilpasse søvnmodus

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **System** > **Søvnmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Opplegg**, velg en dag, og angi dine normale søvntider.
 - Velg **Urskive** for å bruke søvnurskiven.
 - Velg **Bakgrunnslys** for å konfigurere skjerminnstillingene.
 - Velg **Høneblundalarm** for å angi at høneblundalarmer skal spilles av som en tone, vibrasjon eller begge deler.
 - Velg **Ikke forstyr** for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyr-modusen.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet Søvn tid i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modusen automatisk aktiveres mens du vanligvis sover ([Systeminnstillinger, side 117](#)).

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

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

Intensitetsminutter

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

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

Opparbeide seg intensitetsminutter

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

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

Move IQ

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

Treningsøker

Du kan opprette tilpassede treningsøker som omfatter mål for hvert trinn i treningsøken og for ulike avstander, tider og kalorier. Under aktiviteten kan du vise dataskjermbilder som er spesifikke for treningsøken, 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 aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din ([Tilpasse aktivitetslisten, side 104](#)).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøker eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøker, og overføre dem til klokken din [Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 25](#).

Du kan planlegge treningsøker.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

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 89](#)).

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

Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect

Før du kan opprette en treningsøkt i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto på ([Garmin Connect, side 89](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **Treningsøker** > **Opprett en treningsøkt**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Opprett en egendefinert treningsøkt.
- 5 Velg **Lydnotat** for å spille inn et kort notat om treningsøkten din eller et trinn i en treningsøkt (tilgjengelig for alle treningsøker unntatt svømming).

Lydnotater kan spilles av på tilkoblede Bluetooth® hodetelefoner, hvis dette er tilgjengelig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 85](#)).
- 6 Velg **Lagre**.
- 7 Angi et navn for treningsøkten, og velg **Lagre**.

Den nye treningsøkten vises i listen over treningsøker.

MERK: Du kan sende denne treningsøkten til klokka ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 25](#)).

Send en tilpasset treningsøkt til klokka

Du kan sende en tilpasset treningsøkt som du har opprettet med Garmin Connect appen, til klokka ([Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect, side 25](#)).

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

Starte en treningsøkt

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg  > **Trening > Treningsøker**.
- 4 Velg en treningsøkt.

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



- 5 Velg **DOWN** for å vise trinn i en treningsøkt (valgfritt).

TIPS: Du kan trykke på **START** for å se en animasjon av den valgte øvelsen eller lytte til lydnotater med Bluetooth hodetelefoner (valgfritt).

- 6 Velg **START > Utfør treningsøkt**.
- 7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser klokken hvert trinn i treningsøkten, valgfrie trinn- og lydnotater og gjeldende treningsøktdata.

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 52](#)).

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
Den daglig foreslåtte treningsøkten vises.
- 3 Trykk **DOWN** for å vise detaljer om treningsøkten, for eksempel trinn og beregnet fordel (valgfritt).
- 4 Velg **START** og deretter et alternativ:
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
 - Hvis du vil hoppe over treningsøkten, velger du **Lukk**.
 - Hvis du vil vise forslag til treningsøkter for den kommende uka, velger du **Flere forslag**.
 - Hvis du vil vise treningsøktinnstillingene, for eksempel **Måltype**, velger du **Innstillinger**.

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

Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Daglige forslag** > **Innstillinger** > **Varsel om treningsøkt**.
- 5 Trykk på **START** for å deaktivere eller aktivere meldinger.

Følg en bassengtreningsøkt

Klokka kan lede deg gjennom flere trinn i en svømmeøkt. Opprettingen og sendingen av en bassengsvømmeøkt ligner på [Treningsøkter, side 25](#) og [Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 25](#).

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Trening**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Treningsøkter** for å begynne på treningsøkter du har lastet ned fra Garmin Connect.
 - Velg **Kritisk svøm.hast.** for å registrere en test av kritisk svømmehastighet (CSS), eller angi en CSS-verdi manuelt ([Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet, side 28](#)).
 - Velg **Treningskalender** for å begynne på eller vise de planlagte treningsøktene dine.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

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 **START**.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Kritisk svøm.hast. > Utfør test av kritisk svøm.hast..**
- 5 Trykk på **DOWN** for å forhåndsvis trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 6 Trykk på **START**.
- 7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren..
- 8 Følg instruksjonene på skjermen.

Redigere det kritiske svømmehastighetsresultatet (CSS)

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

- 1 Velg **START > Basseng > Alternativer > Kritisk svøm.hast. > Kritisk svøm.hast.** på urskiven.
- 2 Angi antall minutter.
- 3 Angi antall sekunder.

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 89](#)), og du må parkoble Forerunner klokken med en kompatibel telefon.

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

Tilpasningsdyktige treningsplaner

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

Start dagens treningsøkt

Etter at du har sendt en Garmin Coach-treningsplan til klokka, vises Garmin Coach i oversiktsløkka ([Tilpass oversiktsløkken](#), side 104).

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise Garmin Coach-oversikten.
Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser klokka navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.
- 2 Velg **START**.
- 3 Velg **DOWN** for å vise trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 4 Trykk **START**, og velg **Utfør treningsøkt**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Intervalltreningsøkter

Intervalltreningsøkter kan være åpne eller strukturerte. Strukturerte repetisjoner kan baseres på distanse eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøkter til du redigerer treningsøkten igjen.

Tilpass en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Strukturerte repetisjoner**.
En treningsøkt vises.
- 5 Trykk på **START** og velg **Rediger tren.økt**.
- 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 **Gjentakelse**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.
- 7 Trykk på **BACK**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på **START**.
 - 2 Velg en aktivitet.
 - 3 Hold inne .
 - 4 Velg **Trening > Intervaller**.
 - 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Åpen antall repetisjoner** for å markere intervallene og hvileperiodene dine manuelt ved å trykke på .
 - Velg **Strukturerte repetisjoner > START > Utfør treningsøkt** for å bruke en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid.
 - 6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
 - 7 Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på  for å starte første intervall.
 - 8 Følg instruksjonene på skjermen.
- Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Stoppe en intervalltreningsøkt

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

Bruke Virtual Partner*

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

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



Angi et treningsmål

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

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

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

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

Avbryte et treningsmål

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

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Konkurrer mot en aktivitet**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
 - Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.
- 6 Velg aktiviteten.

Virtual Partner skjermbildet vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg.

- 7 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **START > Lagre**.

PacePro trening

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

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

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 89).

- 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

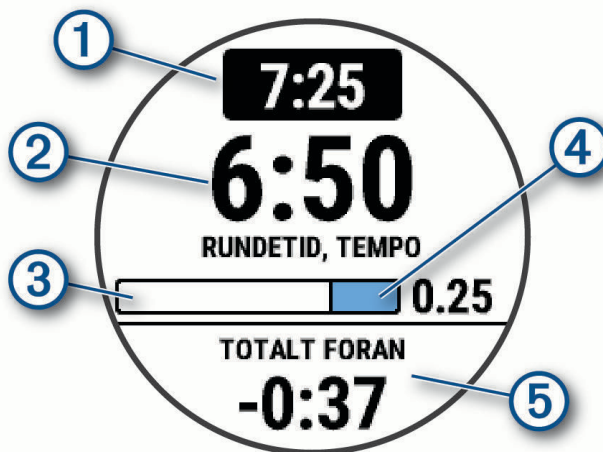
Før du kan opprette et PacePro treningsprogram på klokken, må du opprette en løype og laste den ned til klokken ([Opprette en løype på Garmin Connect](#), side 91).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon** > **Løyper**.
- 5 Velg en løype.
- 6 Velg **PacePro** > **Opprett ny**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
 - Velg **Tidsmål**, og angi måltiden din.Enheten viser det egendefinerte tempobåndet ditt.

TIPS: Du kan trykke på **DOWN** for å forhåndsviser rundetidene.
- 8 Velg **START**.
- 9 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk plan** >  for å aktivere løypenavigasjon og starte treningsprogrammet.
 - Velg **Kart** for å forhåndsviser løypen.

Starte et PacePro-treningsprogram

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



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

Stoppe et PacePro-treningsprogram

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

Wattveiledning

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

Et av de viktigste trinnene i planleggingen av en vellykket wattveiledningsstrategi er å velge ønsket innsatsnivå. Hvis du legger ned en hardere innsats i løypen, øker wattanbefalingene, og hvis du velger å legge ned en lettere innsats, reduseres de ([Opprette og bruke en wattveiledning, side 34](#)). Hovedmålet med en wattveiledning er å hjelpe deg med å fullføre løypen basert på det som er kjent om nivået ditt, ikke å oppnå en bestemt måltid. Du kan justere innsatsnivået underveis på turen.

Wattveiledninger er alltid tilknyttet en løype og kan ikke brukes med treningsøkter eller segmenter. Du kan vise og endre strategien i Garmin Connect appen og synkronisere den med compatible Garmin enheter. Denne funksjonen krever en wattmåler som må parkobles med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

Opprette og bruke en wattveiledning

Før du kan opprette en wattveiledning, må du parkoble en wattmåler med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)). Du må også ha lastet inn en løype på klokken ([Opprette en løype på Garmin Connect, side 91](#)).

Du kan også opprette en wattveiledning i Garmin Connect appen.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet for sykling utendørs.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Trening > Power Guide > Opprett ny**.
- 5 Velg en løype ([Løyper, side 90](#)).
- 6 Velg en sittestilling.
- 7 Velg vekt på utstyret.
- 8 Trykk på **START**, 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.

Segmenter

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

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

Strava™ segmenter

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

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

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

Konkurrere mot et segment

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

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

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

Vise segmentdetaljer

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

Bruke metronomen

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

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

Utvidet visningsmodus

Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjermbilder fra Forerunner klokken på en kompatibel Edge® sykkelcomputer under en tur eller en triatlon. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen til Edge.

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 28*). Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

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

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 37*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Om pulssoner

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

Angi pulssoner

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi den maksimale pulsen din.
Funksjonen Auto.registrering kan brukes til automatisk logging av makspuls under en aktivitet (*Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 37*).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyreterskelpulsen din.
Du kan gjennomføre en veiledet test for å beregne melkesyreterskelen (*Melkesyreterskel, side 57*).
Funksjonen Auto.registrering kan brukes til automatisk logging av melkesyreterskel under en aktivitet (*Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 37*).
- 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 % **av maks. puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg % **pulsr** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
 - Velg % **MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La enheten angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurer brukerprofilen, side 36](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulsetrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

Pulssoneberegninger

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

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 nede .
- 2 Velg **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 **% FTP** eller **% TP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.
- 6 Velg **FTP** eller **Terskeeffekt**, og angi verdien.

Funksjonen Auto.registrering kan brukes til automatisk logging av terskeeffekt under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 37](#)).
- 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 Auto.registrering er slått på som standard. Klokken kan automatisk registrere makspuls og melkesyreterskel under en aktivitet. Når enheten din er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, kan klokken automatisk registrere FTP-en din (Functional Threshold Power) under en aktivitet.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Auto.registrering**.
- 3 Velg et alternativ.

Pulsfunksjoner

Klokken har pulsmåling på håndleddet og er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp. Du kan se pulldata på pulsdatoversikten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulldata fra brystet.

Det finnes flere pulsrelaterte funksjoner i standardoversiktsløkken.

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

Pulsmåling på håndleddet

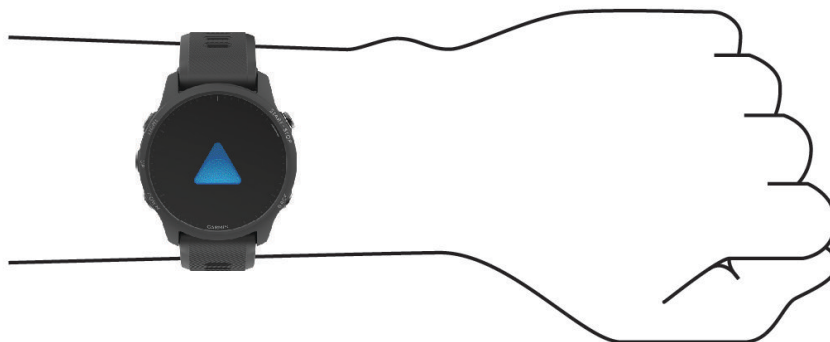
Bruke klokken

FORSIKTIG

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

- 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 pulldata, side 39](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 68](#) for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne  og velg **Helse og velvære > Pulsmåling på håndleddet**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer 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.

Under svømming: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømming.

Varsel om unormal puls: Her kan du stille inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en målverdi ([Konfigurer varsler for unormal puls, side 40](#)).

Send puls: Gjør at du kan begynne å sende pulsdata til en parkoblet enhet ([Send pulsdata under en aktivitet, side 40](#)).

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.

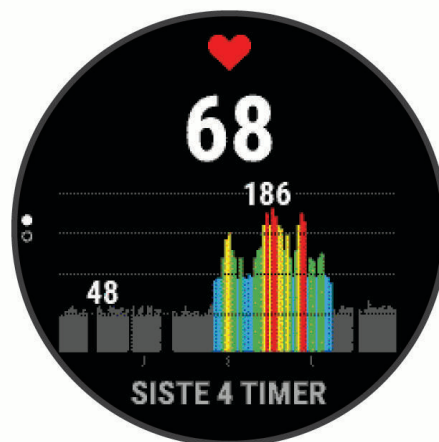
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Vis pulsoversikt

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

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkka ([Tilpasse oversiktsløyken, side 104](#)).

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



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

Send pulldata

Du kan sende pulldata fra klokken og vise dem på parkoblede enheter. Sending av pulldata reduserer batteritiden.

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulldataene automatisk når du starter en aktivitet ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 105](#)). Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge sykkelcomputer mens du sykler.

1 Velg et alternativ:

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

2 Trykk på **START**.

Klokken begynner å sende pulldataene dine.

3 Parkoble klokken 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 **STOP** for å slutte å sende pulldata.

Sende pulldata under en aktivitet

Du kan konfigurere Forerunner klokken til å sende pulldata automatisk når du starter en aktivitet. Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge sykkelcomputer mens du sykler.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

1 Trykk på **START**.

2 Velg en aktivitet.

3 Trykk på .

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Send puls**.

Forerunner klokken begynner å sende pulldata i bakgrunnen.

MERK: Det er ingen tegn til at klokken sender pulldata under en aktivitet.

6 Start aktiviteten ([Starte en aktivitet, side 5](#)).

7 Parkoble klokken med den kompatible enheten.

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

TIPS: Hvis du vil slutte å sende pulldata, stanser du aktiviteten ([Stoppe en aktivitet, side 5](#)).

Konfigurer varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke 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 **Helse og velvære > Pulsmåling på håndleddet > Varsel om unormal puls**.

3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel**.

4 Angi pulsterskelverdien.

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

Fitness_Notes

ADVARSEL

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

Ikke ta ut batterier med en skarp gjenstand.

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal gjenvinne batterier.

Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Gå til www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

FORSIKTIG

Pinneverktøyet er skarpt. Vær forsiktig når du bruker det.

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke 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 hjerterelaterte problemer.

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

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

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

Unngå å trykke på knappene under vann.

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

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for bassengvann med klor eller saltvann.

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.

Tørk alltid av enheten etter at den er rengjort.

Tørk alltid av enheten etter bruk, og oppbevar den på et tørt og kjølig sted.

Les nøye gjennom instruksjonene i brukerveiledningen før du prøver å bytte ut batteriet.

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

Du må ta av modulen før du rengjør stroppen.

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.

Enheten er vannbestandig i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis den er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader på enheten. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 79](#)). 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).

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

MERK: Det blir ikke registrert løpshistorikk når aktivitetstidtakeren er stoppet eller satt på pause.

MERK: Enheten kan ikke registrere pulldata når du svømmer.

MERK: Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

MERK: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke loggen.

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

MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

MERK: Hvis du ikke har en GSC™ 10 enhet, kan du hoppe over dette trinnet.

MERK: Dette produktet sender ikke pulldata når du svømmer.

MERK: Bruk passende klær under kalde forhold, slik at du holder pulsmåleren nær kroppstemperaturen.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

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

MERK: Hvis du bruker en vekt for å måle kroppssammensetning, må du ta av sko og sokker slik at alle parametrene for kroppssammensetning blir lest og registrert.

MERK: Bruk bare reservebånd i etylenpropylen (EPDM). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt forhandleren for Garmin.

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

MERK: Enheten er ikke laget for bruk under svømming.

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne sensoren.

LES DETTE

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på modulen, der den kommer i kontakt med huden. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene. Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem.

MERK: Enheten kan ikke registrere pulldata på håndleddet når du svømmer.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardinnstillingen for Pulsmåling på håndleddet er Automatisk. Klokken tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler klokken med en kompatibel pulsmåler med ANT+ eller Bluetooth teknologi.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmålingen på håndleddet, deaktiveres også pulsoksimetersensoren på håndleddet.

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Helse og velvære > Pulsmåling på håndleddet > Status > Av**.

Puls når du svømmer

Pulsmålerne HRM-Pro, HRM-Swim og HRM-Tri registrerer og lagrer pulldataene dine når du svømmer. Hvis du vil se pulldata, kan du legge til pulsdatabilder (*Tilpass dataskjermene, side 107*).

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

Du må starte en aktivitet på den parkoblede klokka for å kunne se lagrede pulldata senere. Under hvileintervaller når du er ute av vannet, sender pulsmåleren tilbehøret pulldataene til klokka. Klokka laster automatisk ned de lagrede pulldataene når du lagrer svømmeaktiviteten du tok tiden på. Pulsmåleren tilbehøret må være ute av vannet, aktivt og innen klokkas 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 klokka pulldata fra brystet.

HRM-Pro – tilbehør

Enheten kan registrere pulsen din mens du svømmer (*Puls når du svømmer, side 42*).

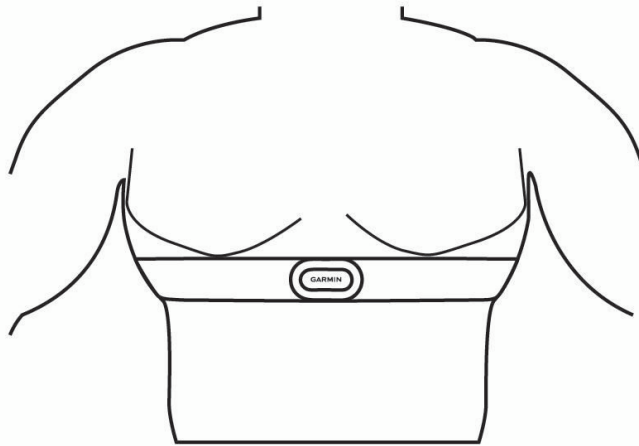
Sette på pulsmåleren

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

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



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



Løkken ② og kroken ③ skal være på høyre side.

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

MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

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

HRM-Pro løpstempo og -distanse

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

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

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

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløp-aktivitetsprofiler (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 44*).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien (*Kalibrer tredemølledistansen, side 7*).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Forerunner klokken programvare ([Produktoppdateringer, side 128](#)).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering ([Kalibrer tredemølledistansen, side 7](#)).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

MERK: Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt ([Kalibrer tredemølledistansen, side 7](#)).

Løpskraft

Garmin løpskraft 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 løpskraft som et mål på innsats kan for noen løpere passe bedre enn bruk av hastighet eller hjerterefrekvens. Løpskraft kan være mer responsiv 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 www.garmin.com/performance-data/running/ for å få mer informasjon.

Løpskraft kan måles ved hjelp av et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk eller klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpskraft for å vise kraftforbruket ditt og justere treningen ([Datafelter, side 133](#)). Du kan sette opp kraftvarsler hvis du ønsker å bli varslet når du når en bestemt kraftsone ([Aktivitetsvarsler, side 108](#)).

Kraftsoner for løping er omtrent like som kraftsoner for sykling. Verdiene for sonene er standardsoner basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og står kanskje ikke i stil med din personlige kapasitet. Du kan justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din ([Still inn wattsoner, side 37](#)).

Løpswattinnstillinger

Hold inne , velg **Aktiviteter og apper**, velg en løpeaktivitet og deretter aktivitetsinnstillingene.

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.

Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter

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

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

Tilgang til lagrede pulldata

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

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

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

Svømming i basseng

LES DETTE

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

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

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

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

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

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

Tips for unøyaktige pulldata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren ([Ta vare på pulsmåleren, side 45](#)).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.
Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.
Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

HRM-Swim – tilbehør

Enheten kan registrere pulsen din mens du svømmer ([Puls når du svømmer, side 42](#)).

Justere pulsmåleren

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

- Bruk en forlengelsesstropp, og fest den til den elastiske enden av pulsmåleren. Pulsmåleren leveres med tre forlengelsesstropper som passer ulike brystkassestørrelser.

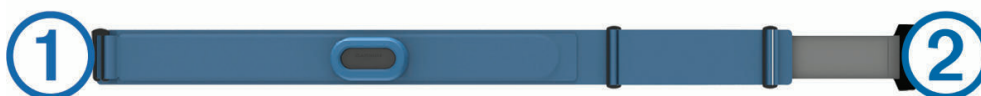
TIPS: Den middels lange forlengelsesstroppen passer de fleste skjortestørrelser (fra medium til XL).

- Sett på deg pulsmåleren bak-frem for å gjøre det enklere å justere forlengelsesstroppen.
- Sett på deg pulsmåleren riktig vei for å gjøre det enklere å justere pulsmåleren.

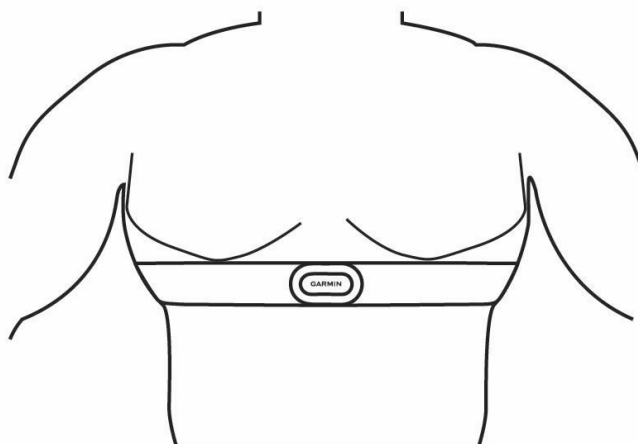
Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet.

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



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



MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

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

Tips til bruk av HRM-Swim

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

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre opptil 20 timer med data i én enkelt aktivitet. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede Forerunner enheten din, så registrerer pulsmåleren pulldataene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulldata under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke. Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulldataene til Forerunner enheten når du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp.

HRM-Tri – tilbehør

Delen HRM-Swim i denne håndboken forklarer hvordan pulldata registreres når du svømmer (*Puls når du svømmer*, side 42).

Løpsdynamikk

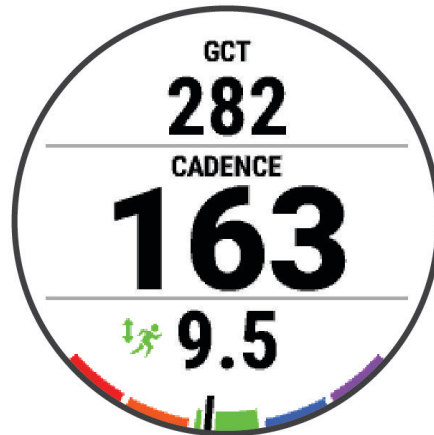
Løpsdynamikk er en sanntidstilbakemelding om løpeformen din. Forerunner klokken har et akselerometer som måler fem indikatorer på løpeform. Du må parkoble Forerunner klokken med tilbehøret i HRM-Pro serien eller annet tilbehør for løpsdynamikk som måler torsobevegelse, for å få alle de seks indikatorene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

Metrisk	Sensortype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Pedalfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).
Vertikal oscillasjon	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.
Tid med bakkekontakt	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder. MERK: Tid med bakkekontakt og balanse for tid med bakkekontakt kan ikke beregnes mens du går.
Balanse for tid med bakkekontakt	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.
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.
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.

Tren med løpsdynamikk

Klokken bruker automatisk håndleddsbasert løpsdynamikk med mindre du parkobler den med et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk (*Parkoble trådløse sensorer, side 100*). Du kan legge til et skjermbilde for løpsdynamikk i en løpeaktivitet (*Tilpasse dataskjermbildene, side 107*).

- 1 Trykk på **START**, og velg deretter en løpeaktivitet.
- 2 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 3 Ta en løpetur.
- 4 Bla til skjermen for løpsdynamikk for å se målingene dine.



HUSK: Balanse for tid med bakkekontakt er kun tilgjengelig hvis du bruker et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk.

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

Fargemålere og løpsdynamikkdata

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

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

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

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

Balansedata for tid med bakkekontakt

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

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

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

Du kan se 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-Pro serien, HRM-Run™ eller HRM-Tri) eller i livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

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

Tips for manglende data om løpsdynamikk

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-Pro serien.
Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med klokken igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker tilbehøret i 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: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

HUSK: Balanse for tid med bakkekontakt beregnes ikke med håndleddsbasert løpsdynamikk.

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 www.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.

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 52*).

Antatte løpstider: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 54*).

HRV-status: Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 55*).

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 55*).

FTP (Functional Threshold Power): Klokka bruker informasjonen du oppga den første gangen du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Du kan utføre en veiledet test for å få en mer nøyaktig beregning (*Få beregnet FTP, side 56*).

Melkesyreterskel: Melkesyreterskel krever en pulsmåler med bryststropp. Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Klokka måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din (*Melkesyreterskel, side 57*).

Utholdenhet: Klokka bruker kondisjonsberegningen og pulsdataene dine til å gi deg utholdenhetsberegninger i sanntid. Det kan legges til som et dataskjermbilde, slik at du kan vise ditt potensial og nåværende utholdenhet under en aktivitet.

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 59*).

Slå av prestasjonsvarsler

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

1 Hold inne .

2 Velg **System** > **Ytelseskondisjon**.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

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

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

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig treningsstatus, side 22*).

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

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 140*) 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 klokka ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)). Hvis klokka ble levert med en pulsmåler, er enhetene allerede parkoblet.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 36](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 36](#)). 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 ([Slå av kondisjonsberegning, side 53](#)).

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

Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en kraftmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Kraftmåleren må parkobles med klokka ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokka. Hvis klokka ble levert med en pulsmåler, er enhetene allerede parkoblet.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 36](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 36](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokka 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 velger du **Lagre**.
- 4 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom ytelsesmålinger.

Slå av kondisjonsberegning

Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Om kondisjonsberegninger, side 52](#)).

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

Se kondisjonsalderen din

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

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 36](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Kondisjonsalder**.

Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. Forerunner 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.

Vise antatte løpstider

Fullfør profilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 36](#)), og angi maksimal puls ([Angi pulssoner, side 36](#)) for å få en mest mulig nøyaktig beregning.

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid ([Om kondisjonsberegninger, side 52](#)). Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise ytelsesoversikten.
- 2 Trykk på **START** for å vise oversiktsdetaljer.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise en beregnet løpstid.

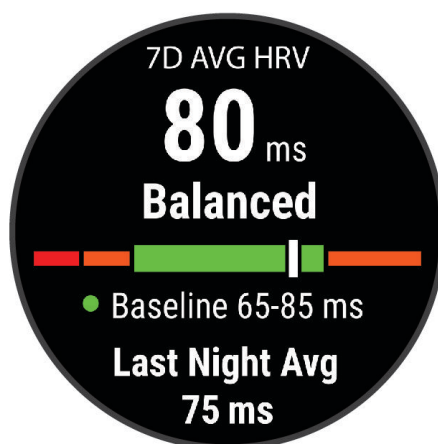


- 4 Trykk på **START** for å vise beregninger for andre avstander.

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 sykkeltur. 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 52).

Se ytelseskondisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelseskondisjon** til et dataskjerm bilde (*Tilpass dataskjerm bildene, side 107*).
- 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.

Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen, må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 100*) og måle ditt maksimale oksygenopptak (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 53*).

Klokken bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og målingen av maksimalt oksygenopptak til å beregne FTP-verdien. Klokken registrerer FTP-verdien din automatisk under sykkelturner med puls- og wattmåling der du holder jevnt høy intensitet.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise ytelsesoversikten.
- 2 Trykk på **START** for å vise oversiktsdetaljer.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise beregnet FTP.

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

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

Du finner mer informasjon i tilleggset (*FTP-verdier, side 140*).

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

Gjennomføre en FTP-test

Før du kan utføre en test for å fastslå FTP-verdien din (terskelwatt eller Functional Threshold Power), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)), og du må få en kondisjonsberegning ([Få kondisjonsberegning for sykling, side 53](#)).

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en sykkelaktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > FTP-veiledet test**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.
Når du starter sykkelturen, viser enheten hvert trinn av testen, målet og gjeldende kraftdata. Det vises en melding når testen er fullført.
- 6 Når du har fullført den veiledede testen, fullfører du nedvarmingen, stopper tidtakeren og lagrer aktiviteten.
FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt, og en stilling på fargemåleren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Godta** for å lagre den nye FTP-verdien.
 - Velg **Avslå** for å beholde gjeldende FTP-verdi.

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 36](#)). Du kan slå på funksjonen **Auto.registrering** for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet.

Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan gjennomføre den veiledede testen, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

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

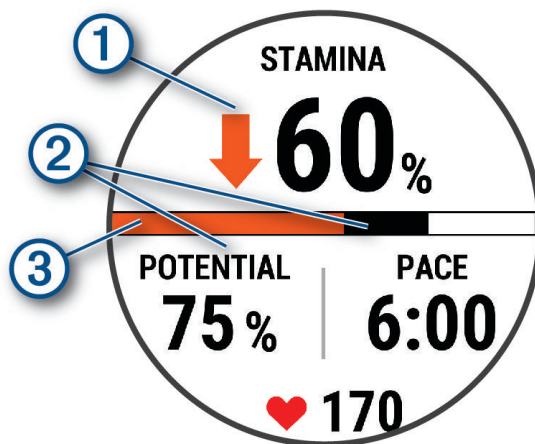
TIPS: Du må løpe noen turer med pulsmåler med bryststropp for at enheten skal kunne gi en nøyaktig makspuls- og kondisjonsberegning. Hvis du har vanskeligheter med å få utført en beregning av melkesyreterskel, kan du prøve å senke verdien din for makspuls manuelt.

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

Vise utholdenheten din i sanntid

Klokken kan vise beregnet utholdenhet i sanntid basert på pulsdatabe og kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 52](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Utholdenhet**.
- 6 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å endre plasseringen av dataskjermbildet (valgfritt).
- 7 Trykk på **START** for å redigere hovedfeltet for utholdenhetsdata (valgfritt).
- 8 Start aktiviteten ([Starte en aktivitet, side 5](#)).
- 9 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla til dataskjermbildet.



1 Hovedfelt for utholdenhetsdata. Viser nåværende utholdenhetsprosent, gjenværende avstand eller gjenværende tid.

2 Potensiell utholdenhet.

Nåværende utholdenhet.

- 3**
-  Rød: Utholdenheten er redusert.
 -  Oransje: Utholdenheten er stabil.
 -  Grønn: Utholdenheten restitueres.

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 100](#)).

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.

Fra Garmin Connect-appmenyen velger du **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 unøytaktige 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 www.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 52*).

Pulsvariasjon: Pulsvariasjon er pulsvariasjonsstatusen din i løpet av de siste syv dagene (*Stresstest av pulsvariasjon, side 55*).

Akutt belastning: Akutt belastning er en vektet sum av dine siste resultater for treningsbelastninger, inkludert treningsvarighet og -intensitet. (*Akutt belastning, side 61*).

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 62*).

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 52*). Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Slå av kondisjonsberegning, side 53*).

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 51*).
- 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 er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene. Prøv å øke varigheten eller frekvensen på treningsøktene.

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

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

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

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

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

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

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

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

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 62*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

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

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

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

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

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

Treningsevne

Treningsevne 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



Hvis du vil se trender for treningsevne over tid, går du til Garmin Connect kontoen din.

Utholdenhetspoengsum

Utholdenhetspoengsummen gir deg en forståelse av den generelle utholdenheten din basert på alle registrerte aktiviteter med pulldata. Du kan se anbefalinger om hvordan du kan forbedre utholdenhetspoengsummen din, og sportene som bidrar mest til poengsummen din over tid.

Fargesone	Beskrivelse
 Rosa	Elite
 Lilla	Overlegent
 Blå	Ekspert
 Grønn	Godt trent
 Gul	Trent
 Oransje	Viderekommen
 Rød	Rekreasjon

Du finner mer informasjon i tilleggget ([Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer, side 141](#)).

Bakkepoengsum

Bakkepoengsummen gir deg en forståelse av den gjeldende kapasiteten din for løping i oppoverbakker basert på treningshistorikken og kondisjonsberegningen din. Klokken registrerer oppoverbakker med en stigningsprosent på 2 % eller mer under en løpeaktivitet utendørs. Du kan se bakkepoengsummen, bakkestyrke og endringer i bakkepoengsummen din over tid.

Fargesone	Poengsum	Beskrivelse
 Rosa	95 til 100	Elite
 Lilla	85 til 94	Ekspert
 Blå	70 til 84	Erfaren
 Grønn	50 til 69	Trent
 Oransje	25 til 49	Utfordrer
 Rød	1 til 24	Rekreasjon

Vis syklenivå

Før du kan vise syklenivået ditt, må du ha en syvdagers treningshistorikk, kondisjonsberegningsdata registrert i brukerprofilen din ([Om kondisjonsberegninger, side 52](#)), og kraftkurvedata fra en parkoblet effektmåler ([Vis kraftkurve, side 59](#)).

Syklenivå er en måling av ytelsen din på tvers av tre kategorier: aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet. Syklenivå inkluderer gjeldende syklisttype, for eksempel klatrer. Informasjonen du oppgir i brukerprofilen din, for eksempel kroppsvekt, hjelper deg også med å fastslå syklisttypen din ([Konfigurer brukerprofilen, side 36](#)).

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise oversikten over syklenivå.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløyken ([Tilpasse oversiktsløyken, side 104](#)).

- 2 Trykk på **START** for å se den gjeldende syklisttypen.

- 3 Velg **START** for å vise en detaljert analyse av syklenivået ditt (valgfritt).

Restitusjonstid

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

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

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

Se restitusjonstiden din

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 36](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 36](#)).

- 1 Start en løpsaktivitet.

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

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

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

Restitusjonspuls

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

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

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 52*).

- 1 Når du vil sette treningsstatusen på pause, velger du en av disse:
 - Fra treningsstatusoversikten holder du inne  og velger **Alternativer > Pause treningsstatus**.
 - 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.

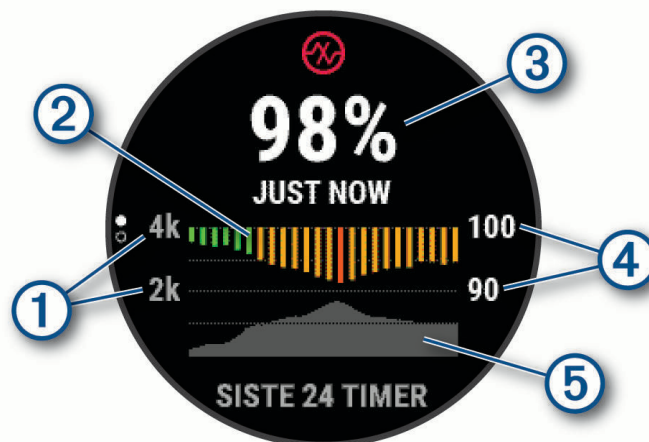
Pulsoksymeter

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

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten (*Starte pulsoksymetermålinger, side 68*). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Slå på heldagsmodus, side 68*). Når du holder deg i ro, analyserer klokken 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 klokken. Du kan se mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect kontoen din.

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



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

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise 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 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se pulsoksymeteroversikten når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Trykk på **START** for å vise oversiktsdetaljer.
- 3 Trykk på **START**, og velg **Ta måling** for å starte 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.

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

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

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

- 1 Hold nede  på oversikten over pulsoksymeteret.
- 2 Velg **Alternativer for pulsoksymetri > I søvnperioden**.

Slå på heldagsmodus

- 1 Hold nede  på oversikten over pulsoksymeteret.
- 2 Velg **Alternativer for pulsoksymetri > Hele dagen**.

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

MERK: Når du slår på heldagsmodusen, reduseres batterilevetiden.

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.

Oversikt for stressnivå

Oversikten over stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået for de siste timene. Den kan også veilede deg gjennom en pusteøvelse for å hjelpe deg med å slappe av ([Tilpasse oversiktsløkken, side 104](#)).

1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se oversikten over stressnivå når du sitter eller er inaktiv.

2 Velg **START**.

3 Velg et alternativ:

- Trykk på **DOWN** for å vise mer informasjon.

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

- Trykk på **START** for å utføre **Pustetrening**.

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.

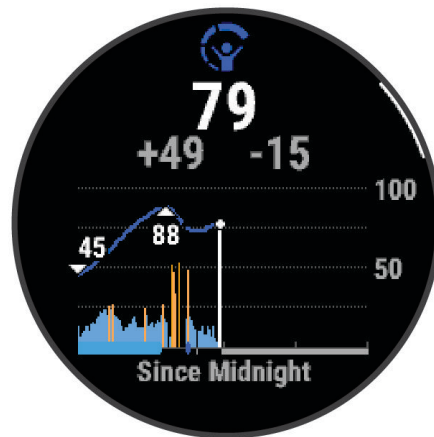
Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 69](#)).

Vise Body Battery oversikt

1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise Body Battery oversikten.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkka ([Tilpasse oversiktsløkken, side 104](#)).

2 Trykk på **START** for å vise en graf med Body Battery- og stressnivåene dine siden midnatt.



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

3 Trykk på **DOWN** for å se en liste over faktorer som påvirker Body Battery nivået ditt.

TIPS: Velg en faktor for å få mer informasjon om den.

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.

Smarte funksjoner

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

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

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

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble klokken med en kompatibel telefon før du kan aktivere varsler (*Parkobling av telefon, side 70*).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Tilkobling > Telefon > Smarte varsler > Status > På**.
- 3 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingstype.
- 5 Velg innstillinger for status, lyd, personvern og tidsavbrudd.
- 6 Trykk på **BACK**.
- 7 Velg **Signatur** for å legge til en signatur i tekstmeldingene du sender.

Vise varsler

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

Administrere varsler

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

Velg et alternativ:

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

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

- 1 Hold inne **LIGHT** 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 av og på varsler om telefontilkobling

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

MERK: Varsler om telefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Tilkoblingsvarsler**.

Spill av talemeldinger under en aktivitet

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Lydvarsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsinformasjonen din, velger du **Varsel: tempo/hast**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter pulsinformasjonen din, velger du **Pulsvarsel**.
 - Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, 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 et lydvarsel, velger du **Treningsøktvarsler**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler** ([Aktivitetsvarsler](#), side 108).
 - Hvis du vil høre en lyd rett før et lydvarsel eller en melding, velger du **Lyd**.
 - Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner klokka har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den compatible smarttelefonen din når du bruker Garmin Connect appen.

- Aktivitetsopplastinger
- Assistanse
- Lydvarsler
- Connect IQ
- Finn telefonen min
- Finn klokka min
- GroupTrack
- Hendelsesregistrering
- LiveTrack og Live Event Sharing
- Musikkontroller
- Telefonvarsler
- Samhandling med sosiale medier
- Programvareoppdateringer
- Tilskuermeldinger
- Væroppdateringer
- Trenings-, løype- og PacePro nedlastinger

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

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

Finne en mistet mobilenhet

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

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

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

- 3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

LTE-tilkoblede funksjoner

Denne Forerunner enheten har visse funksjoner som krever et LTE Subscription, og som må konfigureres ved hjelp av Garmin Connect appen. Hvis du vil ha mer abonnementsinformasjon, kan du gå til garmin.com/subscriptions.

Noen av funksjonene som er oppført her, er tilgjengelige med LTE- eller Bluetooth teknologi (*Bluetooth tilkoblede funksjoner, side 71*).

- Assistance Plus
- Assistanse
- Hendelsesregistrering
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Tilskuermeldinger

Oversikter

Klokka leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Vise oversikter og widgets, side 76](#)). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktsløyken manuelt ([Tilpasse oversiktsløyken, side 104](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (<i>Legge til alternative tidssoner, side 120</i>).
Høydeakklimatisering	På høyder over 800 m vises grafer med høydekorrigerte verdier for gjennomsnittlig pulsoksymetrimåling, pustefrekvens og hvilepuls de siste sju dagene.
Høydemåler	Viser beregnet høyde basert på endringer i trykk.
Barometer	Viser miljøtrykkdataene basert på høyde.
Body Battery	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (<i>Body Battery, side 69</i>).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Syklenivå	Viser syklisttype, aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet (<i>Vis syklenivå, side 66</i>).
Utholdenhetspoengsum	Viser en poengsum, en graf og en kort melding som beskriver den generelle utholdenheten din basert på alle registrerte aktiviteter (<i>Utholdenhetspoengsum, side 65</i>).
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 (<i>Health Snapshot™, side 6</i>).
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Bakkepoengsum	Viser en poengsum, en graf, statistikk og en kort melding som beskriver bakkeløpsytelsen din basert på de registrerte løpeaktivitetene dine (<i>Bakkepoengsum, side 65</i>).
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (<i>Stresstest av pulsvariasjon, side 55</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
inReach® kontroller	Gjør det mulig å sende meldinger på den parkoblede inReach enheten (<i>Bruke inReach fjernkontrollen, side 102</i>).
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.
Lykter	Gir sykkellyktkontroller når du har parkoblet en Varia™ lykt med Forerunner klokka.
Musikkontroller	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 for å bli vekket (<i>Tilpasse søvnmodus, side 24</i>).
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen (<i>Aktivere Bluetooth varsler, side 70</i>).
Ytelse	Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser (<i>Ytelsesmålinger, side 51</i>).
Hovedkonkurranse	Viser løpshendelser du angir som primær konkurranse i Garmin Connect kalenderen (<i>Konkurransekalender og primær konkurranse, side 22</i>).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (<i>Starte pulsoksymetermålinger, side 68</i>). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Konkurransekalender	Viser kommende løpshendelser angitt i Garmin Connect kalenderen (<i>Konkurransekalender og primær konkurranse, side 22</i>).
RCT-kamerakontroller	Gjør at du kan ta et bilde og ta opp et videoklipp manuelt (<i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 102</i>).
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Dvale	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten.
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, blir ikke stressmålinger registrert (<i>Oversikt for stressnivå, side 69</i>).
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensoren.
Treningsevne	Viser en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag (<i>Treningsevne, side 64</i>).
Treningsstatus	Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine (<i>Treningsstatus, side 60</i>).
VIRB kontroller	Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB enhet med Forerunner klokka (<i>VIRB fjernkontroll, side 102</i>).
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding. Du kan også se de gjeldende værforholdene på kartet ved hjelp av flere kartoverlegg.

Navn	Beskrivelse
Kvinneres helse	Viser gjeldende syklus eller status for graviditetssporing. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

Vise oversikter og widgets

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer. Klokken leveres forhåndslastet med flere oversikter, og du kan få tilgang til flere ved å parkoble klokken med en telefon.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven.

Klokken blar gjennom oversiktsløkken og viser sammendragsdata for hver oversikt.

- 2 Velg **START** for å vise widgeten og mer informasjon.

TIPS: Du kan velge **DOWN** for å vise flere alternativer og funksjoner.

Vise kontrollmenyen

Kontrollmenyen inneholder alternativer, som stoppeklokken og alternativer for finne en tilkoblet telefon og slå av klokken. Du kan også åpne Garmin Pay lommeboken.

MERK: Du kan legge til, flytte om på og fjerne alternativene i kontrollmenyen.

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



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

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise kontrollmenyen, side 76](#)).

- 1 Hold inne **≡** på urskiven.

- 2 Velg **Innstillinger > Utseende > Kontroller**.

- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.

- 4 Velg et alternativ:

- Velg **Sorter** for å endre snarveiens posisjon i kontrollmenyen.
- Velg **Fjern** for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.

- 5 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til en snarvei i kontrollmenyen.

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Trykk på **DOWN**, og velg **✓** for å vise rapporten med status for vær, søvn, pulsvariasjonens status over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten, side 77](#)).

Tilpass morgenrapporten

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Utseende > Morgenrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen av og typen data som vises i morgenrapporten.
 - Velg **Ditt navn** for å tilpasse visningsnavnet.

Vis værversikt

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

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløyka ([Tilpasse oversiktsløyka](#), side 104).
- 2 Trykk på **START** for å vise værinformasjon.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise timebaserte, daglige og ekstra værdato.

Oppdatere værposisjonene

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise værversikten.
- 2 Trykk på **START**.
- 3 Trykk på **START** på det første oversiktsskjermbildet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til en posisjon**, og søk etter en posisjon.
 - Velg **Væralternativer > Oppdater gjeldende posisjon > ✓**

TIPS: Du bør vente til klokken finner satellitter ([Innhente satellittsignaler](#), side 129)

Kvinner helse

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, egglosningsdager med mer. Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

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

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

Svangerskapssporing

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

Åpne musikkkontrollene

Musikkontroller krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

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

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ appen (garmin.com/connectiqapp). Du kan tilpasse klokken med urskiver, enhetsapper, datafelter og musikkleverandører.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

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

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

Musikk: Legg til musikkleverandører på klokken.

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.

Wi-Fi tilkoblede funksjoner

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

Lyddinnhold: Du kan synkronisere lyddinnhold fra tredjepartsleverandører.

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

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

Koble til et Wi-Fi nettverk

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **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.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

Alle sikkerhets- og sporingsfunksjonene må konfigureres ved hjelp av Garmin Connect appen.

LTE-tilkoblingsfunksjonene er kun tilgjengelige for Forerunner LTE-enheten.

Assistance Plus er kun tilgjengelig hvis du skaffer deg et LTE Subscription. Assistance Plus-funksjonen er ikke tilgjengelig i alle markedene dette produktet selges i.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må Forerunner klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Du må ha et dataabonnement og befinne deg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig for Forerunner klokken med 4G LTE (kreves for Assistance Plus) eller en parkoblet telefon. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til www.garmin.com/safety.

Assistance Plus: Hvis du har et aktivt LTE Subscription, befinner deg innenfor et område med LTE-nettverksdekning og Assistance Plus er aktivert, kan Forerunner enheten kontakte Garmin International Emergency Response Coordination Center-teamet (IERCC) hvis det registreres en hendelse, eller hvis du trenger nødhjelp. Et medlem av Garmin IERCC-teamet kommer til å forsøke å kontakte nødtjenestene på dine vegne og kan også kontakte en eller flere av nødkontaktene dine.

Assistance: Hvis det registreres en hendelse, eller hvis du trenger assistanse, kan Forerunner enheten sende en automatisk melding med navnet ditt, LiveTrack-koblingen din og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Assistansen kontakter ikke Garmin IERCC teamet eller nødtjenestene på dine vegne.

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

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

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

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

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

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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

Be om assistanse

LES DETTE

Før du kan be om assistanse eller Assistance Plus, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 79](#)). Du må ha et dataabonnement og befinne deg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig for Forerunner klokken med 4G LTE (kreves for Assistance Plus) eller en parkoblet telefon. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.
TIPS: Før nedtellingen fullføres, kan du holde inne en hvilken som helst knapp for å avbryte meldingen.

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 79](#)).

- 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 ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 72](#)).

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 79](#)). Den parkoblede telefonen eller Forerunner med 4G LTE må ha 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 **Innstillinger > Sikkerhetsspor > 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. Hvis du har LTE Subscription, kan hendelsesregistrering aktiveres for aktiviteter uten telefon.

Sanntidsdeling av aktiviteter

Med sanntidsdeling av aktiviteter kan du sende meldinger til familie og venner under en hendelse, slik at de får sanntidsoppdateringer, inkludert akkumulert tid og siste rundetid. Du kan tilpasse listen over mottakere og meldingsinnhold i Garmin Connect appen før hendelsen.

Slå på sanntidsdeling av aktiviteter

Før du kan bruke sanntidsdeling av aktiviteter, må du konfigurere LiveTrack funksjonen i Garmin Connect appen.

MERK: LiveTrack funksjoner er tilgjengelige når Forerunner enheten din er koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi, eller hvis du skaffer deg et LTE Subscription.

- 1 I Garmin Connect appen velger du **Sikkerhet & Sporing** > **Sanntidsdeling av aktiviteter** i innstillingsmenyen.
Du kan tilpasse meldingsutløsere og -alternativer.
- 2 Gå ut, og velg en GPS-aktivitet på Forerunner enheten.
- 3 Velg  > **Sanntidsdeling av aktiviteter** > **Deling**.
Sanntidsdeling av aktiviteter er aktivert i 24 timer.
- 4 Velg **Mottakere** for å legge til personer fra kontaktlisten.

Tilskuermeldinger

MERK: Tilskuermeldinger kan brukes når Forerunner klokken din har en aktiv LTE Subscription eller når en parkoblet telefon har et dataabonnement og befinner 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.

TIPS: Hvis du allerede har startet en aktivitet, kan du blokkere tilskuermeldinger fra den innkommende meldingen (**START** > **Deaktiver**).

- 1 Gå ut, og velg en GPS-aktivitet på Forerunner enheten.
- 2 Velg  > **LiveTrack** > **Tilskuermeldinger**.

Start av GroupTrack økt

Du må parkoble klokka med en kompatibel telefon før du kan starte en GroupTrack-økt (*Parkobling av telefon, side 70*).

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

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

- 1 På klokka holder du inne  og velger **Innstillinger** > **Sikkerhetsspor** > **LiveTrack** > **GroupTrack** > **Vis på kart** for å aktivere visning av kontakter på kartskjermbildet.
- 2 I Garmin Connect appen velger du **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** >  > **Innstillinger** > **GroupTrack** i innstillingsmenyen.
- 3 Velg **Alle kontakter** eller **Kun invitasjon**, og velg kontaktene dine.
- 4 Velg **Start LiveTrack**.
- 5 Start en utendørsaktivitet på klokka.
- 6 Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.

Tips for GroupTrack økter

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

- Start aktiviteten utendørs med GPS.
- Du kan parkoble Forerunner-enheten med en telefon ved hjelp av Bluetooth teknologi.
- Åpne Garmin Connect appen, og velg **••• > Forbindelser** for å oppdatere listen over kontakter i GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler telefonene sine og starter en LiveTrack-økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km.
- Bla til kartet under en GroupTrack-økt for se kontaktene dine ([Legge til et kart i en aktivitet, side 107](#)).

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.

Laste ned personlig lydinnhold

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

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

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

Koble til en tredjepartsleverandør

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

Enkelte tredjepartsleverandører av musikkjenester er allerede installert på klokka. Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ appen på telefonen din (garmin.com/connectiqapp).

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

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

Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 78](#)).

- 1 Hold inne **DOWN** 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 **BACK** til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten.

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

Koble fra en tredjepartsleverandør

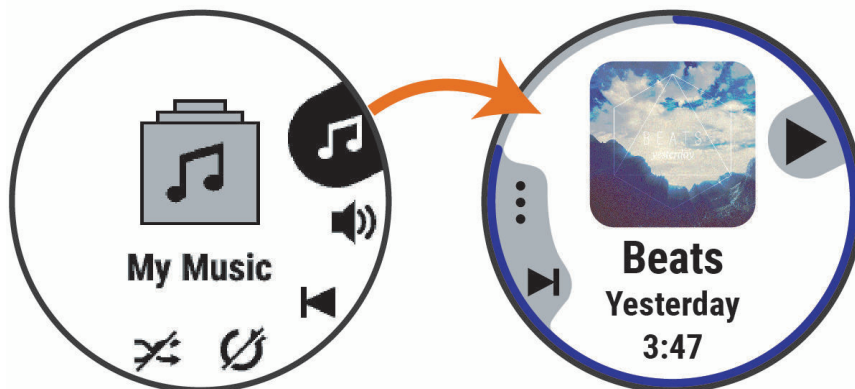
- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg en installert tredjepartsleverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble tredjepartsleverandøren fra klokken.

Lytt til musikk

- 1 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 85](#)).
- 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 82](#)).
 - 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.

Kontroller musikkavspilling på en tilkoblet telefon

- 1 Spill av en sang eller en spilleliste på telefonen.
- 2 På Forerunner holder du inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 3 Velg **Musikktjenester > Styre telefonen**.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

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

Koble til Bluetooth hodetelefoner

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

Garmin Pay

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

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

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

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 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 i en deltakende butikk.

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg **Lommebokprogram**.
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

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

Det sist brukte betalingskortet vises.



- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du velge **DOWN** for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.
Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
- 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

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

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.

Historikk

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

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

Bruke historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på klokken.

Klokken har en historikkoversikt som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Oversikter, side 73](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
 - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** ([Om treningseffekt, side 63](#)).
 - Velg **Puls** for å vise tiden din i hver pulssone.
 - Velg **Løpskraft** eller **Kraft** for å se tiden din i hver wattzone.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Løp** for å velge en ski- eller snøbrettaktivitet og se ytterligere informasjon om hver av dem.
 - Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
 - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Høydeplott**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Multisportlogg

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

Vise tiden din i hver pulssone

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg **Denne uken** eller **Foregående uker**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Trykk på **START**, og velg **Puls**.

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

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

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

Rekordene slettes bare for den sporten.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Vise totalverdier for data

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

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

Slette logg

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Garmin Connect

Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en 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, forbrante 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.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken ([Laste ned personlig lydinnhold, side 82](#)). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

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

Databehandling

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

Slette filer

LES DETTE

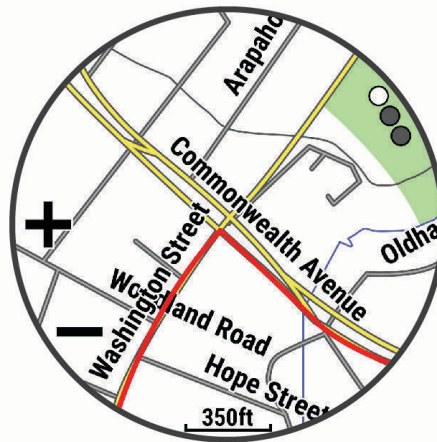
Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

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

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

Navigasjon

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



Løyper

⚠ 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.

Følge en løype på enheten

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

Opprette en rundturløype

Enheden kan opprette en rundturløype basert på en bestemt distanse og navigasjonsretning.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Navigasjon > Tur-retur-rute**.
- 5 Angi total distanse for løypen.
- 6 Velg en retning.
Enheden oppretter opptil tre løyper. Du kan trykke på **DOWN** for å vise løypene.
- 7 Trykk på **START** for å velge en løype.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg **Start** for å starte navigasjonen.
 - Hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se en liste over svinger i løypen, velger du **Detaljerte anvisninger**.
 - Hvis du vil se et stigningsplott for løypen, velger du **Høydeplott**.
 - Hvis du vil lagre løypen, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil se en liste over stigninger i løypen, velger du **Vis stigninger**.

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 89](#)).

- 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 91](#)).

Send 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 91](#)).

- 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.

Vis løypedetaljer

Du kan vise løypeinformasjon før du navigerer i en løype.

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

Lagre posisjonen din

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg **Lagre posisjon**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Redigere lagrede posisjoner

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

- 1 Velg **START > Navigasjon > Lagrede posisjoner** på urskiven.
- 2 Velg en lagret posisjon.
- 3 Velg et alternativ for å redigere posisjonen.

Projisere et veipunkt

Du kan opprette en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra gjeldende posisjon til en ny posisjon.

- 1 Hvis nødvendig velger du **START > Legg til > Projiser vpkt** for å legge til veipunktappen i applisten.
- 2 Velg **Ja** for å legge til appen i favorittlisten.
- 3 Velg **START > Projiser vpkt** på urskiven.
- 4 Velg **UP** eller **DOWN** for å angi retning.
- 5 Velg **START**.
- 6 Velg **DOWN** for å velge en måleenhet.
- 7 Velg **UP** for å angi distansen.
- 8 Velg **START** for å lagre.

Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

Navigere til en destinasjon

Du kan bruke enheten til å navigere til en destinasjon eller følge en kurs.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon**.
- 5 Velg en kategori.
- 6 Følg meldingene på skjermen for å velge en destinasjon.
- 7 Velg **Gå til**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 8 Trykk på **START** for å starte navigasjonen.

Navigere til et interessepunkt

Hvis de installerte kartdataene på klokken inkluderer interessepunkter, kan du navigere til disse.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon > Punkter av interesse**, og deretter en kategori.
Det vises en liste med interessepunkter i nærheten av den gjeldende posisjonen din.
- 5 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil søke i nærheten av en annen posisjon, velger du **Søk i nærheten** og deretter en posisjon.
 - Hvis du vil søke etter et interessepunkt med navn, kan du velge **Stav søk** og skrive inn et navn.
 - Hvis du vil søke etter interessepunkter i nærheten, velger du **Rundt meg** (*Navigering med funksjonen Rundt meg, side 96*).
- 6 Velg et interessepunkt fra søkeresultatene.
- 7 Velg **Start**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 8 Trykk på **START** for å starte navigasjonen.

Punkter av interesse

Et interessepunkt er et sted du kan synes er nyttig eller interessant. Interessepunkter sorteres etter kategori, og kan blant annet være populære destinasjoner, for eksempel bensinstasjoner, restauranter, hoteller og underholdningssteder.

Navigere med Sight 'N Go

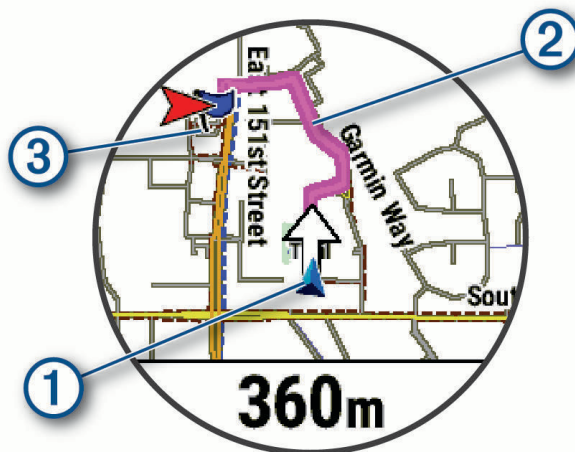
Du kan peke med enheten mot et objekt i det fjerne, for eksempel et vanntårn, låse retningen og deretter navigere til objektet.

- 1 Velg **START > Navigasjon > Sight 'N Go** på urskiven.
- 2 Pek øvre kant av klokken mot en gjenstand, og velg **START**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 3 Velg **START** for å begynne navigasjonen.

Navigere til startpunktet under en aktivitet

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

- 1 Trykk på **STOP** under en aktivitet.
- 2 Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du ikke har et støttet kart eller bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje.
 - Hvis du ikke bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved hjelp av detaljerte anvisninger.



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

Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet

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

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

Stoppe navigasjon

- 1 Hold inne  under en aktivitet.
- 2 Velg **Stopp navigasjon**.

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 96)
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger](#), side 96)

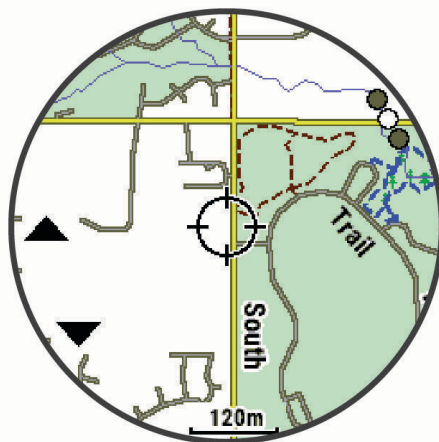
Vise kartet

- 1 Start en utendørsaktivitet.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla til kartskjermbildet.
- 3 Hold nede **≡** og velg et alternativ:
 - Hvis du vil panorere eller zoome på kartet, velger du **Panorer/zoom**.
TIPS: Du kan velge **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome. Du kan holde nede **START** for å velge det punktet trådkorset indikerer.
 - Hvis du vil se nærliggende punkter av interesse og veipunkter, velger du **Rundt meg**.

Lagre eller navigere til en posisjon på kartet

Du kan velge hvilken som helst posisjon på kartet. Du kan lagre posisjonen eller begynne å navigere til den.

- 1 Hold nede **≡** når kartet er åpent.
- 2 Velg **Panorer/zoom**.
Kontroller og trådkors vises på kartet.



- 3 Panorere og zoom på kartet for å plassere trådkorset i midten.
- 4 Hold nede **START** for å velge det punktet trådkorset indikerer.
- 5 Velg eventuelt et interessepunkt i nærheten.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
 - Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
 - Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Navigering med funksjonen Rundt meg

Funksjonen Rundt meg kan brukes til å navigere til interessepunkter og veipunkter i nærheten.

MERK: Kartet som er installert på enheten må omfatte interessepunkter for at du skal kunne navigere til disse.

1 Gå til kartet og hold inne .

2 Velg **Rundt meg**.

Ikoner som angir interessepunkter og veipunkter vises på kartet.

3 Velg **UP** eller **DOWN** for å utheve et kartutsnitt.

4 Velg **STOP**.

Det vises en liste over interessepunkter og veipunkter i det uthevede kartutsnittet.

5 Velg en posisjon.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
- Hvis du vil vise posisjonen på kartet, velger du **Kart**.
- Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
- Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Panorere og zoome på kartet

1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise kartet.

2 Hold inne .

3 Velg **Panorer/zoom**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.
- Velg **UP** og **DOWN** for å panorere eller zoome på kartet.
- Velg **BACK** for å avslutte.

Kartinnstillinger

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

MERK: Du kan om nødvendig tilpasse kartinnstillingene for bestemte aktiviteter i stedet for å bruke systeminnstillingene ([Innstillinger for aktivitetskart, side 109](#)).

Hold inne  og velg **Kart**.

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Sporlogg: Viser eller skjuler sporloggen, det vil si veien du har reist, som en farget linje på kartet.

Sporfarge: Endrer fargen på sporloggen.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Skyggerelieff: Viser eller skjuler relieffskyggelegging for en tredimensjonal visning av karttopografien.

Marint: Angir at kartet skal vise data i båtmodus.

Tegn segmenter: Viser eller skjuler segmenter som en farget linje på kartet.

Tegn konturer: Viser eller skjuler konturlinjer på kartet.

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 høydemåleren, side 115](#)). Du kan åpne høydemåler- eller barometerinnstillingene raskt ved å trykke på **START** fra høydemåler- eller barometeroversikten.

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](#)).

Navigasjonsinnstillinger

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

Tilpass skjermbilder for navigasjonsdata

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Navigasjon > Dataskjermer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart > Status** for å slå kartet av og på.
 - Velg **Kart > Datafelt** for å slå av og på datafeltet som viser ruteinformasjonen på kartet.
 - Velg **Foran** for å slå av og på informasjon om kommende løypepunkter.
 - Velg **Kompass** for å slå kompasset av eller på.
 - Velg **Høydeplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
 - Velg et skjermbilde for å legge til, fjerne eller tilpasse.

Sette opp et retningsmerke

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

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

Angi navigasjonsvarsler

Du kan angi varsler for å få hjelp med å navigere til destinasjonen.

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

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+ eller Bluetooth teknologi ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 107](#)). 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 CT10-golfkøllesensorer til å automatisk spore golflagene dine, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
Elsykel	Du kan bruke klokken med eBike og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og giring, når du er på sykkelturn.
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 HRM-Pro eller HRM-Dual™ pulsmåleren til å se pulldata under aktivitetene dine. Noen pulsmålere kan også lagre data eller måle avanserte løpsdata (Løpsdynamikk, side 47) (Løpskraft, side 44).
Fotsensor	Når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på Forerunner-klokken (Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 85).
inReach	inReach fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonsenheten med Forerunner klokken (Bruke inReach fjernkontrollen, side 102).
Lys	Du kan bruke smarte Varia sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene.
Oksygenmetning	Du kan bruke en oksygenmetningssensor til å vise informasjon om hemoglobin og oksygenmetning for muskler mens du trener.
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 (Still inn wattsoner, side 37), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsoner (Angi et varsel, side 109).
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 (Bruk Varia kamerakontrollene, side 102).
Løpsdynamikk sensor	Du kan bruke en Running Dynamics Pod til å registrere løpsdynamikkdata og vise dem på klokken (Løpsdynamikk, side 47).
Girskifte	Du kan bruke elektroniske gir for å vise informasjon om giring under en sykkelturn. Forerunner-klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Shimano Di2	Du kan bruke elektroniske Shimano® Di2™ gir for å vise informasjon om giring under en sykkelturn. Forerunner-klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Smartrulle	Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt (Bruke en sykkelrulle, side 9).
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 (Hjulstørrelse og -omkrets, side 142).
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.
VIRB-fjernkontroll	Funksjonen for VIRB fjernkontroll gjør at du kan kontrollere VIRB actionkameraet fra klokken (VIRB fjernkontroll, side 102).

Parkoble trådløse sensorer

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

MERK: Hvis det fulgte en pulsmåler med enheten, er pulsmåleren allerede parkoblet til enheten.

- 1 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du den på deg ([Sette på pulsmåleren, side 46](#), [Sette på pulsmåleren, side 43](#)).

Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.

- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

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

- 3 Hold inne .

- 4 Velg **Innstillinger > 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 enheten. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

Fotsensor

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

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

Ta en løpetur med fotsensoren

Før du legger ut på løpetur, må du parkoble fotsensoren med Forerunner enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

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

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

Kalibrere fotsensoren

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

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

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

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

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

Kalibrere fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

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

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

Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

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

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

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

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

- Parkoble sensoren med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 142](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 5](#)).

Tren med wattmålere

- Gå til buy.garmin.com for å se en liste over wattmålere som er kompatible med Forerunner enheten (for eksempel Rally og Vector).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter ([Still inn wattsoner, side 37](#)).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone ([Angi et varsel, side 109](#)).
- Tilpass wattdatafeltene ([Tilpasse dataskjermbildene, side 107](#)).

Bruk elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano Di2, må du parkoble dem med Forerunner enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjermbildene, side 107](#)). Forerunner enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Situasjonsoppfattelse

⚠ ADVARSEL

Varia enheten kan forbedre situasjonsforståelsen. Den kan ikke erstatte oppmerksomhet og god vurderingsevne hos syklisten. Vær alltid oppmerksom på omgivelsene dine, og bruk sykkelens på en trygg måte. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

Forerunner enheten kan brukes med Varia smartsykkellykter og bakspeilradarer ([Trådløse sensorer, side 98](#)). Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

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 100](#)).

- 1 Legg til **RCT-KAMERA**-widgeten på klokken ([Oversikter, side 73](#)).
- 2 Velg et alternativ i **RCT-KAMERA**-widgeten:
 - Velg  for å vise kamerainnstillingene.
 - Velg  for å ta et bilde.
 - Velg  for å lagre et klipp.

tempe

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må parkoble tempe med klokken for å vise temperaturdata fra tempe.

inReach fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach satellittkommunikasjonsenheten ved hjelp av Forerunner klokken. Gå til buy.garmin.com for å få mer informasjon om kompatible enheter.

Bruke inReach fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du legge til inReach oversikten i oversiktsløkken ([Tilpasse oversiktsløkken, side 104](#)).

- 1 Slå på inReach satellittkommunikasjonsenheten.
- 2 På Forerunner klokken trykker du på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise inReach oversikten.
- 3 Trykk på **START** for å søke etter inReach satellittkommunikasjonsenheten din.
- 4 Trykk på **START** for å parkoble inReach satellittkommunikasjonsenheten din.
- 5 Trykk på **START**, og velg et alternativ:
 - Velg **Send SOS** for å sende en SOS-melding.
MERK: Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødssituasjon.
 - Velg **Meldinger > Ny melding** for å sende en tekstmelding, og velg deretter meldingskontaktene. Angi meldingsteksten eller velg et hurtigtekstalternativ.
 - Velg **Forh.def. meld.** for å sende en forhåndsdefinert melding, og velg deretter en melding fra listen.
 - Velg **Sporing** for å vise tidtakeren og tilbakelagt distanse under en aktivitet.

VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din.

Kontrollere et VIRB actionkamera

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 100*).
Oversikten VIRB legges automatisk til i oversiktsløkken.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise VIRB oversikten.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video.
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.
 - Velg **Innstillinger** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 100*).
Når kameraet er parkoblet, legges et VIRB dataskjerm bilde automatisk til i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjerm bildet.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Hold inne .
- 6 Velg **VIRB-fjernkontroll**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtakeren, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Start/stopp av tidtaker**.
MERK: Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
 - Hvis du vil betjene kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Manuelt**.
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt.
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak manuelt.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.

Tilpasse enheten

Tilpasse oversiktsløkken

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Utseende** > **Oversikter**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av en oversikt i løkken, velger du en oversikt og trykker på **UP** eller **DOWN**.
 - Hvis du vil fjerne en oversikt fra løkken, velger du først en oversikt og deretter .
 - Hvis du vil legge til en oversikt i løkken, velger du først **Legg til** og deretter en oversikt.

TIPS: Du kan velge **Opprett mappe** for å lage mapper som inneholder flere oversikter ([Opprette oversiktsmapper, side 104](#)).

Opprette oversiktsmapper

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Utseende** > **Oversikter** > **Legg til** > **Opprett mappe**.
- 3 Velg oversiktene som skal inkluderes i mappen, og velg **Fullført**.

MERK: Hvis oversiktene allerede er i oversiktsløkken, kan du flytte eller kopiere dem inn i mappen.
- 4 Velg eller angi et navn for mappen.
- 5 Velg et ikon for mappen.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil redigere mappen, blar du til mappen i oversiktsløkken og holder inne .
 - Hvis du vil redigere oversiktene i mappen, åpner du mappen og velger **Redig**. ([Tilpasse oversiktsløkken, side 104](#)).

Tilpasse aktivitetslisten

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

Innstillinger for aktiviteter og apper

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

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

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

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

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

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

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler, side 108](#)).

Automatisk stigning: Gjør at klokka kan oppdage endringer i stigning automatisk ved hjelp av den innebygde høydemåleren ([Aktivere automatisk stigning, side 111](#)).

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 hvileregistrering: Gjør at klokken automatisk kan opprette et hvileintervall når du slutter å bevege deg ([Automatisk og manuell hvileregistrering, side 14](#)).

Bla automatisk: Stiller inn klokka slik at den blar gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene automatisk mens aktivitetstidtakeren er i gang.

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

Automatisk start: Angir at klokken automatisk skal starte en motorcross- eller BMX-aktivitet når du begynner å bevege deg.

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

Send puls: Aktiverer automatisk sending av pulsdata når du starter aktiviteten ([Send pulsdata under en aktivitet, side 40](#)).

ClimbPro: Viser stigningsplanlegging og overvåkingsskjermbilder når du navigerer ([Bruke ClimbPro, side 111](#)).

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og legge til dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 107](#)).

Driver-distanse: Angir gjennomsnittlig distanse ballen tilbakelegger når du spiller golf.

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

Golflengde: Angir måleenheten for avstand når du spiller golf.

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

Poeng med handikap: Aktiverer poengregning for handikap mens du spiller golf. Alternativet Lokalt handikap lar deg angi antall slag som skal trekkes fra den totale poengsummen din. Alternativet Indeks/Slope gjør at du kan angi handikappet ditt og løypens stigningsgrad, slik at klokken kan beregne løypehandikappet ditt. Når du aktiverer et av alternativene poengregning for handikap, kan du justere handikapverdien.

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Rundetast: Aktiverer eller deaktiverer knappen  for å registrere en runde eller hvile under en aktivitet.

Lås taster: Låser knappene under en multisportaktivitet for å hindre at du trykker på dem ved et uhell.

Kart: Angir visningsinnstillingene for kartdataskjermbildet for aktiviteten ([Innstillinger for aktivitetskart, side 109](#)).

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.

Modussporing: Aktiverer eller deaktiverer automatisk sporing av klatring eller nedstigning for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget.

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

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

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir varigheten på tidsavbrudd for strømsparing for å bestemme hvor lenge klokka er i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Alternativet Normal angir at klokka skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet Utvidet angir at klokka skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladinger.

Registrer aktivitet: Aktiverer FIT-filopptak for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect.

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen rundt klokken under bestemte aktiviteter.

VO2 Maks.: Aktiverer kondisjonsberegning av terrengløp og ultraløp.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Repetisjonstelling: Aktiverer eller deaktiverer repetisjonstelling under en treningsøkt. Alternativet Bare treningsøkter gjør det mulig med kun repetisjonstelling på veiledede treningsøkter.

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

Gjenopprett standard.: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

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

Ruting: Angir innstillingene for beregning av ruter for aktiviteten ([Rutinginnstillinger, side 109](#)).

Løpskraft: Gjør at du kan registrere løpswattdata og tilpasse innstillingene ([Løpswattingnstillinger, side 44](#)).

Løp: Angir innstillingene for ski- eller snøbrettkjøring. Du kan aktivere Automatisk løp for å oppdage løp automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren. Du kan også aktivere innstillingene for Rundetast og Rundevarsling.

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Endre satellittinnstilling, side 113](#)).

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

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

Segmentvarsler: Aktiverer meldinger som varsler deg om kommende segmenter ([Segmenter, side 34](#)).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 6](#)).

Statistikksporing: Aktiverer statistikksporing når du spiller golf ([Registrere statistikk, side 21](#)).

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

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

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

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

Tilpasse dataskjermbildene

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
 - Velg **Datafelter**, 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 133](#)). 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 et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en aktivitet.

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

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 36 og Pulssoneberegninger, side 37 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Tempo	Regelmessig	Du kan angi et måltempo for svømming.
Av/på	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.
Banetidaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springstid i sekunder.

Angi et varsel

1 Hold nede .

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Varsler**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
- Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.

7 Velg eventuelt typen varsel.

8 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.

9 Slå på varselet om nødvendig.

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

Innstillinger for aktivitetskart

Kartdataskjermbildets utseende kan tilpasses for hver aktivitet.

Hold inne , velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillingene og velg deretter **Kart**.

Konfigurer kart: Viser eller skjuler data fra installerte kartprodukter.

Bruk systeminnstillingene: Aktiverer klokken til å bruke innstillingene fra kartsysteminnstillingene ([Kartinnstillinger, side 96](#)). Når denne innstillingen er deaktivert, kan du tilpasse kartinnstillingene for aktiviteten.

Rutinginnstillinger

Du kan endre ruteinnstillingene ved å tilpasse måten klokken beregner ruter på for hver aktivitet.

MERK: Alle innstillinger er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Hold nede , velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Ruting**.

Aktivitet: Angir en aktivitet for ruting. Klokken beregner ruter som er optimalisert for den type aktivitet du foretar deg.

Popularitetsruting: Beregner ruter basert på de mest populære løpene og turene fra Garmin Connect.

Løyper: Angir hvordan du navigerer i løyper med klokken. Bruk alternativet Følg løypen for å navigere i en løype, akkurat som den er, uten å beregne på nytt. Bruk alternativet Bruk kart for å navigere i en løype ved hjelp av rutbare kart, og til å omberegne ruten hvis du avviker fra løypen.

Beregningsmetode: Angir beregningsmetoden for å minimere tid, avstand eller stigning i ruter.

Unngåelser: Angir hvilke typer veier eller transport som skal unngås i ruter.

Type: Angir atferden til pekeren som vises under direkte ruting.

Auto Lap

Markere runder etter avstand

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

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap**.

6 Velg et alternativ:

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

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 117](#)).

Hvis du har behov for det, kan du tilpasse datasidene slik at de viser ytterligere rundedata ([Tilpasse dataskjermbildene, side 107](#)).

Tilpasse rundevarselmeldingen

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

1 Hold nede .

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap > Rundevarsling**.

6 Velg et datafelt for å endre det.

7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

Aktivere Auto Pause

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

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

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Pause**.

6 Velg et alternativ:

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

Bruke ClimbPro

ClimbPro funksjonen hjelper deg med å holde oversikt over innsatsen din for de kommende stigningene i en løype. Du kan vise informasjon om klatringer, inkludert helling, distanse og høydestigning, før eller i sanntid, mens du følger en løype. Sykkelstigningskategoriene, basert på lengde og helling, er angitt med farge.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **ClimbPro > Status > Når du navigerer**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Datafelt** for å tilpasse datafeltet som vises på ClimbPro skjermen.
 - Velg **Varsel** for å angi varsler ved starten av en klatring eller på en viss avstand fra klatringen.
 - Velg **Nedstigninger** for å aktivere eller deaktivere nedstigninger under løpeaktiviteter.
 - Velg **Stigningsreg.** for å velge hvilke typer klatringer som detekteres under sykling.
- 7 Se gjennom stigningene og løypeinformasjonen for løypen ([Vis løypedetaljer, side 92](#)).
- 8 Begynn å følge en lagret løype ([Navigere til en destinasjon, side 93](#)).

Aktivere automatisk stigning

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Automatisk stigning > Status**.
- 6 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Skjermbilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjermbilder som vises mens du løper.
 - Velg **Skjermbilde for stigning** for å identifisere hvilke dataskjermbilder som vises mens du løper.
 - Velg **Inverter farger** for å invertere skjermfargene når du endrer modus.
 - Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
 - Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

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

Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 6](#)). Du kan se evalueringsinformasjon på Garmin Connect kontoen din.

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Egenevaluering**.

6 Velg et alternativ:

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

3D-hastighet og -avstand

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

Bruke Bla automatisk

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

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Bla automatisk**.

6 Velg en visningshastighet.

Endre satellittinnstilling

Du finner mer informasjon om satellittsystemer på www.garmin.com/aboutGPS.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Satellitter**.

6 Velg et alternativ:

MERK: Disse innstillingene er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Velg **Av** for å deaktivere satellittsystemer for aktiviteten.
- Velg **Bruk standard** for å bruke standard systeminnstilling for satellitter ([Systeminnstillinger, side 117](#)).
- Velg **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
- Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
- Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
- Velg **UltraTrac** for å registrere punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere ([UltraTrac, side 113](#)).

MERK: Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

UltraTrac

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

Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing

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

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

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

Fjerne en aktivitet eller app

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fjerne en aktivitet fra favorittlisten, velger du **Fjern fra Favoritter**.
- Hvis du vil slette aktiviteten fra applisten, velger du **Fjern fra listen**.

GroupTrack innstillinger

Hold inne  og velg **Sikkerhetsspor > LiveTrack > GroupTrack**.

Synlig for: Gjør at du kan velge hvem som kan se GroupTrack økten din.

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

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

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken ([Connect IQ – funksjoner, side 78](#)).

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

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

Sensorinnstillinger

Kompassinnstillinger

Hold nede  og velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompass**.

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere kompassensoren manuelt ([Kalibrere kompasset manuelt, side 114](#)).

Visning: Angir bevegelsesretningen på kompasset som grader eller milliradianer.

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset ([Angi nordreferansen, side 115](#)).

Modus: Angir om kompasset bare skal bruke data fra den elektroniske sensoren (På), en kombinasjon av GPS-data og data fra den elektroniske sensoren under bevegelse (Automatisk) eller bare GPS-data (Av).

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.

Enheten kalibreres på fabrikk, og enheten 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 .
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

TIPS: Roter handledet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

1 Hold inne .

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Nordreferanse**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
- Hvis du vil angi magnetisk avvik for posisjonen automatisk, velger du **Magnetisk**.
- Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
- Hvis du vil angi det magnetiske avviket manuelt, velger du **Brukerdefinert**, angir det magnetiske avviket og velger **Fullført**.

Innstillinger for høydemåleren

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

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

Automatisk kalibrering: Angir at høydemåleren skal kalibrere seg selv hver gang du 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.

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 .

2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Automatisk kalibrering** og et alternativ for å kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet ditt.
- Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Kalibrer > Angi manuelt**.
- Velg **Kalibrer > Bruk DEM** for å angi gjeldende høyde fra den digitale høydemodellen.
- Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

Barometerinnstillinger

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

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

Plott: Angir tidsskalaen for kartet i kontrollprogrammet for barometer.

Stormvarsel: Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Trykk: Angir hvordan enheten viser trykkdata.

Kalibrere barometeret

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

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Angi manuelt** for å angi gjeldende høyde og havnivåtrykk (valgfritt).
- Velg **Bruk DEM** for å kalibrere fra den digitale høydemodellen automatisk.
- Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

Xero[®] laserposisjonsinnstillinger

Før du kan tilpasse laserposisjonsinnstillinger, må du parkoble en kompatibel Xero enhet ([Parkoble trådløse sensorer, side 100](#)).

Hold inne  og velg **Sensorer og tilbehør > XERO-posisjoner > Laserplasseringer**.

Under aktiviteter: Gjør det mulig å vise informasjon om laserposisjoner fra en kompatibel, parkoblet Xero enhet under en aktivitet.

Delemodus: Lar deg dele informasjon om laserplassering offentlig eller sende den privat.

Innstillinger for strømstyring

Hold inne  og velg **Innstillinger > Strømstyring**.

Batterisparemodus: Her kan du tilpasse systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus ([Tilpass batterisparerfunksjonen, side 116](#)).

Batteriprosent: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

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

Tilpass batterisparerfunksjonen

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

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen ([Vise kontrollmenyen, side 76](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Strømstyring > Batterisparemodus**.
- 3 Velg **Status** for å slå på batterisparingsfunksjonen.
- 4 Trykk på **Redig.**, og velg et alternativ:
 - Velg **Urskive** for å aktivere en urskive med lavt strømforbruk som oppdateres én gang i minuttet.
 - Velg **Musikk** for å deaktivere lytting til musikk fra klokka.
 - Velg **Telefon** for å koble fra den parkoblede telefonen.
 - Velg **Wi-Fi** for å koble fra et Wi-Fi nettverk.
 - Velg **LTE** for å koble fra LTE-tilkoblede tjenester.
 - Velg **Pulsmåling på håndleddet** for å slå av pulsmåleren på håndleddet.
 - Velg **Pulsoksymetri** for å slå av pulsoksymetersensoren.
 - Velg **Bakgrunnslys** for å deaktivere den automatiske bakgrunnsbelysningen.

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

Systeminnstillinger

Hold inne  og velg **Innstillinger > System**.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Tid: Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 117](#)).

Visning: Justerer skjerminnstillingene ([Endre skjerminnstillingene, side 118](#)).

Satellitter: Angir standard satellittsystem som skal brukes for aktiviteter. Du kan tilpasse satellittinnstillingene for hver aktivitet om nødvendig ([Endre satellittinnstilling, side 113](#)).

Lyd og vibrasjon: Angir klokkelyster, for eksempel knappetoner, varsler og vibrasjoner.

Søvnmodus: Her kan du angi søvntimer og innstillinger for søvnmodus ([Tilpasse søvnmodus, side 24](#)).

Ikke forstyr: Her kan du aktivere Ikke forstyr-modus. Du kan redigere innstillingene dine for skjermen, varslene og håndleddbevegelser.

Hurtigtaster: Her kan du angi snarveier til knapper ([Tilpasse holdtaster, side 118](#)).

Automatisk lås: Gjør at du kan låse knappene automatisk for å forhindre utilsiktede knappetrykk. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse knappene under en aktivitet du tar tiden på. Bruk alternativet Ikke i løpet av aktivitet for å låse tastene når du ikke registrerer en aktivitet du tar tiden på.

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter, starten på uka og alternativer for geografisk posisjonsformat og data ([Endre måleenhetene, side 118](#)).

Ytelseskonisjon: Aktiverer funksjonen for ytelseskonisjon under en aktivitet ([Ytelseskonisjon, side 55](#)).

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

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

Nullstill: Her kan du nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 130](#)).

Programvareoppdatering: Lar deg installere nedlastede programvareoppdateringer, aktivere automatiske oppdateringer eller se etter oppdateringer manuelt ([Produktoppdateringer, side 128](#)).

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

Tidsinnstillinger

Hold inne  og velg **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 klokken. Alternativet Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Her kan du justere tiden hvis Angi klokkeslett er satt til Manuelt.

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted. ([Angi tidsvarsler, side 118](#)).

Synkroniser med GPS: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid ([Synkroniser tiden med GPS, side 120](#)).

Angi tidsvarsler

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **System > Tid > Varsler**.
- 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.

Endre skjerminnstillingene

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **System > Visning**.
- 3 Velg **Store skrifttyper** for å øke størrelsen på teksten på skjermen.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter**.
 - Velg **Generell bruk**.
 - Velg **I søvnperioden**.

MERK: Noen av alternativene er ikke tilgjengelige når du sover.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Taster** for å slå på skjermen for knappetrykk.
 - Velg **Varsler** for å slå på skjermen for varsler.
 - Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndleddet.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.
 - Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.

Tilpasse holdtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen til individuelle taster og tastekombinasjoner.

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

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde med mer.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **System > Format > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Klokker

Stille inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer > Legg til alarm**.
- 3 Angi alarmtiden.

Redigere en alarm

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 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**.
 - Hvis du vil angi at alarmen skal gjentas regelmessig, velger du **Gjentakelse** og deretter når alarmen skal gjentas.
 - Hvis du vil velge typen alarmvarsel, velger du **Lyd og vibrasjon**.
 - Hvis du vil slå skjermen av eller på med alarmen, velger du **Bakgrunnslys**.
 - Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
 - Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

Bruk stoppeklokka

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på  for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Trykk på **STOP** for å stanse begge tidtakerne.
- 6 Velg et alternativ:
 - Trykk på **DOWN** for å nullstille begge tidtakerne.
 - Trykk på  og velg **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Hvis du vil tilbakestille tidtakerne og avslutte stoppeklokken, trykker du på  og velger **Fullført**.
 - Hvis du vil se gjennom rundetidtakerne, trykker du på  og velger **Se på**.
MERK: Alternativet **Se på** vises bare hvis du har tilbakelagt flere runder.
 - Hvis du vil gå tilbake til urskiven uten å tilbakestille tidtakerne, trykker du på  og velger **Gå til urskive**.
 - Hvis du vil aktivere eller deaktivere runderegistrering, trykker du på  og velger **Rundetast**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil stille inn og lagre en nedtellingstidtaker for første gang, angir du tiden. Trykk deretter på  og velg **Lagre tidtaker**.
 - Hvis du vil stille inn og lagre flere nedtellingstidtakere, velger du **Legg til tidtaker** og angir tiden.
 - Hvis du vil stille inn en tidtaker uten å lagre den, velger du **Hurtigtidtaker** og angir tiden.
- 4 Trykk eventuelt på  og velg et alternativ:
 - Velg **Tid** for å endre tiden.
 - Velg **Start på nytt > På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg **Lyd og vibrasjon**, og deretter en varslingsstype.
- 5 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.

Slette en tidtaker

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere**.
- 3 Velg en tidtaker.
- 4 Trykk på , og velg **Slett**.

Synkroniser tiden med GPS

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tid > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 129*).

Angi klokkeslett manuelt

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tid > Angi klokkeslett > Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner.

MERK: Du kan se alternative tidssoner i oversiktsløkken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 104*).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Alternative tidssoner > Legg til sone**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å utheve en region, og trykk på **START** for å velge den.
- 4 Velg tidssone.
- 5 Gi om nødvendig sonen et nytt navn.

Redigere en alternativ tidssone

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker** > **Alternative tidssoner**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Angi som favoritt** for å angi at tidssonen skal vises i oversiktsløkken.
 - Hvis du vil angi et egendefinert navn på tidssonen, velger du **Gi nytt navn**.
 - Velg **Forkort** for å angi et egendefinert forkortet navn på tidssonen.
 - Hvis du vil endre tidssonen, velger du **Endre sone**.
 - Hvis du vil slette tidssonen, velger du **Slett**.

Informasjon om enheten

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Om**.

Lading av klokke

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 124*).

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



- 2 Koble den største enden av USB-kabelen til en USB-ladeport.
Klokka viser gjeldende ladenivå for batteriet.

Tips til lading av klokka

- 1 Bruk USB-kabelen for å koble laderen til klokka, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lading av klokke, side 122*).
Du kan lade klokka ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin. Det kan ta opptil to timer å lade opp et helt utladet batteri.
- 2 Ta laderen ut av klokka når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

Spesifikasjoner

Forerunner – spesifikasjoner

ADVARSEL

Når temperaturen er 0 °C (32 °F) eller lavere, kan LTE-tilkoblingen bli deaktivert for å bevare den generelle enhetsfunksjonaliteten. Når LTE-tilkoblingen er deaktivert, blir tilkoblede LTE-funksjoner deaktivert (*LTE-tilkoblede funksjoner, side 72*).

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid i klokkemodus	Opptil 2 uker med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler og pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid, klokkemodus med musikk	Opptil 20 timer med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler, pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Batteritid i aktivitetsmodus	Opptil 35 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid, aktivitetsmodus med musikk	Opptil 12 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Batterilevetid, aktivitetsmodus og LTE LiveTrack	Opptil 10 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid, aktivitetsmodus med musikk og LTE LiveTrack	Opptil 7 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Batterilevetid, UltraTrac-modus, ingen musikkavspilling	Opptil 50 timer Opptil 45 timer med pulsmåling på håndleddet
Medielagring	Opptil 1 000 sanger
Vanntetthetsvurdering	Svømming, 5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	1950 MHz ved 23 dBm maks.
Maks SAR-verdi	1,84 W/kg torso, 0,77 W/kg arm

HRM-Pro-spesifikasjoner

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil 1 år ved 1 time per dag
Vanntetthet	5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm maks.

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim spesifikasjoner og HRM-Tri spesifikasjoner

Batteritype	CR2032 (3 V), kan byttes av brukeren
HRM-Swim batteritid	Opptil 18 måneder (omtrent 3 timer per uke)
HRM-Tri batteritid	Opptil 10 måneder med triatlontrening (omtrent 1 timer per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	2,4 GHz ved +1 dBm nominell
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ²

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

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

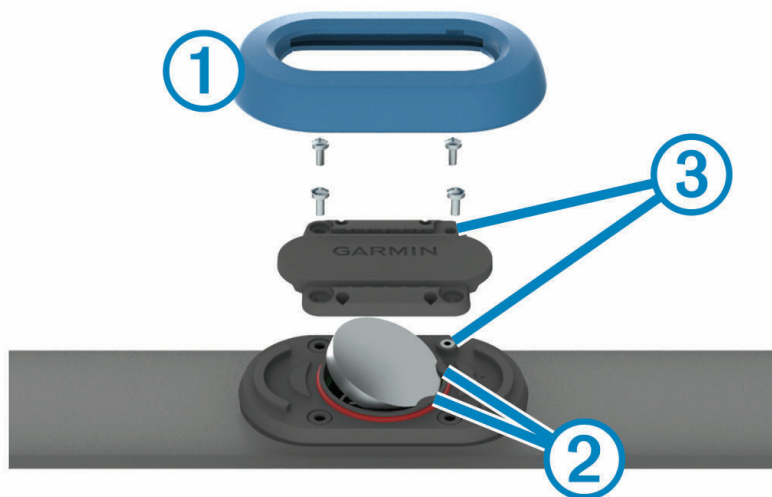
TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

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

² Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Bytte HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet

1 Fjern hetten ① fra pulsmålermodulen.



2 Bruk en liten stjerneskrutrekker (00) til å fjerne de fire skruene på fremsiden av modulen.

3 Fjern dekslet og batteriet.

4 Vent i 30 sekunder.

5 Sett inn det nye batteriet under de to plastflikene ② med den positive siden vendt oppover.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

Tetningsringen skal sitte på plass rundt utsiden av den hevede plastringen.

6 Sett frontdekselet og de fire skruene tilbake på plass.

Kontroller retningen til frontdekselet. Den uthevede skruen ③ skal passe i det tilsvarende skruehullet i frontdekselet.

MERK: Ikke stram for hardt til.

7 Sett hetten på plass.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare den med enheten på nytt.

Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Forerunner remmer eller kompatible QuickFit® 22-remmer.

1 Bruk pinsettverktøyet til å dytte inn pinnen på klokken.



2 Fjern remmen fra klokken.



3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil montere Forerunner remmer, retter du inn den ene siden på den nye remmen med hullene på enheten. Deretter dytter du inn pinnen på klokken og presser remmen på plass.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Pinnen på klokken skal rettes etter hullene på enheten.

- Hvis du vil montere QuickFit 22-remmer, fjerner du pinnen på klokken fra Forerunner remmen. Deretter bytter du ut klokken på pinnen på enheten og presser den nye remmen på plass.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.

4 Gjenta trinnene for å bytte ut den andre remmen.

Feilsøking

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 117*). Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Tips om bruk av LTE-tilkoblede funksjoner

Når du starter en aktivitet, bruker Forerunner enheten Bluetooth teknologi for funksjoner som LiveTrack, hvis du er koblet til telefonen din. Hvis telefonen din ikke er tilkoblet, aktiverer Forerunner enheten LTE.

- Hold inne **LIGHT**, og velg  for å se LTE-statusen.
Standby betyr at LTE-signalet er klart til bruk etter behov.
- Lad opp enheten din før du begynner på en aktivitet med kun LTE-tilkobling.
LTE-tilkoblede funksjoner bruker mer batteri under en aktivitet enn Bluetooth tilkoblede funksjoner.

Aktivitetsmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Hvis du ser en stiplet linje i stedet for antallet skritt, lar du enheten innhente satellittsignaler og angi tiden automatisk.

Antall skritt virker unøyaktig

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

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

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 89*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 72*).

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).

- Finn de små barometerhullene på baksiden av klokken nær ladekontaktene, og rengjør området rundt ladekontaktene.

Barometerytelsen kan bli påvirket hvis barometerhullene er blokkert. Du kan skylle klokken med vann for å rengjøre området.

La klokken tørke når den er rengjort.

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

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

TIPS: Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

1 Gå utendørs til et åpent område.

Forsiden av enheten må peke mot himmelen.

2 Vent mens enheten finner satellittene.

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser 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.

Starte klokken på nytt

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

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

- 1 Hold inne  i 15 sekunder.
Klokken slår seg av.
- 2 Hold inne  i ett sekund for å slå på klokken.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere enheten med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukarangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen. Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, velger du **Gjenopprette standardinnst.**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.
 - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard..**

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 70](#)).

Synkroniser klokka med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 72](#)).

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Du må ha en Garmin Connect konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

MERK: Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Enheten min bruker feil språk

- 1 Hold nede .
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Velg det første elementet i listen
- 4 Bruk **UP** og **DOWN** for å velge språk.

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Forerunner er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

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

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

Maksimere batterilevetiden

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

- Slå av musikk.
- Reduser skjermens lysstyrke, og deaktiver -innstillingen (*Endre skjerminnstillingene, side 118*).
- Angi innstillinger for batterisparing i strømstyring (*Tilpass batterisparerfunksjonen, side 116*).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Bluetooth tilkoblede funksjoner, side 71*).
- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre skjerminnstillingene, side 118*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata, side 40*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 42*).

MERK: Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.

- Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 70*).
- Slå av pulsoksymeterfunksjonen (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 42*).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet, side 5*).
- Velg det **Smart** opptaksintervallet (*Systeminnstillinger, side 117*).
- Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten (*UltraTrac, side 113*).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.

Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 114*).

Temperaturmålingen er ikke nøyaktig

Kroppstemperaturen din påvirker temperaturmålingen fra den interne temperatursensoren. Du får en mer nøyaktig temperaturavlesning hvis du tar av deg klokken og venter i 20 til 30 minutter.

Du kan også bruke en ekstern tempe temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktige omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

Hvordan parkobler jeg sensorer manuelt?

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ teknologi og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin at du parkobler med ANT+ teknologi. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 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.

- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.

Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.

- 3 Hold inne .

- 4 Velg **Innstillinger > 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.

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?

Klokka er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Den første gangen du kobler en sensor til Garmin klokka, må du parkoble klokka og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokka til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Hold inne .

- 2 Velg **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 107](#)).

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.

Tillegg

Datafelter

MERK: Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever kompatible tilbehør for å vise data. Noen datafelt vises i mer enn én kategori på klokka.

TIPS: Du kan også tilpasse datafeltene fra klokkeinnstillingene i Garmin Connect appen.

%FTP: Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).

% PULSRES. S. RU.: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.

% pulsreserve: Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

10s balanse: 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

10 s kraft: 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

30s balanse: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

30 s kraft: 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

3s balanse: Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

3 s kraft: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

Aerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.

Anaerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.

Anslått total distance: Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Avstand per tak: Padleidretter. Tilbakelagt distance per tak.

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Bakre: Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Balanse: Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

Balanse, runde: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.

Balanse for TMB: Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.

Balanse for TMB for runde: Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

Barometrisk trykk: Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.

Batteriprosent: Prosentandelen av den gjenværende batterikapasiteten.

Belastn.: Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.

Beregnet sluttid: Den beregnede sluttiden til den gjeldende aktiviteten.

B T P V: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Delavstand: Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.

Delmåltempo: Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Deltempo: Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.

Destinasjonsposisjon: Posisjonen til endelig destinasjon.

Destinasjonsveipunkt: Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Di2-batteri: Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.

Distance: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distance, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

Distance per tak, runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distance per tak, runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distance per tak, siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Distance per tak, siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Effektivt dreiemoment: Målingen for hvor effektivt du trår.

Elsykelbatteri: Gjenværende batteri på en elsykkel.

Elsykel-rekkevidde: Den beregnede gjenværende avstanden elsykkelen kan gi deg hjelp.

ETA: Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.

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

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

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

ETA ved neste: Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Flyt: Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.

Fremre: Frontgiret fra en sensor for girposisjon.

Gir: Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Girbatteri: Batteristatusen for en sensor for girposisjon.

Girforhold: Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.

Girkombinasjon: Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.

Gj.balanse tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.

Gj. høyre kraftfasetopp: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj. intervall – %maksimum: Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Gj. intervall – %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Gj.sn. antall tak per lengde: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.

Gj.sn. beveg.hastighet: Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. diff.: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.

Gj. venstre kraftfasetopp: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj. vertikalt forholdstall: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittl. vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig % av makspuls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig % av pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

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

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

Gjennomsnittlig fall: Gjennomsnittlig vertikal nedstigningsavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig høyre kraftfase: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gjennomsnittlig kraft: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig nautisk hastighet: Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittlengde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittlig snittfart: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.

Gjennomsnittlig stigning: Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 13*). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo for tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig venstre kraftfase: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gjenta om: Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Gjenv. distanse: Den nåværende utholdenhetsavstanden som gjenstår på dagens anstrengelse.

Gjenværende deldistanse: Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.

Gjenværende distanse: Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Glidetall: Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.

Glidetall til destinasjon: Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

GPS: Styrken til GPS-satellitssignalet.

GPS-høyde: Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

GPS-retning: Retningen du beveger deg i, basert på GPS.

H. kraftfasetopp for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Hastighet: Gjeldende bevegelsestempo.

Hastighet for trinnet: Gjeldende hastighet under treningstrinnet.

Hastighet mot mål (VMG): Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.

Hviletid: Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

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

Høyre kraftfase: Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Høyre kraftfase for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Høyre kraftfasetopp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Intensity Factor: Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.

Intervall, gj. puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maks %maks.: Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maks %pulsreserve: Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, makspuls: Makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Jevnhet for pedal: Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltråkk.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

KOMPASSMÅLER: Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

Kompassretning: Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

Kraft: Sykling. Gjeldende kraftforbruk i watt.

Kraft: Ski. Gjeldende kraftforbruk i watt. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Kraft, siste runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.

Kraft for runden: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

Kraft i forhold til vekt: Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.

Kraft - KJ: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

KRAFTMÅLER: En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.

Kraftsone: Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.

Lengdegrad/breddegrad: Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

Lokalt trykk: Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.

Løype: Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

Maks. oppstigning: Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maksimal fall: Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Maksimal høyde: Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Maksimal kraft, siste runde: Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde.

Maksimal kraft for runde: Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.

Maksimal nautisk hastighet: Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

Maksimum kraft: Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Måling av total stign./nedstign.: Sammenlagt høydedistanse som er besteget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

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

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

Minimum Høyde: Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Nautisk distanse: Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

Nautisk hastighet: Gjeldende hastighet i knop.

Neste del, distanse: Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.

Neste del måltempo: Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.

Neste kommende kryss: Avstanden til det neste kommende krysset i en løype.

Neste veipunkt: Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Normalized Power: Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.

Normalized Power, siste runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.

NP, runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.

Oksygenmetning for muskler i %: Estimert oksygenmetning for muskler i prosent for gjeldende aktivitet.

PacePro-måler: Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.

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

Pedalfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

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

Pedalsenterforskyvning: Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Pedalsenterforskyvning f. run.: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.

Peiling: Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Posisjon: Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

Pregnante Widgeter: Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.

Puls: Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.

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

Puls, siste runde – % maksimum: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

Puls – %maksimum: Prosent av maksimal puls.

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

PULSMÅLER: Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Repetisjoner igjen: Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.

Reps: Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.

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

Retning: Retningen du beveger deg i.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

Runde % pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundeflyt: Den totale flytpoengsummen for gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Runde – tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

Runde – vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.

Siste runde, fall: Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, stigning: Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

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

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Skritt: Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.

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

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

Skrittfrekvens, siste runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

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

Skrittlengde for runde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.

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

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

Stigning for runden: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

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

Stopptid: Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.

Stress: Gjeldende stressnivå.

Svømmetak: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

SVØMMETID: Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

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

Swolf for runden: Swolf-poeng for gjeldende runde.

Swolf for siste runde: Swolf-poeng for siste fullførte runde.

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

Tak: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

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

Tak for runde: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for runde: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for siste runde: Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak for siste runde: Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak per lengde for intervall: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

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

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

Tempo 500 m: Gjeldende rotempo per 500 meter.

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

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

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

Tempo for tak for runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

Tempo for tak for siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

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

Tempo for trinnet: Gjeldende tempo under treningstrinnet.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid for multisport: Total tid for alle sportsaktiviteter i en multisportsaktivitet, inkludert overganger.

Tid for trinnet: Tiden som har gått for treningstrinnet.

Tid i bevegelse: Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.

Tid igjen: Den nåværende utholdenhetstiden som gjenstår på dagens anstrengelse.

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

Tid med bakkekontakt: Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.

Tid med bakkekontakt-måler: En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.

Tid sittende: Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid sittende – runde: Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.

Tid stående: Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid stående – runde: Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.

Tidtaker: Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

TMB-balansemåler: En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.

Total hemoglobin: Den estimerte konsentrasjonen av total hemoglobin i muskelen.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Totalt foran/bak: Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.

Training Stress Score: Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

Treningseffektmaal: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.

Type tak, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

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

Ute av kurs: Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Utholdenhet: Den nåværende gjenværende utholdenhet.

Utholdenhetsmåler (avst.): En fargeindikator som viser utholdenhetsdata og gjenstående distanse med den gjeldende innsatsen.

Utholdenhetsmåler (tid): En fargeindikator som viser utholdenhetsdata og gjenstående tid med den gjeldende innsatsen.

Utholdenhetspotensial: Den gjenværende potensielle utholdenheten.

V. kraftfasetopp for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Vanskelighetsgrad: Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.

Vanskelighetsgrad for runde: Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.

Varighet for trinn: Tiden eller distansen som gjenstår av treningstrinnet.

Venstre kraftfase: Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Venstre kraftfase for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Venstre kraftfasetopp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Vert. forholdstall for runde: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.

Vertikal Avstand destinasjon: Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal forholdstallmåler: En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

Vertikal hastighet til mål: Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal Oscillasjon: Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

Vertikal oscillasjonsmåler: En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.

Vertikalt forholdstall: Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Ytelseskondisjon: Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

Ø pedalsenterforskyvning: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

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).

Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer

Disse tabellene inneholder klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer etter alder og kjønn.

Menn	Rekreasjon	Videre-kommen	Trent	Godt trent	Ekspert	Overlegent	Elite
18–20	Mindre enn 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 og høyere
21–39	Mindre enn 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 og høyere
40–44	Mindre enn 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 og høyere
45–49	Mindre enn 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 og høyere
50–54	Mindre enn 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 og høyere
55–59	Mindre enn 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 og høyere
60–64	Mindre enn 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 og høyere
65–69	Mindre enn 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 og høyere
70–74	Mindre enn 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 og høyere
75–80	Mindre enn 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 og høyere
80 og eldre	Mindre enn 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 og høyere

Kvinner	Rekreasjon	Videre- kommen	Trent	Godt trent	Ekspert	Overlegent	Elite
18–20	Mindre enn 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 og høyere
21–39	Mindre enn 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 og høyere
40–44	Mindre enn 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 og høyere
45–49	Mindre enn 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 og høyere
50–54	Mindre enn 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 og høyere
55–59	Mindre enn 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 og høyere
60–64	Mindre enn 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 og høyere
65–69	Mindre enn 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 og høyere
70–74	Mindre enn 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 og høyere
75–80	Mindre enn 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 og høyere
80 og eldre	Mindre enn 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 og høyere

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat Analytics.

Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



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

