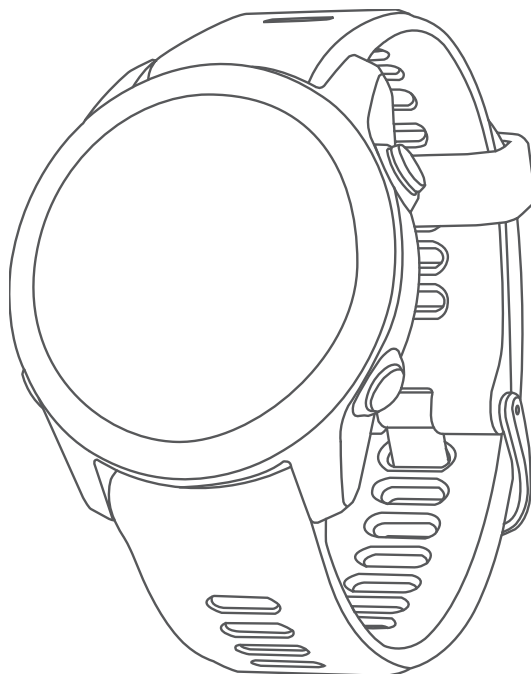


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Brukerveiledning

© 2021 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® og Move IQ® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ og TrueUp™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple® og iPhone® 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. og brukes på lisens av Apple Inc. USB-C® er et registrert varemerke for USB Implementers Forum. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

M/N: A04162

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	1
Statusikoner.....	2
Vise kontrollmenyen.....	2
Konfigurering av klokke.....	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.....	5
Legge til en aktivitet.....	6
Innendørsaktiviteter.....	6
Ta en virtuell løpetur.....	6
Registrere en HIIT-aktivitet.....	6
Kalibrer tredemøllestanden.....	7
Friluftaktiviteter.....	7
Løp på bane.....	7
Legg på svøm i et basseng.....	8

Trening..... 10

Treningsøkter.....	10
Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect.....	10
Send en tilpasset treningsøkt til klokka.....	10
Starte en treningsøkt.....	10
Utføre en daglig foreslått treningsøkt.....	11
Intervalltreningsøkter.....	11
Tilpasningsdyktige treningsplaner... ..	12
Om treningskalenderen.....	13
PacePro™ trening.....	13
Opprette en PacePro plan på Garmin Connect.....	14
Sende en PacePro plan til enheten.. ..	14
Starte et PacePro- treningsprogram.....	15
Stoppe et PacePro- treningsprogram.....	15
Bruke varsler for løping og gåing.....	16
Trene innendørs.....	16
Personlige rekorder.....	16
Vise personlige rekorder.....	16

Gjenopprette en personlig rekord.....	16
Slette en personlig rekord.....	17
Slette alle personlige rekorder.....	17
Se kondisjonsalderen din.....	17

Aktivitetmåling..... 17

Automatisk mål.....	18
Bruke bevegelsesvarsler.....	18
Slå på bevegelsesvarsel.....	18
Søvnsporing.....	18
Bruke automatisk søvnsporing.....	18
Bruke Ikke forstyr-modusen.....	19
Intensitetsminutter.....	19
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	19
Innstillinger for aktivitetmåling.....	19
Slå av aktivitetmåling.....	19
Move IQ® hendelser.....	19
Hydreringssporing.....	20
Sporing av menstruasjonssyklus.....	20

Pulsfunksjoner..... 20

Pulsmåling på håndleddet.....	20
Bruke klokken.....	20
Tips for uregelmessig pulldata.....	21
Vise pulswidgeten.....	21
Sende pulldata til Garmin enheter... ..	21
Sende pulldata under en aktivitet.... ..	22
Konfigurere varsler for unormal puls.....	22
Slå av pulsmåleren på håndleddet... ..	22
Om pulssoner.....	22
Treningsmål.....	22
Angi pulssoner.....	23
La klokka angi pulssonene.....	23
Pulssoneberegninger.....	23
Få kondisjonsberegning for løping.....	24
Om kondisjonsberegninger.....	24
Restitusjonstid.....	25
Se restitusjonstiden din.....	25
Vise antatte løpstider.....	25
Bruke widgeten for stressnivå.....	25
Body Battery™.....	25
Vise Body Battery widgeten.....	26
Tips for forbedret Body Battery data.....	26

Smarte funksjoner.....	27	Trådløse sensorer.....	35
Parkobling av telefon.....	27	Parkoble trådløse sensorer.....	35
Tips for eksisterende Garmin Connect brukere.....	27	Fotsensor.....	36
Bluetooth tilkoblede funksjoner.....	27	Ta en løpetur med fotsensoren.....	36
Manuell synkronisering av data med Garmin Connect.....	28	Kalibrere fotsensoren.....	36
Finne en mistet smarttelefon.....	28	Angi fotsensorens hastighet og distanse.....	37
Widgets.....	28	Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	37
Vise widgets.....	29		
Vise værwidgeten.....	29	Tilpasse klokken din.....	37
Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon.....	29	Konfigurere brukerprofilen.....	37
Aktivere Bluetooth varsler.....	29	Tilpasse aktivitetslisten.....	37
Vise varsler.....	29	Innstillinger for aktiviteter og apper.....	38
Administrere varsler.....	30	Tilpasse dataskjerm bildene.....	38
Slå av smarttelefon tilkoblingen til Bluetooth.....	30	Varsler.....	39
Slå av og på varsler om smarttelefon tilkobling.....	30	Auto Lap.....	40
Synkronisere aktiviteter.....	30	Slå rundetasten av og på.....	41
Spille av talemeldinger under aktiviteten.....	30	Aktivere Auto Pause®.....	41
Connect IQ – funksjoner.....	31	Aktivere egevaluering.....	41
Laste ned Connect IQ funksjoner.....	31	Endre GPS-innstillingen.....	42
		Tilpasse widgetløyken.....	42
		Fjerne en aktivitet eller app.....	42
		Innstillinger for aktivitetsmåling.....	43
		Slå av aktivitetsmåling.....	43
		Tilpasse urskiven.....	43
		Connect IQ – funksjoner.....	43
		Laste ned Connect IQ funksjoner.....	43
		Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	44
		Systeminnstillinger.....	44
		Angi klokkes passord.....	44
		Tidsinnstillinger.....	45
		Tidssoner.....	45
		Endre innstillingene for bakgrunnslys.....	45
		Angi enhetslyder.....	45
		Vise tempo eller hastighet.....	46
		Endre måleenhetene.....	46
		Klokke.....	46
		Stille inn en alarm.....	46
		Slette en alarm.....	46
		Starte nedtellingstidtakeren.....	46
		Bruke stoppeklokken.....	47
		Synkroniser tiden med GPS.....	47
		Angi klokkeslett manuelt.....	47
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	31		
Legge til nødkontakter.....	31		
Be om hjelp.....	32		
Slå hendelsesregistrering av og på.....	32		
Sanntidsdeling av aktiviteter.....	32		
Historikk.....	32		
Vise historikk.....	33		
Vise tiden din i hver pulssone.....	33		
Slette logg.....	33		
Vise totalverdier for data.....	33		
Databehandling.....	34		
Slette filer.....	34		
Koble fra USB-kabelen.....	34		
Garmin Connect.....	34		
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen.....	35		
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	35		

Informasjon om enheten.....47

Vise enhetsinformasjon.....	47
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	48
Lading av klokke.....	48
Tips til lading av klokka.....	48
Ta vare på enheten.....	49
Rengjøre klokken.....	49
Bytte rem.....	49
Spesifikasjoner.....	50

Feilsøking.....50

Produktoppdateringer.....	50
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	50
Konfigurere Garmin Express.....	50
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	50
Få mer informasjon.....	51
Aktivitetsmåling.....	51
Antallet daglige skritt vises ikke.....	51
Antall skritt virker unøyaktig.....	51
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	51
Intensitetsminuttene blinker.....	51
Innhente satellittsignaler.....	51
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	52
Starte klokken på nytt.....	52
Gjenopprett alle standardinnstillinger.....	52
Maksimere batterilevetiden.....	52
Enheten bruker feil språk.....	53
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	53
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	53
Kan jeg bruke kondisjonsaktiviteten utendørs?.....	53
Hvordan parkobler jeg sensorer manuelt?.....	54
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?.....	54

Tillegg.....55

Datafelter.....	55
-----------------	----

Standardverdier for kondisjonsberegning.....	56
Hjulstørrelse og -omkrets.....	56

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 aktivitetstidtageren. 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, hvile eller gå videre til neste trinn i en treningsøkt under en aktivitet.
④ DOWN	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold inne for å åpne musikkkontrollene (Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon, side 29).
⑤ UP	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold nede for å vise menyen.

Statusikoner

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

	Status for smarttelefontilkobling
	Pulsstatus
	Alarmstatus
	Status for fotsensor
	Status for hastighets- og kadenssensor

Vise kontrollmenyen

Kontrollmenyen inneholder alternativer, blant annet for å slå på Ikke forstyr-modusen, låse tastene og slå av enheten.

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



2 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom alternativene.

Konfigurering av klokke

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

- Hold inne **LIGHT** for å slå på klokken ([Oversikt over enheten, side 1](#)).
- Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.
Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med klokken for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer ([Parkobling av telefon, side 27](#)).
- Lad klokken ([Lading av klokke, side 48](#)).
- Se etter programvareoppdateringer ([Systeminnstillinger, side 44](#)).
Du bør oppdatere programvaren på klokken jevnlig for å få den beste opplevelsen. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 31](#)).
- Ta en løpetur ([Ta en løpetur, side 4](#)).

Aktiviteter og apper

Enheten kan brukes til en ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheten sensordata. Du kan lagre aktiviteter og dele dem med Garmin Connect™ fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på enheten ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 31](#)).

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 48*).

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



- 6 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP** for å stoppe tidtakeren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å starte tidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren. Du kan vise et sammendrag eller velge **DOWN** for å vise flere data.



- 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 valgfri trådløs sensor, kan du parkoble den med Forerunner enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 35](#)).

1 Velg **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

MERK: Aktiviteter som er angitt som favoritter, vises først på listen ([Tilpasse aktivitetslisten, side 37](#)).

3 Velg et alternativ:

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

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

5 Vent til den grønne statuslinjen vises.

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

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

Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

TIPS: Du kan åpne musikkkontrollene ved å holde inne **DOWN** mens du er i en aktivitet ([Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon, side 29](#)).

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 48](#)).
- Trykk på **BACK** for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider.

Stoppe en aktivitet

1 Velg **STOP**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
- Hvis du vil lagre aktiviteten, velger du **Lagre**.

MERK: Hvis egevaluering er aktivert, kan du angi oppfattet innsats for aktiviteten ([Aktivere egevaluering, side 41](#)).

- Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
- Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste > Ja**.

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egevalueringsinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Aktivere egevaluering, side 41](#)).

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.

Legge til en aktivitet

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

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg **Legg til**.
- 3 Velg en aktivitet fra listen.
- 4 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.
- 5 Velg en posisjon i aktivitetslisten.
- 6 Trykk på **START**.

Innendørsaktiviteter

Forerunner-enheten kan brukes til innendørstrening, f.eks. løping på tredemølle eller ved bruk av ergometersykkel. GPS er slått på for innendørsaktiviteter.

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

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

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

Ta en virtuell løpetur

Du kan parkoble 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 du har fullført aktiviteten, trykker du på **STOP** og sveiper oppover for å lagre aktiviteten.

Registrere en HIIT-aktivitet

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

- 1 Fra urskiven velger du **START > HIIT > Altern. > Tidtakere**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
 - Velg **AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.
 - Velg **EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
 - Velg **Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
 - Velg **Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- 4 Velg **START** for å starte den første runden.
Enheten viser en nedtellingstidtaker og gjeldende puls.
- 5 Hvis nødvendig velger du **BACK** for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 7 Velg **Lagre**.

Kalibrer tredemølledistansen

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 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 tredemølledistansen for første gang.
Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemølledistansen manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre > Ja**.
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

Friluftsjaktiviteter

Forerunner enheten leveres forhåndslastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til flere aktiviteter i listen ([Tilpasse aktivitetslisten, side 37](#)).

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 **UP**.
- 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 du har fullført aktiviteten, trykker du på **STOP** og sveiper oppover for å lagre aktiviteten.

Tips for registrering av et baneløp

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

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 aktivitetstidtakeren kjører.
- 5 Begynn å svømme.
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk. Funksjonen **Vibrasjonsvarsler** er på som standard (*Automatisk og manuell hvilerregistrering, side 9*).
- 6 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **STOP** og sveiper oppover for å lagre aktiviteten.

Lagring av avstand

Klokka måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at enheten skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig (*Angi bassengstørrelsen, side 8*).

TIPS: Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele lengden. Sett aktivitetstidtakeren 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 aktivitetstidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering (*Trene med øvelsesloggen, side 9*).

Angi bassengstørrelsen

- 1 Velg **START** > **Basseng** på urskiven.
- 2 Hold inne **UP**.
- 3 Velg **Innstillinger** > **Bassengstørrelse**.
- 4 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.
Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

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.

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsvømming
Butterfly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes under øvelsesregistrering (<i>Trene med øvelsesloggen, side 9</i>)

Tips for svømmeaktiviteter

- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
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 **UP**, 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 **BACK** for å registrere hvile under bassengsvømming (*Automatisk og manuell hvileregistrering, side 9*).
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 9*).

Hvile ved bassengsvømming

Standardskjermbildet for hvile viser en hviletidtaker. Det viser også tid og avstand for det siste fullførte intervallet.

MERK: Svømmedata registreres ikke når du hviler.

- 1 Velg **BACK** 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 **BACK** 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 hvileregistreringsfunksjonen i aktivitetsalternativene (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 38*).

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 **BACK**.

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 **BACK** for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på **BACK**.
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 **BACK** for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Trening

Treningsøker

Du kan opprette tilpassede treningsøker for løping eller sykling 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 gjennomsnittlige tempoet for et trinn.

Enheten inneholder daglige foreslåtte treningsøker basert på treningshistorikk og formnivå. Du kan opprette og finne flere treningsøker ved hjelp av Garmin Connect eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøker, og overføre dem til enheten din.

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

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 34).

- 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 **Lagre**.
- 6 Angi et navn for treningsøken, og velg **Lagre**.

Den nye treningsøken vises i listen over treningsøker.

MERK: Du kan sende denne treningsøken til klokka ([Send en tilpasset treningsøkt til klokka](#), side 10).

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 10).

- 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 kompatible klokke.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Starte en treningsøkt

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
- 3 Velg **Altern.** > **Trening** > **Treningsøker**.
- 4 Velg en treningsøkt.

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

- 5 Velg **DOWN** for å vise en liste over trinn i treningsøken (valgfritt).
- 6 Velg **START** > **Utfør treningsøkt**.
- 7 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

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

Utføre en daglig foreslått treningsøkt

Før enheten kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en kondisjonsberegning.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
Den daglig foreslåtte treningsøkten vises.
- 3 Velg **START** og deretter et alternativ:
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
 - Hvis du vil forkaste treningsøkten, velger du **Lukk**.
 - Velg **Måltype** for å oppdatere måltypen fra puls til tempo.
 - Hvis du vil slå av fremtidige treningsøktvarsler, velger du **Deaktiver melding**.

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

Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

De daglig foreslåtte treningsøktene anbefales basert på treningshistorikk, kondisjonsberegning, søvn og restitusjonstid.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
- 3 Velg om nødvendig **BACK** for å avvise treningsøkten.
- 4 Hold nede **UP**.
- 5 Velg **Trening > Treningsøkter > Dagens forslag**.
- 6 Velg **START**.
- 7 Velg **Deaktiver melding** eller **Aktiver melding**.

Intervalltreningsøkter

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

Opprette en intervalltreningsøkt

Intervalltreningsøkter er tilgjengelige for løping og sykling.

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

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
- 3 Velg **Altern. > Trening > Intervaller > START > Utfør treningsøkt.**
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtageren.
- 5 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du **BACK** for å starte første intervall.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Stoppe en intervalltreningsøkt

- Du kan når som helst trykke på **BACK** 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 trykke på **BACK** for å avslutte intervalløkten og gå over til en tidtaker som kan brukes til nedkjøling.
- Du kan når som helst trykke på **STOP** for å stoppe aktivitetstidtageren. Du kan gjenoppta tidtakingen eller avslutte intervalløkten.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har en tilpasningsdyktig treningsplan 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 en plan, legges Garmin Coach-widgeten til i widgetløggen på Forerunner enheten.

Bruk Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 34](#)), 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.

Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt et Garmin Coach-treningsprogram til enheten din, vises Garmin Coach-widgeten i widgetløkken.

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

Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser enheten navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.



- 2 Velg **START**.
- 3 Velg **DOWN** for å vise trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 4 Velg **START** > **Utfør treningsøkt**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Om treningskalenderen

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

Vise planlagte treningsøker

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
- 3 Velg **Altern.** > **Trening** > **Treningskalender**.
De planlagte treningsøktene vises, sortert etter dato.
- 4 Velg en treningsøkt.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **DOWN** for å se trinnene for treningsøkten.
 - Velg **START** > **Utfør treningsøkt** for å starte treningsøkten.

PacePro™ trening

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

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

Opprette en PacePro plan på Garmin Connect

Før du kan opprette en PacePro plan i Garmin Connect appen, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 34](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **PacePro tempostrategier** > **Opprett PacePro-strategi**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Den nye planen vises i listen over PacePro planer.

MERK: Du kan sende denne planen til enheten din ([Sende en PacePro plan til enheten, side 14](#)).

Sende en PacePro plan til enheten

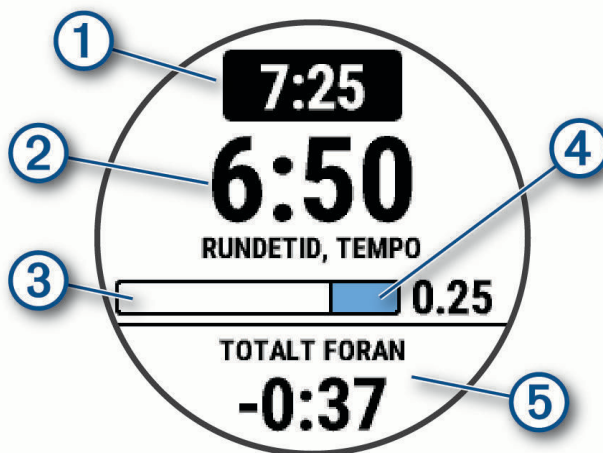
Før du kan sende en PacePro plan til enheten, må du opprette en plan ved hjelp av Garmin Connect kontoen din ([Opprette en PacePro plan på Garmin Connect, side 14](#)).

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

Starte et PacePro-treningsprogram

Før du kan starte en PacePro plan, må du sende planen fra Garmin Connect kontoen din ([Sende en PacePro plan til enheten, side 14](#)) til enheten din.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Velg **Altern. > Trening > PacePro-planer**.
- 4 Velg en plan.
- 5 Velg **DOWN** for å forhåndsvisse rundetidene (valgfritt).
- 6 Velg **START > Bruk plan**.
- 7 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 **UP**.
- 2 Velg **Stopp PacePro > Ja**.
Enhetsen stopper PacePro-treningsprogrammet. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Bruke varsler for løping og gåing

MERK: Du må konfigurere intervallvarslene for løping/gåing før du begynner å løpe. Du kan ikke endre innstillingene når du har startet tidtakeren.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
MERK: Varsler for gåpauser er bare tilgjengelige for løpeaktiviteter.
- 3 Velg **Altern..**
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Tilkoblingsvarsler > Legg til ny > Løp/gå.**
- 6 Angi tid som skal løpes for hvert varsel.
- 7 Angi tid som skal gås for hvert varsel.
- 8 Ta en løpetur.

Hver gang du fullfører et intervall, vises en melding. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 45](#)). Når du har slått på Løpe/gå-varsler, brukes funksjonen hver gang du tar en løpetur, med mindre du slår den av eller aktiverer en annen løpemodus.

Trene innendørs

Garmin anbefaler å bruke innendørsaktiviteter når du trener innendørs for å spare batterilevetid. Hvis du velger en aktivitet som vanligvis gjøres innendørs, deaktiveres GPS automatisk. Når GPS er slått av, beregnes hastighet, distanse og pedalfrekvens ved hjelp av akselerasjonsmåleren i enheten. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, distanse og pedalfrekvens blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer utendørs med GPS ([Innendørsaktiviteter, side 6](#)).

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

Personlige rekorder

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

Vise personlige rekorder

- 1 Hold nede **UP** 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 **UP** 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 **UP** 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 **UP** 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.

Se kondisjonsalderen din

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

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 37](#)).

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

Aktivitetmåling

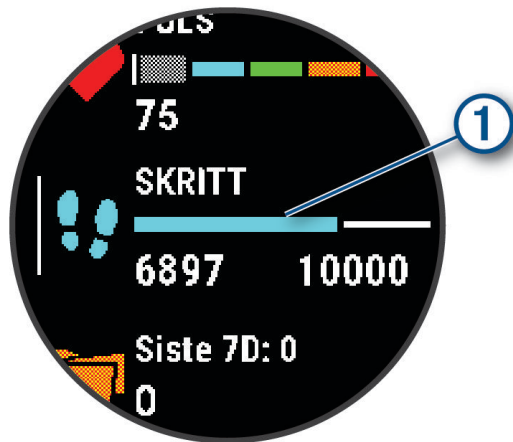
Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

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

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

Automatisk mål

Klokken oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Klokken viser deg fremdriften etter hvert som du beveger deg mot ditt daglige mål ^①.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et 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 ([Angi enhetslyder, side 45](#)).

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

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Aktivitetsmåling** > **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 tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnfaser og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 19](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect nettstedet ([Garmin Connect, side 34](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet I søvnperioden i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modusen automatisk aktiveres mens du vanligvis sover ([Systeminnstillinger, side 44](#)).

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 pulldata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet doubles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

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

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

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold inne **UP** på urskiven, og velg  > **Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 45](#)).

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

Move IQ: Gjør at enheten automatisk starter og lagrer en gå- eller løpeaktivitet du tar tiden på, når Move IQ-funksjonen oppdager kjente bevegelsesmønstre.

Slå av aktivitetsmåling

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg  > **Aktivitetsmåling** > **Status** > **Av**.

Move IQ® hendelser

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

Hydreringssporing

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

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

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

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

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

Pulsfunksjoner

Forerunner-enheten har pulsmåling på håndleddet og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med bryststropp. Du kan se pulldata fra håndleddet på pulskontrollprogrammet. Når både pulsmåling på håndleddet og ANT+ pulldata er tilgjengelig, bruker enheten ANT+ pulldataene.

Pulsmåling på håndleddet

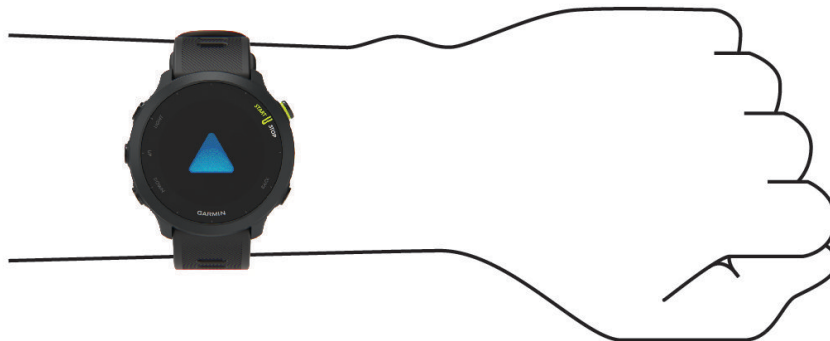
Bruke klokken

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](https://www.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.



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

- Se [Tips for uregelmessig pulldata](#), side 21 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig pulldata

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

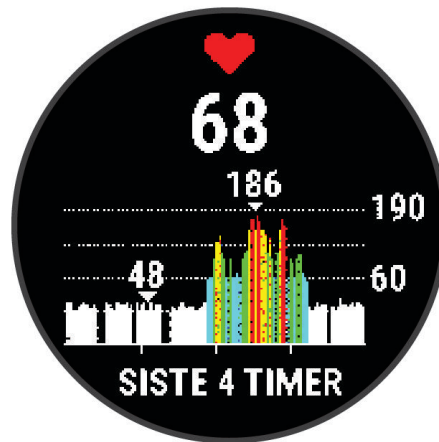
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på handledet du har festet klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over handledbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤️ vises 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.

Vise pulswidgeten

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

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 42*).

- 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.

Sende pulldata til Garmin enheter

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

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold nede **UP** når pulswidgeten er åpen.

- 2 Velg **Altern. > Send puls**.

Forerunner enheten begynner å sende pulldata, og (❤️) vises.

MERK: Du kan vise bare pulswidgeten mens du sender pulldata fra pulswidgeten.

- 3 Parkoble Forerunner enheten din med den compatible Garmin ANT+ enheten.

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

TIPS: Trykk på hvilken som helst knapp, og velg Ja for å slutte å sende pulldata.

Sende pulldata under en aktivitet

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

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne **UP** når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Altern.** > **Sende under aktivitet** > **På**.
- 3 Start en aktivitet ([Starte en aktivitet, side 5](#)).

Forerunner enheten begynner å sende pulldata i bakgrunnen.

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

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

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

TIPS: Hvis du ikke lenger vil kringkaste pulldataene, stopper du aktiviteten ([Stoppe en aktivitet, side 5](#)).

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

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

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

Slå av pulsmåleren på håndleddet

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

- 1 Hold inne **UP** i pulswidgeten.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler** > **Status** > **Av**.

Om pulssoner

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

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 23](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Angi pulssoner

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Brukerprofil** > **Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
Du kan bruke funksjonen Automatisk registrering for å loggføre makspulsen din automatisk under en aktivitet.
- 4 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av enheten din, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 5 Velg **Soner** > **Basert på**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **% maksimum** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **% pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

La klokka angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurere brukerprofilen, side 37](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Se pulstrender 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

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 35](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 37](#)) og angir maksipulsen din ([Angi pulssoner, side 23](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper.

- 1 Løp utendørs i minst ti minutter.
- 2 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.

Det vises en melding for den første VO2-maks.-beregningen din, og for hver gang VO2-maks. øker.

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.

Kondisjonsberegningen vises som et tall, en beskrivelse og en posisjon på en måler på enheten din. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din, inkludert kondisjonsalderen din. Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn i en annen alder. Etter hvert som du trener, kan kondisjonsalderen din reduseres over tid ([Se kondisjonsalderen din, side 17](#)).



 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 56](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Restitusjonstid

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

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

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

Se restitusjonstiden din

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 37](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 23](#)).

1 Ta en løpetur.

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

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

MERK: Fra urskiven kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise aktivitetssammendraget og restitusjonstiden, og velge **START** for å vise flere detaljer.

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 37](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 23](#)).

Enheten bruker kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 24](#)) og treningshistorikk for å gi deg en måltid. Enheten analyserer flere uker med treningsdata for å presisere måltidsestimatene.

TIPS: Hvis du har mer enn én Garmin enhet, kan du aktivere Physio TrueUp™ funksjonen, som gjør at enheten kan synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre enheter ([Synkronisere aktiviteter, side 30](#)).

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

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

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

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

Bruke widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået for de siste timene. Den kan også veilede deg gjennom en pusteøvelse for å hjelpe deg med å slappe av ([Tilpasse widgetløyken, side 42](#)).

1 Velg **UP** eller **DOWN** for å se widgeten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.

2 Velg **START**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **DOWN** for å vise mer informasjon.

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

- Velg **START** > **DOWN** for å starte en avslapningsaktivitet.

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 26](#)).

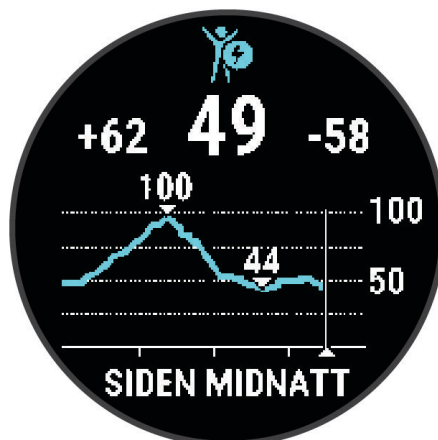
Vise Body Battery widgeten

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

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

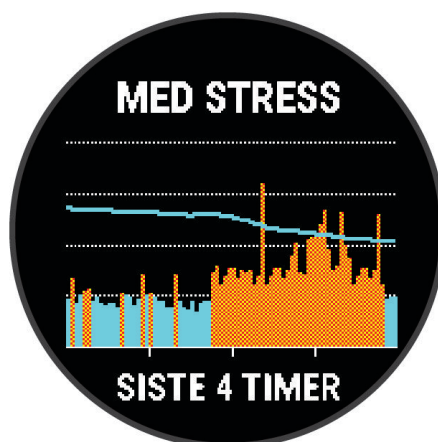
MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 42*).

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



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

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



Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på 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

For at du skal kunne bruke tilkoblingsfunksjonene til Forerunner klokken, må den parkobles direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth innstillingene på telefonen din.

1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.

2 Hold telefonen innenfor 10 m fra klokka.

3 Trykk på **LIGHT** for å slå på klokken.

Første gang du slår på klokken, åpnes den i parkoblingsmodus.

TIPS: Du kan holde inne **LIGHT** og velge  for å aktivere parkoblingsmodusen manuelt.

4 Velg et alternativ for å legge til klokken i Garmin Connect kontoen din:

- Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, holder du inne **UP**, velger **Parkoble telefon** og følger instruksjonene på skjermen.
- Hvis du vil parkoble en ny telefon, holder du inne **UP** på urskiven, velger **Telefon** > **Parkoble telefon** og følger instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du **•••** > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

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

2 Velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

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

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

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

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

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

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

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

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

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: Her kan du sende meldinger og varsler til venner og familie og be om hjelp fra nødkontakter som er konfigurert i Garmin Connect appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 31](#).

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

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

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

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

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

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

Finne en mistet smarttelefon

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

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg .
Forerunner enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen. Et lydvarsel spilles av på smarttelefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.
- 3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

Widgets

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

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløyken manuelt ([Tilpasse widgetløyken, side 42](#)).

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

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

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

Puls: Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepulsen din (RHR).

Logg: Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.

Intensitetsminutter: Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.

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

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

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

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

Pusting: Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

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.

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise widgets

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

- Sveip **UP** eller **DOWN** på urskiven.
Enheten blar gjennom kontrollprogramløggen og viser sammendragsdata for hver widget.
Prestasjonswidgeten krever at du utfører flere aktiviteter med pulsmåling og løpeturer utendørs med GPS.
- Velg **START** for å vise widgetinformasjon.
TIPS: Du kan velge **DOWN** for å vise flere skjermbilder for en widget.

Vise værwidgeten

Vær krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

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

Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon

- 1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.
- 2 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg  for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause.
 - Velg  for å hoppe til neste musikkspor.
 - Velg  for å åpne flere musikkkontroller, for eksempel volum og forrige spor.

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler ([Parkobling av telefon, side 27](#)).

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg  > **Telefon** > **Varsler** > **Status** > **På**.
- 3 Velg **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg en lydpreferanse.
- 6 Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.
- 7 Velg en varslingspreferanse.
- 8 Velg en lydpreferanse.
- 9 Velg **Personvern**.
- 10 Velg en personverninnstilling.
- 11 Velg **Tidsavbrudd**.
- 12 Velg hvor lenge varselet om ny varsling skal vises på skjermen.

Vise varsler

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise varselwidgeten.
- 2 Velg **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 en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Forerunner klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, går du til iOS® varselinnstillingene og velger varslene som skal vises på telefonen og klokken.

MERK: Alle varslene du aktiverer på iPhone, vises også på klokken din.

- Hvis du bruker en Android™ telefon, åpner du Garmin Connect appen, velger ••• > **Innstillinger** > **Varsler** > **Appvarsler**, og velger varslene du vil vise på klokken.

Slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth

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

2 Velg  for å slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth på Forerunner enheten din.

Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av trådløs Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Slå av og på varsler om smarttelefonkobling

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

MERK: Varsler om smarttelefonkobling er slått av som standard.

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **Telefon** > **Tilkoblingsvarsler** > **På**.

Synkronisere aktiviteter

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

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **System** > **Physio TrueUp**.

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

Spille av talemeldinger under aktiviteten

Før du kan konfigurere talemeldinger, må du ha en telefon med en Garmin Connect app som er parkoblet med Forerunner klokken.

Du kan angi at Garmin Connect appen skal spille av motiverende status- og treningsvarsler på telefonen mens du løper eller under en annen aktivitet. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect appen annen lyd på telefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolumet i Garmin Connect appen.

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.

2 Velg enhet.

3 Velg **Aktivitetsalternativer** > **Lydvarsler**.

4 Velg et alternativ.

Connect IQ – funksjoner

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

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

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

Widgeter: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Forerunner-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 27*).

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

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

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

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

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

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

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 hjelp

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 31](#)).

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

TIPS: Du kan velge **Avbryt** (Avbryt) før nedtellingen er fullført for å avbryte meldingen.

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 31](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Sikkerhet** > **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.

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.

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.

Vise historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

Enheden har en historikkwidget som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine (*Tilpasse widgetløyken, side 42*).

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg **Denne uken** eller **Foregående uker**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Velg **START**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
 - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Puls** (*Vise tiden din i hver pulssone, side 33*).
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Hvis du vil vise tid og distanse for hvert intervall, velger du **Intervaller**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise pulssonedata, må du fullføre en aktivitet med pulsmåling og lagre aktiviteten.

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg **Denne uken** eller **Foregående uker**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Velg **START > Puls**.

Slette logg

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

Vise totalverdier for data

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

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

Databehandling

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: Hvis du bruker en Apple® datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows® datamaskinen din som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra enheten på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - Du velger enheten, og deretter velger du **Fil > Løs ut** for Apple datamaskiner.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

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. Registrer hendelsene i din aktive livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, fotturer med mer. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com.

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

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



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

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

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

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

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Enheten synkroniserer regelmessig data ved hjelp av Garmin Connect appen. Dette skjer automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

- 1 Sørg for at enheten ikke er lenger enn 3 m (10 fot) unna smarttelefonen.
- 2 Hold inne **LIGHT** på et hvilket som helst skjermbilde for å vise kontrollmenyen.
- 3 Velg .
- 4 Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

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 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 **Add Device**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 35*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 38*).

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.

Parkoble trådløse sensorer

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

- 1 Ta på deg pulsmåleren, monter sensoren eller trykk på knappen for å aktivere sensoren.
MERK: Se den trådløse sensorens brukerveiledning for å få mer informasjon om parkobling.
- 2 Sørg for at klokken er innenfor sensorens rekkevidde (3 m (10 fot)).
MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg  > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 38*).

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 35](#)).

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 35](#)).

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 35](#)).

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 **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Velg fotsensor.
- 4 Velg **Kalibreringsfaktor** > **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 35](#)).

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

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

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

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

- Parkoble sensoren med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 35](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 56](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 5](#)).

Tilpasse klokken din

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt og makspuls ([Angi pulssoner, side 23](#)). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne treningsdata.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Tilpasse aktivitetslisten

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

Innstillinger for aktiviteter og apper

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

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

Tilkoblingsvarsler: Angir treningsvarsler for aktiviteten (*Varsler, side 39*).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi (*Aktivere Auto Pause[®], side 41*).

Vibrasjonsvarsler: Gjør at enheten automatisk kan registrere når du hviler under en bassengsvømmeøkt og opprette et hvileintervall (*Automatisk og manuell hvileregistrering, side 9*).

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og legge til nye dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 38*).

GPS: Aktiverer modusen for GPS-antennen (*Endre GPS-innstillingen, side 42*).

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Runder: Gjør det mulig å registrere en runde eller en hvileperiode i løpet av aktiviteten (*Markere runder etter avstand, side 40*).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengden for bassengsvømming (*Angi bassengstørrelsen, side 8*).

Gjenopprett standardinnstillinger: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillinger (*Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 52*).

Egnevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under en aktivitet (*Aktivere egnevaluering, side 41*).

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

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

Tilpasse dataskjermbildene

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

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

Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål, for å gjøre deg mer bevisst på omgivelsene, og for å navigere til destinasjonen. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når du når en bestemt avstand.

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 22 og Pulssoneberegninger, side 23 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi én tempoverdi.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Tilkoblingsvarsler**.
- 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).

Konfigurere pulsvarsler

Du kan stille inn enheten til å varsle deg når pulsen din er over eller under en målsone eller en tilpasset pulssone. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når pulsen går under 150 bpm (slag i minuttet).

1 Hold nede **UP**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Tilkoblingsvarsler** > **Legg til ny** > **Puls**.

6 Velg et alternativ:

- Velg en pulssone for å bruke et pulsområde fra en eksisterende pulssone.
- Hvis du vil tilpasse maksimumsverdien, velger du **Egendefinert** > **Høy** og angir en verdi.
- Hvis du vil tilpasse minimumsverdien, velger du **Egendefinert** > **Lav** og angir en verdi.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området eller verdien som er angitt. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 45](#)).

Auto Lap

Markere runder etter avstand

Du kan også stille inn at enheten skal bruke funksjonen Auto Lap, som markerer en runde automatisk ved hver kilometer eller mile. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din gjennom ulike deler av en aktivitet.

1 Hold nede **UP**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Runder** > **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. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 45](#)). Auto Lap funksjonen forblir slått på for valgte aktivitetsprofil til du slår den av.

Hvis du har behov for det, kan du tilpasse dataskjermbildene slik at de viser ytterligere rundedata ([Tilpasse dataskjermbildene, side 38](#)).

Tilpasse rundevarselmeldingen

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

1 Hold nede **UP**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Runder** > **Rundevarsling**.

6 Velg et datafelt for å endre det.

7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

Slå rundetasten av og på

Du kan slå på Rundetast-innstillingen for å registrere en runde eller en hvileperiode under en aktivitet ved hjelp av **BACK**. Du kan slå av Rundetast-innstillingen for å unngå å registrere runder på grunn av utilsiktede tastetrykk under en aktivitet.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Runder** > **Rundetast**.

Rundetaststatusen endres til På eller Av basert på den gjeldende innstillingen.

Rundetasten forblir på eller av for den valgte aktivitetsprofilen.

Aktivere Auto Pause®

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

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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Auto Pause**.
- 6 Velg et alternativ:

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

Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 5](#)). Du kan se evalueringsinformasjon på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Egenevaluering**.
- 6 Velg et alternativ:

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

Endre GPS-innstillingen

Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **GPS**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Av** for å deaktivere GPS for aktiviteten.
 - Velg **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
 - Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
 - Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.

MERK: Bruk av GPS sammen med et annet satellittsystem kan imidlertid redusere batterilevetiden raskere enn når du bare bruker GPS (*GPS og andre satellittsystemer, side 42*).

GPS og andre satellittsystemer

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

Enheten kan bruke disse globale satellittsystemene (GNSS).

GPS: En satellittkonstellasjon laget av USA.

GLONASS: En satellittkonstellasjon laget av Russland.

GALILEO: En satellittkonstellasjon laget av den europeiske romfartsorganisasjonen.

Tilpasse widgetløyken

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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Utseende > Widgets**.
- 3 Velg et kontrollprogram.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **UP** eller **DOWN** for å endre widgetposisjonen i widgetløyken.
 - Velg  for å fjerne widgeten fra widgetløyken.
- 5 Velg **Legg til**.
- 6 Velg et kontrollprogram.

Widgeten legges til i widgetløyken.

Fjerne en aktivitet eller app

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

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold inne **UP** på urskiven, og velg  > **Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder, side 45*).

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

Move IQ: Gjør at enheten automatisk starter og lagrer en gå- eller løpeaktivitet du tar tiden på, når Move IQ-funksjonen oppdager kjente bevegelsesmønstre.

Slå av aktivitetsmåling

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg  > **Aktivitetsmåling** > **Status** > **Av**.

Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse urskivens informasjon og utseende.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **START**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
 - Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Data**.
 - Hvis du vil endre detaljfargen, velger du **Aksentfarge**.

Connect IQ – funksjoner

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

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

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

Widgeter: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Forerunner-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 27*).

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Systeminnstillinger

Hold inne **UP**, og velg  > **System**.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Passord: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken ([Angi klokkes passord, side 44](#)).

Tid: Justerer klokkeslettinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 45](#)).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 45](#)).

Lyder: Angir klokkelyster, for eksempel tastetoner, varsler og vibrasjoner ([Angi enhetslyder, side 45](#)).

Ikke forstyr: Slår ikke forstyr-modus av eller på. Du kan bruke alternativet **I søvnperioden** for å aktivere ikke forstyr-modus automatisk under din normale søvnperiode. Du kan angi de vanlige søvntimene på Garmin Connect kontoen ([Bruk ikke forstyr-modusen, side 19](#)).

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 knappene når du ikke registrerer en aktivitet du tar tiden på.

Format: Angir at klokken skal vise **Innstilling for tempo/hastighet** for løping, sykling eller andre aktiviteter. Denne innstillingen påvirker flere treningsalternativer, historikk og varsler ([Vise tempo eller hastighet, side 46](#)). Du kan også endre innstillingen **Starten av uken** og måleenhetene som brukes på klokken ([Endre måleenhetene, side 46](#)).

Physio TrueUp: Gjør det mulig for klokken å synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre Garmin enheter.

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. Slå på alternativet Loggfør pulsvariasjon for å registrere variasjonen i puls under en aktivitet.

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

Nullstill: Her kan du nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 52](#)).

Programvareoppdatering: Lar deg installere programvareoppdateringer som er lastet ned ved hjelp av Garmin Express eller Garmin Connect appen ([Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen, side 50](#)).

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

Angi klokkes passord

LES DETTE

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

Du kan angi et klokkepassord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg  > **System** > **Passord** > **Konfigurer passord**.
- 3 Angi et firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Endre klokken's passord

Du må vite hva det gjeldende passordet er for å kunne endre det. Hvis du glemmer passordet ditt eller angir feil passord for mange ganger, må du tilbakestille det i Garmin Connect appen.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg  > **System** > **Passord** > **Endre passordet**.
- 3 Angi det gjeldende firesifrede passordet.
- 4 Angi et nytt firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Tidsinnstillinger

Hold inne **UP** på urskiven, og velg  > **System** > **Tid**.

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

Angi klokkeslett: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på den parkoblede mobilenheten eller GPS-posisjon.

Synkroniser med GPS: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

Tidssoner

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

Endre innstillingene for bakgrunnslys

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Bakgrunnslys**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter**.
 - Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Taster** for å slå på bakgrunnslys for tastetrykk.
 - Velg **Tilkoblingsvarsler** for å slå på bakgrunnslys for varsler.
 - Velg **Håndbevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på handledet ditt.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.
 - Velg **Lysstyrke** for å angi lysstyrken til bakgrunnslyset.

Angi enhetslyder

Du kan angi at enheten skal spille av lyd eller vibrere når du trykker på tastene eller når et varsel utløses.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Lyder**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Tastetoner** for å slå tastetoner av og på.
 - Velg **Varseltoner** for å aktivere innstillingene for varseltoner.
 - Velg **Vibrasjon** for å slå enhetsvibrasjon av og på.
 - Velg **Key Vibe** for å aktivere vibrasjon når du velger en tast.

Vise tempo eller hastighet

Du kan endre informasjonstypen som vises i aktivitetssammendraget og historikken.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Format** > **Innstilling for tempo/hastighet**.
- 3 Velg en aktivitet.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenhetene som vises på enheten.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **System** > **Format** > **Enheter**.
- 3 Velg **Engelsk (US)** eller **Metrisk**.

Klokke

Stille inn en alarm

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

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

Slette en alarm

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

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtaker**.
- 3 Angi tiden.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:
 - Velg  > **På** > **Start på nytt** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg  > **Lyder**, og velg deretter en varslingstype.
- 5 Velg .

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Stoppeklokke**.
- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg **BACK** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

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

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 **UP**.
- 2 Velg **⚙️ > System > Tid > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 51*).

Angi klokkeslett manuelt

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **⚙️ > System > Tid > Angi klokkeslett > Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Informasjon om enheten

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **⚙️ > System > Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **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 49).

Klokken leveres med en egen ladekabel. Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å skaffe deg ekstrautstyr og reservedeler.

- 1 Koble kabelen (-enden) til ladeporten på klokken din.



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-C® datamaskinport eller strømadapter (med en minste effekt på 5 W).
Klokken viser batteriets gjeldende ladenivå.
- 3 Koble fra klokken når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

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 48).
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 %.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

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

Bytte rem

Enheten er kompatibel med 20 mm brede utskiftbare standardremmer.

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



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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 14 dager for klokkemodus, inkluderer smartvarsler og puls på håndleddet Opptil 20 timer i GPS-modus
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 1 dBm maks.
Vanntetthetsvurdering	Svømming, 5 ATM ¹

Feilsøking

Produktoppdateringer

Klokken søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth eller Wi-Fi®. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 44*). 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
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkes programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 27*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 28*).

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

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Du må ha en Garmin Connect konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

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.

Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, 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 enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt i Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer enheten.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express appen (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 35*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 28*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

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.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 **LIGHT** i 15 sekunder.
Klokken slår seg av.
- 2 Hold inne **LIGHT** i ett sekund for å slå på klokken.

Gjenoppsett alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokka med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnstillingene**.
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.
 - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenoppsett standardinnst..**

Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 45](#)).
 - Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset.
 - Slå av trådløs Bluetooth-teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth, side 30](#)).
 - Slå av aktivitetsmåling ([Innstillinger for aktivitetsmåling, side 19](#)).
 - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser ([Tilpasse urskiven, side 43](#)).
 - Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen ([Administrere varsler, side 30](#)).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter ([Send pulldata til Garmin enheter, side 21](#)).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet ([Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 22](#)).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.

Enheten bruker feil språk

Du kan endre språk for enheten hvis du utilsiktet har valgt feil språk for den.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og trykk på **START**.
- 3 Bla ned til det nest siste elementet i listen, og trykk på **START**.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Velg språk.
- 6 Trykk på **START**.

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, og velg **•••** > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Hold inne **UP** på urskiven, og velg  > **Telefon** > **Parkoble telefon**.

Kan jeg bruke kondisjonsaktiviteten utendørs?

Du kan bruke kondisjonsaktiviteten og slå på GPS for utendørs bruk.

- 1 Velg **START** > **Utholdenhet** > **Altern.** > **Innstillinger** > **GPS**.
- 2 Velg et alternativ.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

GPS forblir slått på for den valgte aktivitetsprofilen til du slår den av.

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 **UP**.
- 4 Velg  > **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 klokken?

Enheten er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Første gang du kobler en sensor til Garmin enheten, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Hold nede **UP**.
- 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 38).

Tillegg

Datafelter

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

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

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende bevegelsestempo.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

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

Puls: Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.

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

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

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundedistanse: Tilbakelagt distanse for den gjeldende runden under en HIIT-aktivitet.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for den gjeldende runden under en HIIT-aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for den gjeldende runden under en HIIT-aktivitet.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for den gjeldende runden under en HIIT-aktivitet.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

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

Strekning for intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

STRESS: Gjeldende stressnivå.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

Data gjengitt med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

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.

