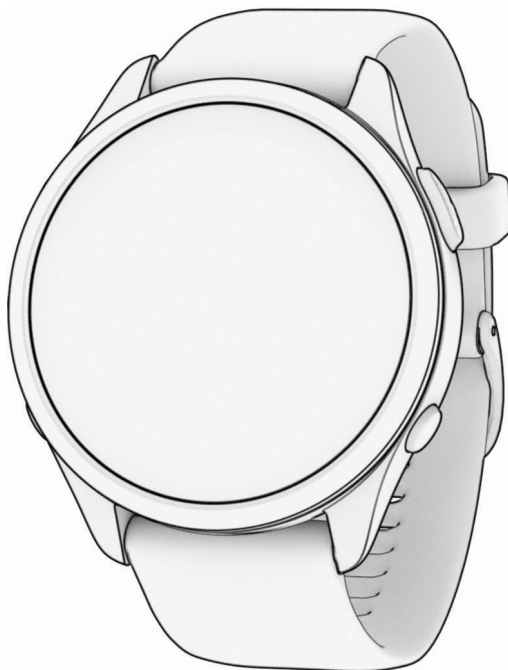


GARMIN®



FORERUNNER® 165-SERIEN

Brukerveiledning

© 2024 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® og TracBack® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, Index™, PacePro™, tempe™ og Varia™ er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller dets datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

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

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

M/N: A04714, AA4714

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Konfigurering av klokke.....	1
Oversikt.....	2
GPS-status og statusikoner.....	3
Aktivere og deaktivere berøringsskjermen.....	3
Bruke klokken.....	3

Aktiviteter og apper..... 4

Starte en aktivitet.....	4
Tips for registrering av aktiviteter.....	4
Stoppe en aktivitet.....	5
Evaluer en aktivitet.....	5
Friluft aktiviteter.....	5
Ta en løpetur.....	6
Løp på bane.....	7
Tips for registrering av et baneløp.....	7
Registrere en ultraløpaktivitet.....	7
Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp.....	7
Svømming.....	8
Legg på svøm i et basseng.....	8
Angi bassengstørrelsen.....	8
Svømming i åpent vann.....	8
Tips for svømmeaktiviteter.....	9
Svømmeterminologi.....	9
Typer tak.....	9
Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming... ..	10
Trene med øvelsesloggen.....	10
Innendørsaktiviteter.....	10
Ta en virtuell løpetur.....	10
Kalibrer tredemøllendistansen.....	11
Health Snapshot™.....	11
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	11
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter.....	12
Registrer en HIIT-aktivitet.....	12
HIIT-tidtager.....	12
Registrere en meditasjonsaktivitet..	13
Registrere en pustaktivitet.....	13
Tilpasse aktiviteter og apper.....	13

Legge til eller fjerne en favorittaktivitet.....	13
Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten.....	14
Opprette en egendefinert aktivitet....	14

Utseende..... 14

Innstillinger for urskive.....	14
Tilpasse urskiven.....	15
Oversikter.....	15
Se på oversiktene.....	18
Tilpasse oversiktsløyken.....	18
Body Battery.....	18
Vise Body Battery oversikt.....	19
Tips for forbedret Body Battery data.....	19
Vis pulsoversikt.....	20
Vis væroversikt.....	20
Oppdatere værposisjonen.....	20
Hydreringssporing.....	20
Bruk av hydreringssporing- oversikten.....	21
Kvinner helse.....	21
Sporing av menstruasjonsyklus.....	21
Svangerskapssporing.....	21
Oversikt for stressnivå.....	21
Restitusjonstid.....	22
Se restitusjonstiden din.....	22
Restitusjonspuls.....	22
Ytelsesmålinger.....	22
Om kondisjonsberegninger.....	23
Vise antatte løpstider.....	24
Stresstest av pulsvariasjon.....	25
Om treningseffekt.....	26
Kontroller.....	27
Vise kontrollmenyen.....	30
Endre kontrollmenyen.....	30
Bruke lommelykt-skjermbildet.....	30
Garmin Pay.....	30
Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	31
Betale for et kjøp med klokken.....	31
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	31
Endre Garmin Pay passordet.....	32
Morgenrapport.....	32

Tilpass morgenrapporten	32	Bruke varsler for løping og gåing	43
Trening	32	Aktivere egevaluering	43
Trening foran et løp	32	Historikk	43
Konkurranskalender og primær		Bruke historikk	44
konkurranse	33	Personlige rekorder	44
Helse- og velværeprodukter	33	Vise personlige rekorder	44
Automatisk mål	34	Gjenopprette en personlig rekord	45
Bruke bevegelsesvarsler	34	Slette personlige rekorder	45
Slå på bevegelsesvarsel	34	Vise totalverdier for data	45
Søvnsporing	34	Vise tiden din i hver pulssone	45
Bruke automatisk søvnsporing	34	Slette logg	45
Tilpasse søvnmodus	35	Databehandling	45
Bruke Ikke forstyrre-modusen	35	Slette filer	46
Pustevariasjoner	35	Pulsfunksjoner	46
Intensitetsminutter	35	Pulsmåling på håndleddet	46
Opparbeide seg		Innstillinger for pulsmåler på	
intensitetsminutter	36	håndleddet	46
Move IQ	36	Tips for uregelmessig pulldata	47
Treningsøkter	36	Slå av pulsmåleren på håndleddet	47
Følge en treningsøkt fra Garmin		Puls når du svømmer	47
Connect	36	Konfigurer varsler for unormal puls	47
Opprett en egendefinert treningsøkt på		Send pulldata	48
Garmin Connect	36	Sende pulldata under en aktivitet	48
Send en tilpasset treningsøkt til		Pulsoksymeter	49
klokka	37	Starte pulsoksymetermålinger	50
Starte en treningsøkt	37	Slå på søvnsporing med	
Utfør en daglig foreslått		pulsoksymeter	50
treningsøkt	37	Slå på heldagsmodus	50
Slå meldinger om daglig foreslått		Tips for unøyaktige	
treningsøkt av og på	37	pulsoksymeterdata	50
Om treningskalenderen	38	Navigasjon	50
Bruk Garmin Connect		Løyper	51
treningsprogrammer	38	Følge en løype på enheten	51
Tilpasningsdyktige		Opprette en løype på Garmin	
treningsplaner	38	Connect	51
Intervalltreningsøkter	39	Sende en løype til enheten	51
Tilpass en intervalltreningsøkt	39	Vise eller redigere	
Starte en intervalltreningsøkt	39	løypeinformasjon	52
Stoppe en intervalltreningsøkt	39	Lagre posisjonen din	52
PacePro trening	39	Vise og redigere lagrede	
Laste ned et PacePro treningsprogram		posisjoner	52
fra Garmin Connect	40	Navigere til en destinasjon	52
Start et PacePro-treningsprogram	41	Navigere til startpunktet under en	
Opprette et PacePro treningsprogram		aktivitet	53
på klokken	42		
Angi et treningsmål	42		
Avbryte et treningsmål	42		

Stopp navigasjon.....	53	Kontroller musikkavspilling på en tilkoblet telefon.....	64
Kart.....	53	Endre lydmodus.....	65
Legge til et kart i en aktivitet.....	53	Tilkobling.....	65
Panorere og zoome på kartet.....	54	Funksjoner for telefontilkobling.....	65
Kartinnstillinger.....	54	Parkobling av telefon.....	65
Kompass.....	54	Aktivere Bluetooth varsler.....	65
Kalibrere kompasset manuelt.....	54	Vise varsler.....	66
Sensorer og tilbehør.....	54	Motta et innkommende anrop.....	66
Trådløse sensorer.....	55	Svare på en tekstmelding.....	66
Parkoble trådløse sensorer.....	55	Administrere varsler.....	66
Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse.....	56	Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	66
Tips til registrering av løpstempo og -distanse.....	56	Slå av og på varsler om telefontilkobling.....	67
Løpskraft.....	56	Slå Finn telefonen min-varsler av og på.....	67
Løpswattinnstillinger.....	56	Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet.....	67
Løpsdynamikk.....	56	Spill av talemeldinger under en aktivitet.....	67
Tren med løpsdynamikk.....	57	Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner.....	68
Fargemålere og løpsdynamikkdata.....	57	Koble til et Wi-Fi nettverk.....	68
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	58	Telefonapper og dataprogrammer.....	68
Situasjonsoppfattelse.....	58	Garmin Connect.....	69
Bruk Varia kamerakontrollene.....	58	Bruke Garmin Connect appen.....	69
tempe.....	58	Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	70
Brukerprofil.....	59	Manuell synkronisering av data med Garmin Connect.....	70
Konfigurer brukerprofilen.....	59	Garmin Connect+ abonnement....	70
Kjønnsinnstillinger.....	59	Connect IQ – funksjoner.....	70
Se kondisjonsalderen din.....	59	Laste ned Connect IQ funksjoner.....	71
Om pulssoner.....	59	Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	71
Treningsmål.....	59	Garmin Messenger appen.....	71
Angi pulssoner.....	60	Bruke Messenger-funksjonen.....	72
La klokka angi pulssonene.....	60	Garmin Share.....	72
Pulssoneberegninger.....	60	Dele data med Garmin Share.....	73
Still inn wattsoner.....	61	Motta data med Garmin Share.....	73
Musikk.....	61	Garmin Share-innstillinger.....	73
Laste ned personlig lydinnhold.....	61	Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	74
Koble til en tredjepartsleverandør.....	62	Legge til nødkontakter.....	74
Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør.....	62	Legge til kontakter.....	74
Koble fra en tredjepartsleverandør... ..	62		
Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	62		
Lytt til musikk.....	63		
Kontroller for musikkavspilling.....	64		

Slå hendelsesregistrering av og på.....	75	Lading av klokke.....	87
Be om assistanse.....	75	Tips til lading av klokka.....	87
Sanntidsdeling av aktiviteter.....	75	Bruke klokken.....	88
Slå på sanntidsdeling av aktiviteter.....	76	Ta vare på enheten.....	88
Klokker.....	76	Rengjøre klokken.....	89
Still inn en alarm.....	76	Bytte rem.....	89
Redigere en alarm.....	76	Spesifikasjoner.....	89
Bruk stoppeklokka.....	77	Informasjon om batteritid.....	90
Starte nedtellingstidtakeren.....	77	Feilsøking.....	90
Slette en tidtaker.....	78	Produktoppdateringer.....	90
Synkroniser tiden med GPS.....	78	Konfigurere Garmin Express.....	90
Angi klokkeslett manuelt.....	78	Få mer informasjon.....	90
Legge til alternative tidssoner.....	78	Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknapen?.....	90
Redigere en alternativ tidssone.....	78	Aktivitetsmåling.....	90
Tilpasse klokken din.....	79	Antallet daglige skritt vises ikke.....	91
Innstillinger for aktiviteter og apper.....	79	Antall skritt virker unøyaktig.....	91
Tilpasse dataskjerm bildene.....	80	Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	91
Legge til et kart i en aktivitet.....	80	Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	91
Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen.....	81	Intensitetsminuttene blinker.....	91
Aktivitetsvarsler.....	81	Innhente satellittsignaler.....	91
Angi et varsel.....	82	Forbedre GPS-satellitmottaket.....	92
Satellittinnstillinger.....	83	Starte klokken på nytt.....	92
Kalibrere kompasset manuelt.....	83	Gjenopprett alle standardinnstillinger.....	92
Kartinnstillinger.....	83	Maksimere batterilevetiden.....	93
Innstillinger for strømstyring.....	83	Enheten min bruker feil språk.....	93
Systeminnstillinger.....	84	Avslutte demomodus.....	93
Tidsinnstillinger.....	84	Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	93
Angi tidsvarsler.....	85	Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	93
Endre skjerminnstillinger.....	85	Pulsen på klokken min er ikke korrekt.....	94
Endre måleenhetene.....	85	Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig.....	94
Sikkerhetskopiere og gjenopprette innstillinger.....	85	Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?.....	94
Gjenopprette innstillinger og data fra Garmin Connect.....	86	Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka.....	94
Angi klokkes passord.....	86	Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet....	94
Endre klokkes passord.....	86	Tillegg.....	95
Informasjon om enheten.....	86	Aktivitetsliste.....	95
Vise enhetsinformasjon.....	86		
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	86		
Om AMOLED-skjermen.....	87		

Datafelter	97
Standardverdier for kondisjonsberegning	105
Hjulstørrelse og -omkrets	105

Innledning

ADVARSEL

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

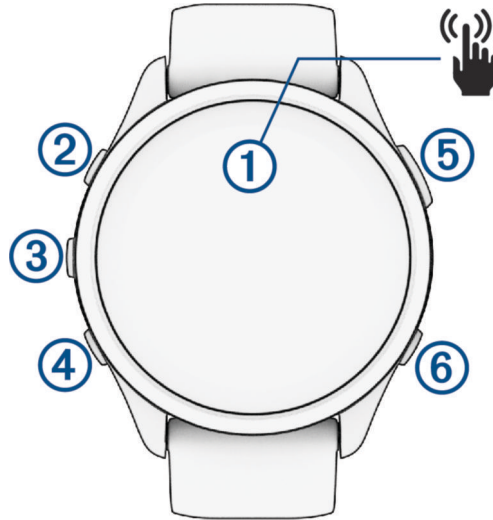
Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Konfigurering av klokke

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

- Hold inne **LIGHT** for å slå på klokken ([Oversikt, side 2](#)).
- Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.
Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med klokken for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer ([Parkobling av telefon, side 65](#)). Hvis du oppgraderer fra en kompatibel klokke, kan du overføre klokkeinnstillinger, lagrede løyper og mye annet ved å parkoble den nye Forerunner klokken med telefonen.
- Lad klokken ([Lading av klokke, side 87](#)).
- Se etter programvareoppdateringer ([Systeminnstillinger, side 84](#)).
Du bør oppdatere programvaren på klokken jevnlig for å få den beste opplevelsen. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- Konfigurer Wi-Fi® nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 68](#)).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 74](#)).
- Konfigurer musikk ([Musikk, side 61](#)).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken ([Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 31](#)).
- Ta en løpetur ([Ta en løpetur, side 6](#)).

Oversikt



① Berøringsskjerm

- Trykk for å velge et alternativ i en meny.
- Trykk for å åpne oversikten for å vise flere data.
- Sveip oppover eller nedover på for å bla gjennom oversiktssløyfen og menyer.
- Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Dekk til skjermen med håndflaten for raskt å slå av skjermen og gå tilbake til urskiven.

② LIGHT

- Hold inne for å slå på klokken.
- Trykk for å slå skjermen av/på.
- Hold nede for å vise kontrollmenyen for rask tilgang til ofte brukte funksjoner.

③ UP

- Velg for å bla gjennom oversikter, dataskjermbilder, alternativer og innstillinger.
- Hold nede for å vise menyen.

④ DOWN

- Velg for å bla gjennom oversikter, dataskjermbilder, alternativer og innstillinger.
- Hold inne for å åpne musikkkontrollene (*Musikk, side 61*).

⑤ START · STOP

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

⑥ BACK

- Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Trykk for å registrere en runde eller hvileperiode under en aktivitet eller gå videre til neste trinn i en treningsøkt.

Du kan velge ↺ for å forkaste en runde i bestemte aktiviteter (*Hvordan angrer jeg et trykk på runde knappen?, side 90*).

GPS-status og statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for telefontilkobling
	Wi-Fi teknologistatus (kun Forerunner music klokke)
	Status for LiveTrack
	Pulsstatus
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for sykkellykter
	Status for sykkelradar
	tempe™ sensorstatus

Aktivere og deaktivere berøringsskjermen

Du kan tilpasse berøringsskjermen for generell bruk av klokken og for hver aktivitetsprofil.

MERK: Berøringsskjermen er ikke tilgjengelig under svømmeaktiviteter.

- Hvis du vil aktivere eller deaktivere berøringsskjermen under generell bruk eller aktiviteter, holder du inne **UP**, velger **System > Trykkskjerm** og velger et alternativ.
- Hvis du vil legge til dette alternativet i kontrollmenyen, kan du gå til ([Endre kontrollmenyen, side 30](#)).

Bruke klokken

- Hold inne **LIGHT** for å vise kontrollmenyen ([Kontroller, side 27](#)).
Kontrollmenyen gir rask tilgang til vanlige funksjoner, som å slå på Ikke forstyr-modus, lagre en posisjon og slå av klokken.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å bla gjennom oversiktsløkken ([Oversikter, side 15](#)).
- Trykk på **START** for å starte en aktivitet eller åpne en app ([Aktiviteter og apper, side 4](#)).
- Hold inne **UP** for å tilpasse urskiven ([Tilpasse urskiven, side 15](#)), justere innstillingene ([Systeminnstillinger, side 84](#)), parkoble trådløse sensorer ([Parkoble trådløse sensorer, side 55](#)) med mer.

Aktiviteter og apper

Klokken kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs ([Aktivitetsliste, side 95](#)). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 14](#)). Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect™ fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 70](#)).

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

Starte en aktivitet

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
 - Velg  og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 3 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til klokken er klar.

Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 4 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 87](#)).
- Trykk på **BACK** for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.

Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter ([Hvordan angrer jeg et trykk på runde knappen?, side 90](#)).
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.
- Sveip opp eller ned for å se flere dataskjermbilder ([Aktivere og deaktivere berøringsskjermen, side 3](#)).

Stoppe en aktivitet

1 Trykk på **STOP**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
- Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre**, trykker på **START** og velger et alternativ.

MERK: Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata ([Evaluer en aktivitet, side 5](#)).

- Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
- Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.

Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter ([Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 90](#)).

- Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.

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

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

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

- Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned ([Restitusjonspuls, side 22](#)).
- Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste**.

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

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egnevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Aktivere egnevaluering, side 43](#)).

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 egnevalueringen.

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Friluftss aktiviteter

Forerunner enheten leveres forhåndslastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til nye aktiviteter basert på standardaktiviteter, for eksempel gåing eller svømming. Du kan også legge til egendefinerte aktiviteter på enheten ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 14](#)).

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på klokken, kan være en løpetur, sykkelstur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende at du må lade klokken før du starter aktiviteten ([Lading av klokke, side 87](#)).

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

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



MERK: Under en aktivitet kan du holde inne **DOWN** for å åpne musikkkontrollene ([Kontroller for musikkavspilling, side 64](#)).

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



MERK: Gå til [Stoppe en aktivitet, side 5](#) for å se flere løpealternativer.

Løp på bane

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

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

- 1 Stå på utendørsbanen.
- 2 Trykk på **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 aktivitetstidtageren.
- 11 Trykk på **START**.
- 12 Løp rundt banen.
- 13 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

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.

Registrere en ultraløpaktivitet

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Ultraløp**.
- 3 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtageren.
- 4 Begynn å løpe.
- 5 Trykk på **BACK** for å registrere en runde og starte hviletidtageren.
MERK: Du kan konfigurere Rundetast-innstillingen til å registrere en runde og starte hviletidtageren, kun starte hviletidtageren eller kun registrere en runde ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 79](#)).
- 6 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **BACK** for å fortsette løpingen.
- 7 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp

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

Status: Aktiverer automatisk registrering av hviletid.

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

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

Minstetid: Angir tiden før en hviletid starter eller slutter.

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

Svømming

LES DETTE

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

MERK: Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter.

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 **Automatisk hvile** er på som standard ([Automatisk og manuell hvileregring under svømming, side 10](#)).
- 6 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Angi bassengstørrelsen

Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig.

- 1 Velg **START** > **Basseng** på urskiven.
- 2 Trykk på **UP**.
- 3 Velg **Innstillinger for svømming i basseng** > **Bassengstørrelse**.
- 4 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
TIPS: Du kan velge **Varsel** for å velge bassengstørrelsen hver gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng.

Svømming i åpent vann

Du kan registrere svømmedata, inkludert avstand, tempo og tempo for svømmetak. Du kan legge til dataskjermbilder i den standard svømmeaktiviteten i åpent vann ([Tilpasse dataskjermbildene, side 80](#)).

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

Tips for svømmeaktiviteter

- Trykk på **BACK** for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.
- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
Klokka måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig. Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker klokka denne bassengstørrelsen. Du kan endre størrelsen ved å holde inne **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 under svømming, side 10*).
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 10*).

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.
Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Når du svømmer i åpent vann, beregnes swolf etter 25 meter. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 80*).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsømming
Butterfly	Butterflysømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (<i>Trene med øvelsesloggen, side 10</i>)

Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming

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

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

Du kan slå av den automatiske hvileregistreringsfunksjonen i aktivitetsalternativene for å bruke manuell hvileregistrering i stedet (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 79*). Under en svømmeaktivitet i basseng eller åpent vann kan du markere et hvileintervall manuelt ved å trykke på **BACK**. Svømmedata registreres ikke under et hvileintervall.

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

Trene med øvelsesloggen

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

- 1 Når du svømmer i basseng, kan du 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.

Innendørsaktiviteter

Klokken kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller ellipsemaskin. GPS slås av for innendørsaktiviteter.

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

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

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

Ta en virtuell løpetur

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

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

Kalibrer tredemøllestanden

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 4](#)).
- 2 Løp på tredemøllen til klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemøllestanden for første gang.
Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemøllestanden manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** > ✓.
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

Health Snapshot™

Health Snapshot funksjonen registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Du kan legge til Health Snapshot funksjonen i listen over favorittappene dine ([Legge til eller fjerne en favorittaktivitet, side 13](#)).

Registrere en styrketreningsaktivitet

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Styrke**.
Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du angi hvilket håndledd klokken sitter på.
- 3 Velg en treningsøkt.
MERK: Hvis du ikke har lastet ned noen styrketreninger på klokken, kan du velge **Fri** > **START** og gå til trinn 6.
- 4 Trykk på **DOWN** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).
- 5 Trykk på **START** > **Utfør treningsøkt** > **START** > **Start treningsøkt** for å starte settidtakeren.
- 6 Start det første settet ditt.
Enheten teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.
TIPS: Enheten kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.
- 7 Trykk på **BACK** for å fullføre settet.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.
- 8 Rediger om nødvendig settet, antallet repetisjoner og vektene som brukes for settet.
- 9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **BACK** for å starte på det neste settet.
- 10 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 11 Etter siste sett trykker du på **STOP** for å stoppe settidtakeren.
- 12 Velg **Stopp treningsøkt** > **Lagre**.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

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

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **HIIT**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
 - Velg **HIIT-tidtager** ([HIIT-tidtager](#), side 12).
 - Velg **Treningsøkter** for å følge en lagret treningsøkt.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- 5 Trykk på **START** for å starte den første runden.
Enheten viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 6 Om nødvendig velger du **BACK** for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

HIIT-tidtager

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

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

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

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

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

Registrere en meditasjonsaktivitet

MERK: Denne aktiviteten er kun tilgjengelig på Forerunner music -klokker.

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Meditasjon**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert meditasjonsaktivitet.
 - Velg **Økt** for å følge en veiledet økt med lyd.
 - Velg **Egendefinert** for å opprette en tilpasset økt med lyd.
- 4 Trykk om nødvendig på **BACK**, eller følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Koble til hodetelefonene dine for å lytte til meditasjonslyden ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 62](#)).
MERK: Varsler deaktiveres under meditasjonsaktiviteten.
- 6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtageren.
Klokken viser en nedtellingstidtager eller intensjon.
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Registrere en pusteaktivitet

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Pustetrening**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sammenheng** for å oppnå en tilstand med rolig årvåkenhet.
 - Velg **Slapp av og fokuser** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene.
 - Velg **Slapp av og fokuser (kort)** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene innenfor en kortere tidsramme.
 - Velg **Ro og fred** for å senke stressnivået og gjøre deg klar for søvn.
- 4 Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.
- 5 Trykk på **START** for å starte aktiviteten.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen mens klokken veileder deg gjennom pusteøvelsene.
- 7 Trykk på **BACK** for å gå til neste trinn i pustefasen.
- 8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.
Endringer i stressnivået og åndedrag per minutt vises.

Tilpasse aktiviteter og apper

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

Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Listen over favorittaktiviteter vises når du trykker på **START** på urskiven, og den gir rask tilgang til aktivitetene du bruker oftest. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Angi som favoritt**.
 - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Fjern fra Favoritter**.

Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Sorter**.
- 5 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å justere posisjonen til aktiviteten i applisten.

Opprette en egendefinert aktivitet

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

Utseende

Du kan tilpasse utseendet på urskiven og hurtigtilgangsfunksjonene i menyen for oversiktssløyfen og i kontrollmenyen.

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken ([Connect IQ – funksjoner, side 70](#)).

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

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

Oversikter

Klokka leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Se på oversiktene, side 18](#)).

Enkelte funksjoner krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpasse oversiktsløyken, side 18](#)). Noen oversikter er en gruppering av tilknyttede målinger, for eksempel helse- eller aktivitetsytelse.

Navn	Beskrivelse
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (Legge til alternative tidssoner, side 78).
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (Body Battery, side 18).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kamerakontroll	Lar deg ta et bilde manuelt og ta opp et videoklipp når du parer med et kompatibelt Varia™ frontlykt eller baklyktkamera (Bruk Varia kamerakontrollene, side 58).
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.
Garmin® trener	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot økt på klokken som registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Viser sammendrag over dine lagrede Health Snapshot økter (Health Snapshot™, side 11).
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og en graf med de registrerte aktivitetene dine (Bruke historikk, side 44).
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (Stresstest av pulsvariasjon, side 25).
Hydrering	Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker, og fremdriften mot det daglige målet (Last ned Connect IQ funksjoner, side 71).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Forrige tur Forrige løpetur Forrige svømmetur	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Messenger	Viser samtaler i Garmin Messenger™ appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din (Garmin Messenger appen, side 71).
Månefase	Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikk	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken.
Høneblunder	Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm for å bli vekket (Tilpasse søvnmodus, side 35).
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (Aktivere Bluetooth varsler, side 65).

Navn	Beskrivelse
Hovedkonkurranse	Viser løpshendelser du angir som primær konkurranse i Garmin Connect kalenderen (<i>Konkurranskalender og primær konkurranse, side 33</i>).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (<i>Starte pulsoksymetermålinger, side 50</i>). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Konkurranseskalender	Viser kommende løpshendelser angitt i Garmin Connect kalenderen (<i>Konkurranskalender og primær konkurranse, side 33</i>).
Nedtrapping	Viser restitusjonstiden. Den maksimale tiden er fire dager.
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Søvntrener	Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.
Søvnpoengsum	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten. Du kan også se alle pustevariasjoner over natten (<i>Søvnsporing, side 34</i>).
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Kvinnens helse	Viser gjeldende syklus eller status for graviditetssporing. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

Se på oversiktene

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

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å bla gjennom oversiktssløyfen.



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

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

Tilpasse oversiktssløyken

Du kan endre rekkefølgen på oversiktene i løkken, fjerne dem og legge til nye.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Utseende > Oversikter**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **UP** eller **DOWN** for å endre posisjonen til oversikten i løkken.
 - Velg en oversikt, og velg deretter  for å fjerne oversikten fra løkken.
 - Velg **Legg til**, og velg deretter en oversikt for å legge den til i løkken.

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 19](#)).

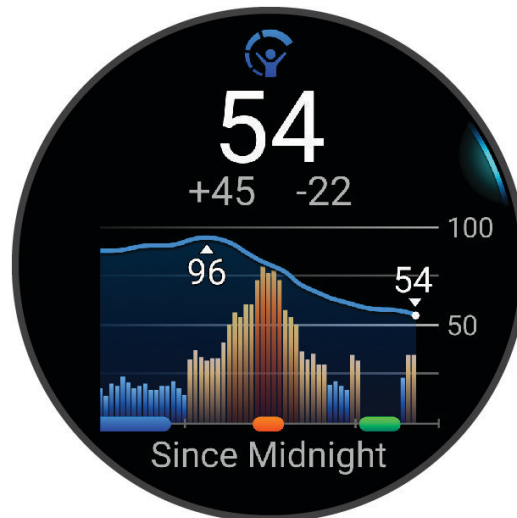
Vise Body Battery oversikt

Body Battery oversikten viser det nåværende Body Battery nivået ditt og et diagram med Body Battery nivået ditt de siste timene.

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

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 18*).

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



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

- Blå linjer viser hvileperioder.
- Oransje linjer viser stressperioder.
- Grønne streker indikerer aktiviteter du har tatt tiden på.
- Grå linjer viser tidspunkter da du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.

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

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

Tips for forbedret Body Battery data

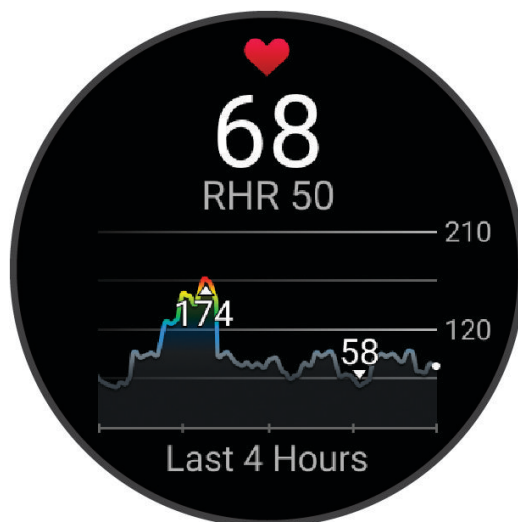
- Ha på klokken mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Vis pulsoversikt

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

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkka ([Tilpasse oversiktsløyken, side 18](#)).

- 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 grafen for å vise retningspilene, og sveip til høyre eller venstre for å panorere.
- 4 Trykk på **DOWN** for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste syv dagene.

Vis væroversikt

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

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkka ([Tilpasse oversiktsløyken, side 18](#)).

- 2 Trykk på **START** for å vise værinformasjon.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise timebaserte, daglige og ekstra værdata.

Oppdatere værposisjonen

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise væroversikten.
- 2 Trykk på **START**.
- 3 Trykk på **START** på det første oversiktsskjermbildet.
- 4 Velg **Væralternativer > Oppdater gjeldende posisjon > ✓**.
- 5 Vent mens klokken finner satellitter ([Innhente satellittsignaler, side 91](#)).

Hydreringssporing

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

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

Bruk av hydreringssporing-oversikten

Hydreringssporing-oversikten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise hydreringsoversikten.
- 2 Trykk på **START** for å legge til væskeinntaket ditt.
- 3 Velg en mengde som skal legges til i væskeinntaket ditt, og trykk på **START**.
- 4 Hold nede **UP** for å tilpasse oversikten.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre måleenhetene, velger du **Enheter**.
 - Hvis du vil aktivere dynamiske daglige mål som øker etter at du har registrert en aktivitet, velger du **Mål for automatisk økning**.
 - Hvis du vil slå på påminnelser for hydrering, velger du **Varsler**.
 - Hvis du vil tilpasse beholderstørrelsene, velger du **Beholdere**, velger en beholder, velger måleenhetene og angir beholderstørrelsen.

TIPS: Du kan tilpasse det daglige hydreringsmålet ditt på Garmin Connect kontoen din.

Kvinner helse

Sporing av menstruasjonssyklus

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

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

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

Svangerskapssporing

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

Oversikt for stressnivå

Oversikten over stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået for de siste timene. Den kan også veilede deg gjennom en pusteøvelse for å hjelpe deg med å slappe av ([Tilpasse oversiktsløkken, side 18](#)).

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se oversikten over stressnivå når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Velg **START**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på **DOWN** for å vise mer informasjon.

TIPS: Blå linjer viser hvileperioder. Oransje linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter da du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
 - Trykk på **START** for å utføre **Pustetrening**.

Restitusjonstid

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

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

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

Se restitusjonstiden din

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 59*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 60*).

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.

Restitusjonspuls

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

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

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

Ytelsesmålinger

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

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

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

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 23*).

Antatte løpstider: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 24*).

HRV-status: Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 25*).

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



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (Standardverdier for kondisjonsberegning, side 105) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 55).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen](#), side 59) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner](#), side 60). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Slå av kondisjonsberegning](#), side 24).

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

Slå av kondisjonsberegning

Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Om kondisjonsberegninger, side 23*).

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

Vise antatte løpstider

Fullfør profilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 59*), og angi maksimal puls (*Angi pulssoner, side 60*) for å få en mest mulig nøyaktig beregning.

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid (*Om kondisjonsberegninger, side 23*). Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

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



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

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

Stresstest av pulsvariasjon

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



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

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

Om treningseffekt

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

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

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

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

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

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

Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 30](#)).

Hold inne **LIGHT** på et skjermbilde.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Flymodus	Velg for å aktivere flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon.
	Alarmklokke	Velg for å legge til eller endre en alarm (<i>Still inn en alarm, side 76</i>).
	Alternative tidssoner	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (<i>Legge til alternative tidssoner, side 78</i>).
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 75</i>).
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere batterisparefunksjonen (<i>Innstillinger for strømstyring, side 83</i>).
	Lysstyrke	Velg for å justere skjermens lysstyrke (<i>Endre skjerminnstillingene, side 85</i>).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (<i>Send pulldata, side 48</i>).
	Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
	Kamerakontroll	Velg for å ta et bilde og ta opp et videoklipp manuelt (<i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 58</i>).
	Klokker	Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner.
	Visning	Velg for å slå av skjermen for varsler, bevegelser og Vises alltid-modus (<i>Endre skjerminnstillingene, side 85</i>).
	Ikke forstyrr	Velg for å aktivere ikke forstyrr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen. Velg for å navigere til en mistet telefon under en GPS-aktivitet (<i>Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet, side 67</i>).
	Lommelykt	Velg for å slå av skjermen og bruke klokken som lommelykt (<i>Bruke lommelykt-skjermbildet, side 30</i>).
	Garmin Share	Velg for å åpne Garmin Share-appen (<i>Garmin Share, side 72</i>).
	Historikk	Velg for å vise aktivitetslogg, registreringer og totaler.
	Lås enheten	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Messenger	Velg for å åpne Messenger-appen (<i>Bruke Messenger-funksjonen, side 72</i>).
	Musikk	Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Varsler	Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varslingsinnstillinger (<i>Aktivere Bluetooth varsler, side 65</i>).
	Telefon	Velg for å aktivere Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Pulsoksimeter	Velg for å åpne appen for pulsoksymetri (<i>Pulsoksymeter, side 49</i>).
	Rødt lys	Velg for å se røde fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.
	Lagre posisjon	Lagre den gjeldende posisjonen din for å navigere tilbake til den senere.
	Angi tid med GPS	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
	Søvnmodus	Velg for å aktivere eller deaktivere Søvnmodus (<i>Tilpasse søvnmodus, side 35</i>).
	Stoppeklokke	Velg for å starte stoppeklokken (<i>Bruk stoppeklokka, side 77</i>).
	Soloppgang og solnedgang	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Tidtaker	Velg for å angi en nedtellingstidtaker (<i>Starte nedtellingstidtakeren, side 77</i>).
	Trykkskjerm	Velg for å deaktivere berøringsskjermkontroller.
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokka (<i>Garmin Pay, side 30</i>).
	Været	Velg for å vise den gjeldende værmeldingen og de gjeldende forholdene.
	Wi-Fi	Velg for å deaktivere Wi-Fi kommunikasjon. MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig på Forerunner music klokken.

Vise kontrollmenyen

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

MERK: Du kan legge til, flytte om på og fjerne alternativene i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 30](#)).

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



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

TIPS: Du kan også dra berøringsskjermen for å rotere alternativene.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise kontrollmenyen, side 30](#)).

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

Bruke lommelykt-skjermbildet

Bruk av lommelykten kan redusere batterilevetiden.

- 1 Hold inne **LIGHT**.

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 30](#)).
- 2 Velg .
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å justere lysstyrke og farge.

Garmin Pay

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

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

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

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

Betale for et kjøp med klokken

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

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

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

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

Det sist brukte betalingskortet vises.



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

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

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

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

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

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

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

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay > ⋮ > Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

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

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay**.
- 3 Velg et kort.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**. Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Forerunner-klokken.
 - Hvis du vil slette kortet, velger du .

Endre Garmin Pay passordet

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

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

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

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Trykk på **DOWN** for å vise rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten, side 32](#)).

Tilpass morgenrapporten

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Utseende > Morgenrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen av og typen data som vises i morgenrapporten.
 - Velg **Ditt navn** for å tilpasse visningsnavnet.
 - Velg **Klokker** for å angi en alarm ([Still inn en alarm, side 76](#)).

Trening

Trening foran et løp

Klokka kan foreslå daglige treningsøkter for å hjelpe deg med å trene foran et løp hvis du har en kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 23](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect kalenderen på telefonen eller datamaskinen.
- 2 Velg dagen for hendelsen, og legg til løpshendelsen.
Du kan søke etter et løp i nærheten eller opprette din egen.
- 3 Legg til detaljer om hendelsen, og legg til løypa hvis (om tilgjengelig).
- 4 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
- 5 Bla til den primære hendelsesoversikten på klokka for å se en nedtelling til det primære løpet.
- 6 Trykk på **START** på urskiven, og velg en løpeaktivitet.

MERK: Hvis du har fullført minst én utendørs løpetur med pulldata, vises daglige foreslåtte treningsøkter på klokken din.

Konkurranssekalendar og primær konkurranse

Når du legger til en løpshendelse i Garmin Connect kalenderen, kan du vise hendelsen på klokka ved å legge til oversikten over primære konkurranser ([Oversikter, side 15](#)). Konkurransedatoen må være i løpet av de neste 365 dagene. Klokka viser en nedtelling til hendelsen, målsettingstiden eller den forventede sluttiden (bare løpshendelser) og værinformasjon.



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

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

Avhengig av tilgjengelige kursdata for hendelsen kan du vise høydedata, løypekartet og legge til en PacePro™-plan ([PacePro trening, side 39](#)).

Helse- og velværeprodukter

Hold nede **UP** og velg **Helse og velvære**.

Pulsm. på håndleddet: Gjør at du kan tilpasse innstillinger på pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 46](#)).

Pulsoksimeter: Gjør at du kan velge en pulsoksymetermodus ([Slå på heldagsmodus, side 50](#)).

Daglig sammendrag: Aktiverer det Body Battery daglige sammendraget som vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir deg informasjon om hvordan den daglige stress- og aktivitetshistorikken har påvirket Body Battery nivået ditt ([Body Battery, side 18](#)).

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

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

Bevegelsesvarsel: Aktiverer eller deaktiverer Bevegelsesvarsel ([Bruke bevegelsesvarsler, side 34](#)).

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

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

Automatisk mål

Klokken oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Klokken viser deg fremdriften etter hvert som du beveger deg mot ditt daglige mål ①. Klokken kan også opprette et mål om daglig antall etasjer oppover.



Hvis du velger ikke å bruke den automatiske målfunksjonen, kan du angi tilpassede 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. Etter en time med inaktivitet vises meldingen Beveg deg!. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 84](#)).

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

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Varsler > Systemvarsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect appen eller i klokkeinnstillingene ([Tilpasse søvnmodus, side 35](#)). Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvn treneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, pulsvariasjonsstatus og høneblunder ([Oversikter, side 15](#)). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 35](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingsdataene dine til Garmin Connect kontoen din ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 70](#)).

Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Forerunner-klokken ([Oversikter, side 15](#)).

Tilpasse søvnmodus

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **System > Søvnmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Opplegg**, velg en dag, og angi dine normale søvntider.
 - Velg **Urskive** for å bruke søvnurskiven.
 - Velg **Visning** for å konfigurere skjerminnstillingene.
 - Velg **Høneblundalarm** for å angi at høneblundalarmer skal spilles av som en tone, vibrasjon eller begge deler.
 - Velg **Ikke forstyrr** for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyrr-modusen.
 - Velg **Batterisparemodus** for å aktivere eller deaktivere batterisparemodusen (*Innstillinger for strømstyring, side 83*).

Bruke Ikke forstyrr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyrr-modusen til å slå av skjermen, 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 forstyrr-modusen automatisk aktiveres mens du vanligvis sover (*Systeminnstillinger, side 84*).

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 30*).

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

Pustevariasjoner

FORSIKTIG

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

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

MERK: Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevariasjoner (*Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 50*).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpasse oversiktsløkken, side 18*).

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

Intensitetsminutter

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

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

Move IQ

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

Treningsøker

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

På klokken din: Du kan åpne treningsøktappen fra aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din (*Tilpass aktiviteter og apper, side 13*).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøker eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøker, og overføre dem til klokken din (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 36*).

Du kan planlegge treningsøker.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 69*).

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

Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect

Før du kan opprette en treningsøkt i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto på (*Garmin Connect, side 69*).

- 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 37*).

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 36](#)).

- 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

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **UP > 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 trinn i en treningsøkt (valgfritt).
- 6 Velg **START > Utfør treningsøkt**.
- 7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

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

Utfør en daglig foreslått treningsøkt

Før klokka kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 23](#)).

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

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

Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg **Løp**.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg **Trening > Treningsøker > Daglige forslag > Innstillinger > Varsel om økt**.
- 5 Trykk på **START** for å deaktivere eller aktivere meldinger.

Om treningskalenderen

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

Bruk Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 69](#)), og du må parkoble Forerunner klokken med en kompatibel telefon.

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

Tilpasningsdyktige treningsplaner

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

Start dagens treningsøkt

Etter at du har sendt en Garmin Coach-treningsplan til klokka, vises Garmin Coach i oversiktsløyka ([Tilpasse oversiktsløyken, side 18](#)).

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise Garmin Coach-oversikten.
Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser klokka navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.



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

Intervalltreningsøkter

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

TIPS: Alle intervalltreningsøkter består av et avkjølingstrinn.

Tilpass en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Trykk på **UP**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller**.
En treningsøkt vises.
- 5 Trykk på **START** og velg **Rediger**.
- 6 Velg ett eller flere alternativer:
 - Velg **Intervall** for å angi intervallvarighet og -type.
 - Velg **Hvile** for å angi hvilevarighet og -type.
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Gjentakelse**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
- 7 Trykk på **BACK**.

Starte en intervalltreningsøkt

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

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

Stoppe en intervalltreningsøkt

- Du kan når som helst 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 aktivitetstidtakeren. Du kan gjenoppta tidtakingen eller avslutte intervalløkten.

PacePro trening

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

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

Laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect

Før du kan laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 69).

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

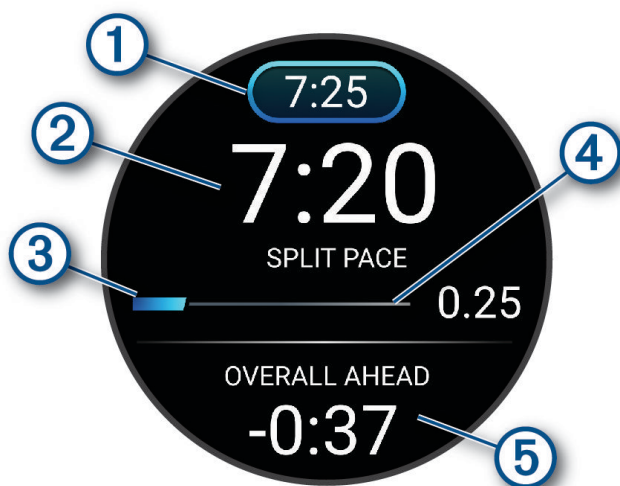
Start et PacePro-treningsprogram

Før du kan starte på et PacePro-treningsprogram, må du laste ned et treningsprogram fra Garmin Connect kontoen din.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg **Trening > PacePro-planer**.
- 5 Velg et treningsprogram.
- 6 Trykk på **START**.

TIPS: Du kan forhåndsvisse oppdeling, stigningsplott og kartet før du godtar PacePro planen.

- 7 Velg **Godta plan** for å starte på treningsprogrammet.
- 8 Velg om nødvendig ☒ for å aktivere løypenavigasjon.
- 9 Trykk på **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

TIPS: Du kan holde nede UP, og velge **Stopp PacePro > ✓** for å stoppe PacePro planen. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Opprette et PacePro treningsprogram på klokken

Før du kan opprette et PacePro treningsprogram på klokken, må du opprette en løype og laste den ned til klokken ([Opprette en løype på Garmin Connect, side 51](#)).

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

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

Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål gjør at du kan trene mot et mål for distanse, distanse og tid, distanse og tempo eller distanse og hastighet som du selv har angitt. Når du trener, gir klokken deg tilbakemeldinger i sanntid om hvor nær du er å nå treningsmålet ditt.

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

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

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

TIPS: Du kan holde inne **UP** og velge **Avbryt mål > ✓** for å avbryte treningsmålet.

Avbryte et treningsmål

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

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 Trykk på **START**.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
MERK: Varsler for gåpauser er bare tilgjengelige for løpeaktiviteter.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Varsler > 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. I tillegg piper eller vibrerer klokken hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 84](#)). 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.

Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten. Du kan vise informasjon om egnevalueringen din på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Egenevaluering**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du bare vil fullføre egnevaluering etter treningsøkter, velger du **Bare treningsøkter**.
 - Hvis du vil fullføre egnevaluering etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Historikk

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

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

Bruke historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på klokken.

Klokken har en historikkoversikt som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Oversikter, side 15](#)).

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise en aktivitet fra denne uka, velger du **Denne uken**.
 - Hvis du vil vise en eldre aktivitet, velger du **Foregående uker** og velger en uke.
 - Hvis du vil vise dine personlige rekorder sortert etter sport, velger du **Rekorder** ([Personlige rekorder, side 44](#)).
 - Velg **Totalverdier** for å vise ukentlige eller månedlige totaler.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Trykk på **START**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
 - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** ([Om treningseffekt, side 26](#)).
 - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Puls** ([Vise tiden din i hver pulssone, side 45](#)).
 - Velg **Løpskraft** for å se et sammendrag av løpswatt.
 - Velg **Intervaller** for å velge et intervall og vise ekstra informasjon om hvert intervall.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
 - Velg **Bevegelser** for å velge en øvelsesbevegelse og se mer informasjon om hver bevegelse.
 - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Høydeplott**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Personlige rekorder

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

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 > ✓**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette personlige rekorder

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

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.

Vise tiden din i hver pulssone

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

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

Slette logg

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Databehandling

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

Slette filer

LES DETTE

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

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

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

Pulsfunksjoner

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

Det finnes flere pulsrelaterte funksjoner i standardoversiktsløkken.

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

Pulsmåling på håndleddet

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne **UP**, og velg **Helse og velvære > Pulsm. på håndleddet**.

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

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

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

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

Varsel om unormal puls: Her kan du stille inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en målverdi (*Konfigurer varsler for unormal puls, side 47*).

Send puls: Gjør at du kan begynne å sende pulldata til en parkoblet enhet (*Send pulldata, side 48*).

Tips for uregelmessig pulldata

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

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

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardverdien for innstillingen Pulsm. på håndleddet er Automatisk. Klokken bruker automatisk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler en kompatibel pulsmåler med ANT+® eller Bluetooth teknologi med klokken.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også pulsoksymetersensoren på håndleddet og innstillingen for håndleddsbevegelse ([Endre skjerminnstillingene, side 85](#)).

1 Hold inne **UP** på urskiven.

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

Puls når du svømmer

LES DETTE

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

Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter.

Konfigurer varsler for unormal puls

FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

1 Hold inne **UP** på urskiven.

2 Velg **Varsler > Systemvarsler > Varsel om unormal puls**.

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

4 Angi pulsterskelverdien.

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

Send pulldata

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

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulldataene automatisk når du starter en aktivitet ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 79](#)). Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® sykkelcomputer mens du sykler.

1 Velg et alternativ:

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 30](#)).

2 Trykk på **START**.

Klokken begynner å sende pulldataene dine.

3 Parkoble klokken med den kompatible enheten.

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

4 Trykk på **STOP** for å slutte å sende pulldata.

Sende pulldata under en aktivitet

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

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

1 Trykk på **START**.

2 Velg en aktivitet.

3 Trykk på **UP**.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Send puls**.

Forerunner klokken begynner å sende pulldata i bakgrunnen.

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

6 Start aktiviteten ([Starte en aktivitet, side 4](#)).

7 Parkoble klokken med den kompatible enheten.

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

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

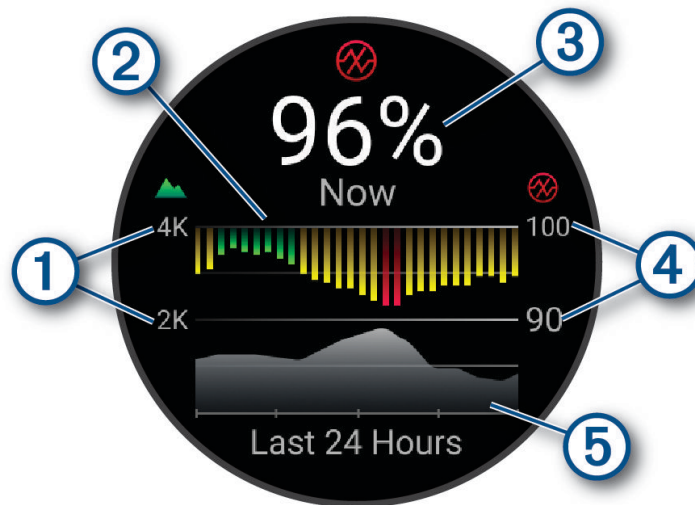
Pulsoksymeter

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

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten ([Starte pulsoksymetermålinger, side 50](#)). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger ([Slå på heldagsmodus, side 50](#)). Når du viser pulsoksymeteroversikten når du står stille, analyserer klokka oksygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg i henhold til høyden du befinner deg på.

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

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



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

Starte pulsoksymetermålinger

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

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

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se pulsoksymeteroversikten når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Trykk på **START** for å vise oversiktsdetaljer.
- 3 Trykk på **START**, og velg **Ta måling** for å starte en pulsoksymetermåling.
- 4 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.

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

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

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

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

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

Slå på heldagsmodus

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

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

MERK: Når du slår på heldagsmodusen, reduseres batterilevetiden.

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

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

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

Navigasjon

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

Løyper

ADVARSEL

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

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

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

Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål.

Følge en løype på enheten

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

Opprette en løype på Garmin Connect

Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 69).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Løyper > Opprett løype**.
- 3 Velg en løypetype.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Velg **Ferdig**.
MERK: Du kan sende denne løypen til enheten ([Sende en løype til enheten](#), side 51).

Sende en løype til enheten

Du kan sende en løype som du har opprettet med Garmin Connect appen, til enheten din ([Opprette en løype på Garmin Connect](#), side 51).

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

Vise eller redigere løypeinformasjon

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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Løyper**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Trykk på **START**
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
 - Velg **PacePro** for å opprette et tilpasset tempobånd (*PacePro trening, side 39*).
 - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
 - Velg **Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
 - Velg **Høydeplott** hvis du vil se et stigningsplott for løypen.
 - Velg **Navn** for å endre navnet på løypen.
 - Velg **Slett** hvis du vil slette løypen.

Lagre posisjonen din

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 30*).

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

Vise og redigere lagrede posisjoner

TIPS: Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 27*).

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 5 Velg en lagret posisjon.
- 6 Velg et alternativ for å vise eller redigere posisjonsdetaljene.

Navigere til en destinasjon

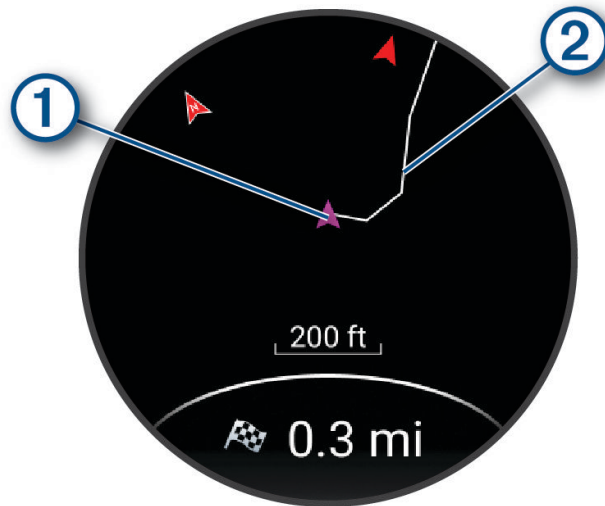
Du kan bruke enheten til å navigere til en destinasjon eller følge en kurs.

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

Navigere til startpunktet under en aktivitet

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

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



Den gjeldende posisjonen ① og sporet du skal følge ②, vises på kartet.

Stopp navigasjon

- Hvis du vil stoppe navigasjonen og fortsette aktiviteten, holder du inne **UP** og velger **Stopp navigasjon** eller **Stopp løype**.
- Hvis du vil stoppe navigasjonen og lagre aktiviteten, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

Kart

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

- Kartnavigasjon ([Panorere og zoome på kartet, side 54](#))
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger, side 54](#))

Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjerm-løkken for en aktivitet.

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

Panorere og zoome på kartet

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

Kartinnstillinger

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

Hold inne **UP**, og velg **Kart**.

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

Kompass

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

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

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

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kalibrer kompass**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Sensorer og tilbehør

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

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 55*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 80*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

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

MERK: Bluetooth sensorer er kun tilgjengelige med en Forerunner music klokke.

Sensortype	Beskrivelse
Ekstern pulsmåler	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulldata under aktivitetene dine.
Fotsensor	Når du trener innendørs eller GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på Forerunner music klokka (<i>Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 62</i>).
Lys	Du kan bruke smarte Varia sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlyktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (<i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 58</i>).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (<i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 58</i>).
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (<i>Hjulstørrelse og -omkrets, side 105</i>).
Tempe	Du kan feste tempe temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.

Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde. Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på www.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 80*).

Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og løpsdistansen på en kompatibel Forerunner klokke når den er koblet til via ANT+ teknologi eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

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

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløpaktiviteter ([Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 56](#)).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmålertilbehøret ([Kalibrer tredemølledistansen, side 11](#)).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Forerunner klokkenes programvare ([Produktoppdateringer, side 90](#)).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Auto. kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering ([Kalibrer tredemølledistansen, side 11](#)).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

MERK: Du kan prøve å slå av **Auto. kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt ([Kalibrer tredemølledistansen, side 11](#)).

Løpskraft

Garmin løpskraft beregnes ved hjelp av målt informasjon om løpsdynamikk, brukervekt, miljødata og andre sensordata. Kraftmålingen beregner hvor mye kraft en løper bruker på veioverflaten, og den vises i watt. Bruk av løpskraft som et mål på innsats kan for noen løpere passe bedre enn bruk av hastighet eller hjerterefrekvens. Løpskraft kan være mer responsiv enn hjerterefrekvens for å angi nivået av innsats, og det kan ta hensyn til oppoverbakke, nedoverbakker og vind, noe som en tempomåling ikke gjør.

Løpswatt kan måles med klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpswatt for å vise wattforbruket ditt og justere treningen ([Datafelter, side 97](#)). Du kan angi wattvarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt wattsoner ([Aktivitetsvarsler, side 81](#)).

Kraftsoner for løping er omtrent like som kraftsoner for sykling. Verdier for sonene er standardsoner basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og står kanskje ikke i stil med din personlige kapasitet. Du kan se sonene dine på Garmin Connect kontoen.

Løpswattinnstillinger

Hold inne **UP**, velg **Aktiviteter og apper**, velg en løpeaktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Løpskraft**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer registrering av Garmin løpswattdata.

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

Løpsdynamikk

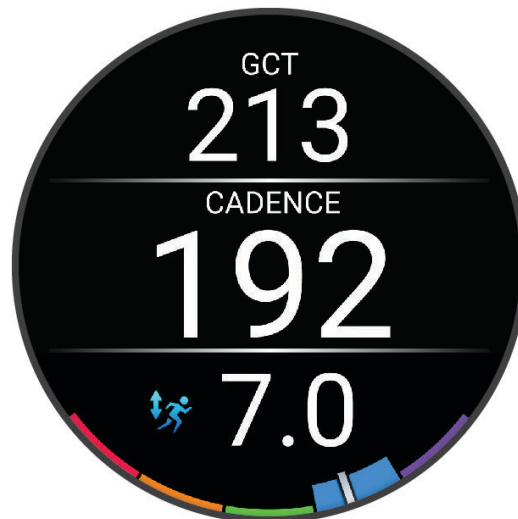
Løpsdynamikk er en tilbakemelding om løpeformen din. Forerunner klokken har et akselerometer som måler fem indikatorer på løpeform. Du kan vise løpsdynamikkdataene dine i Garmin Connect appen.

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

Tren med løpsdynamikk

Klokken bruker håndleddsbasert løpsdynamikk for å gi deg tilbakemeldinger om løpeformen din. Du kan legge til et skjermbilde for løpsdynamikk i en løpeaktivitet ([Tilpass dataskjermbildene, side 80](#)).

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



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

Fargemålere og løpsdynamikkdata

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

Hvis du vil ha mer teori og tolkninger av løpsdynamikkdata, kan du oppsøke anerkjente publikasjoner og webområder om løping.

Fargesone	Prosentil i sone	Pedalfrekvensområde
 Lilla	>95	>183 spm
 Blå	70-95	174–183 spm
 Grønn	30-69	164-173 spm
 Oransje	5–29	153-163 spm
 Rød	<5	<153 spm

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 55*).
- Angi hjulstørrelsen (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 105*).
- Legg ut på tur (*Starte en aktivitet, side 4*).

Situasjonsoppfattelse

⚠ ADVARSEL

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

Forerunner enheten kan brukes med Varia smartsykkellykter og bakspeilradarer (*Bruk Varia kamerakontrollene, side 58*). Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

Bruk Varia kamerakontrollene

LES DETTE

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

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 55*).

1 Velg et alternativ:

- Legg til **Kamerakontroll**-kontrollen på klokken (*Endre kontrollmenyen, side 30*).
- Legg til **Kamerakontroll**-oversikten på klokken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 18*).

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

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

tempe

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

Brukerprofil

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

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere kjønn, fødselsdato, høyde, vekt, håndledd, pulssone og wattsoner. Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

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

Kjønnsinnstillinger

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

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

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

Se kondisjonsalderen din

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

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 59](#)).

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

Om pulssoner

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

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 60](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Angi pulssoner

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Puls**.
- 3 Velg **Maksimal puls**, og angi den maksimale pulsen din.
- 4 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 5 Velg **Soner > Basert på**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **% pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg **Puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 9 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La klokka angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurer brukerprofilen, side 59](#)).
- 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

Still inn wattsoner

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Løpskraft**.
- 3 Velg **Basert på**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
 - Velg **% av TP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din terskelwatt.
- 5 Velg **Terskeeffekt**, og angi en verdi.
- 6 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 7 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for watt.

Musikk

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

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

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

Laste ned personlig lydinnhold

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

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

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 På datamaskinen åpner du Garmin Express programmet, velger klokken din og deretter **Musikk**.

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

Koble til en tredjepartsleverandør

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

Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ appen på telefonen din ([Laste ned Connect IQ funksjoner, side 71](#)).

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

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

Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 68](#)).

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold inne **UP**.
- 3 Velg **Musikk tjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør, eller velg **Legg til musikkapper** for å legge til en musikkleverandør fra Connect IQ butikken.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
- 6 Trykk om nødvendig på **BACK** til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten.

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

Koble fra en tredjepartsleverandør

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

Koble til Bluetooth hodetelefoner

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på Forerunner music -klokken, må du koble til Bluetooth hodetelefoner.

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

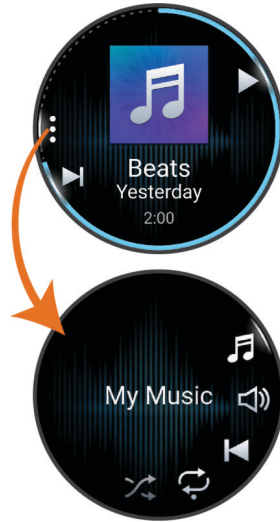
Lytt til musikk

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold inne **UP**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis dette er første gang du hører på musikk, velger du **Musikk > Musikktjenester**.
 - Hvis dette ikke er første gang du hører på musikk, velger du **Musikktjenester**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil høre på musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** og velger et alternativ (*[Laste ned personlig lydinnhold, side 61](#)*).
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Styre telefonen**.
- 5 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig (*[Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 62](#)*).
- 6 Velg ►.

Kontroller for musikkavspilling

MERK: Enkelte kontroller for musikkavspilling er kun tilgjengelige på en Forerunner music -klokke.

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



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

Kontroller musikkavspilling på en tilkoblet telefon

1 Spill av en sang eller en spilleliste på telefonen.

2 Velg et alternativ:

- På en Forerunner music holder du inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- På en Forerunner non-music holder du inne **DOWN** for å vise oversikten over musikkkontrollene.
MERK: Du må kanskje legge til oversikten over musikkkontroller i oversiktsløyka ([Tilpasse oversiktsløyken](#), side 18).

3 Hold nede **UP**.

4 Velg **Musikk** > **Musikktjenester** > **Styre telefonen**.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

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

Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 65](#)). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 68](#))).

Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Forerunner klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 65](#)).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mer ([Telefonapper og dataprogrammer, side 68](#))
- Oversikter ([Oversikter, side 15](#))
- Kontroller menyfunksjoner ([Kontroller, side 27](#))
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 74](#))
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler ([Aktivere Bluetooth varsler, side 65](#))

Parkobling av telefon

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

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

Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble klokken med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 65](#)).

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Hvis du har en Forerunner music, velger du **Tilkobling**.
- 3 Velg **Telefon > Varsler > Status > På**.
- 4 Velg **Under aktiviteter** eller **Generell bruk**.
- 5 Velg en varslingstype.
- 6 Velg innstillinger for status, tone og vibrasjon.
- 7 Trykk på **BACK**.
- 8 Velg innstillinger for personvern og tidsavbrudd.
- 9 Trykk på **BACK**.
- 10 Velg **Signatur** for å legge til en signatur i tekstmeldingene du sender.

Vise varsler

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

Motta et innkommende anrop

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

- Velg **START** for å besvare anropet.
MERK: Hvis du vil snakke med den som ringer, må du bruke en tilkoblet telefon.
- Velg **DOWN** for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du  og en melding fra listen.
MERK: Hvis du vil sende et svar på tekstmelding, må du være koblet til en kompatibel Android™ telefon med Bluetooth teknologi.

Svare på en tekstmelding

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

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

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

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise varseloversikten.
- 2 Trykk på **START**, og velg et tekstmeldingsvarsel.
- 3 Velg **START**.
- 4 Velg **Svar**.
- 5 Velg en melding fra listen.

Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS-melding.

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

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 30](#)).

- 1 Hold inne **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Forerunner-klokken.

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

Slå av og på varsler om telefontilkobling

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

MERK: Varsler om telefontilkobling er slått av som standard.

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

Slå Finn telefonen min-varsler av og på

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Varsler > Systemvarsler > Telefon > Varsler for Finn telefonen min**.

Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet

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

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du blir bedt om å navigere til enhetens sist kjente posisjon, velger du .
- 3 Naviger til posisjonen på kartet ([Navigere til en destinasjon, side 52](#)).
- 4 Trykk på **DOWN** for å vise et kompass som peker mot posisjonen (valgfritt).
- 5 Når klokken er innenfor telefonens Bluetooth rekkevidde, vises Bluetooth signalstyrken på skjermen. Signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

Spill av talemeldinger under en aktivitet

Du kan få Forerunner music -klokken til å spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Talemeldingene spilles av på de tilkoblede Bluetooth hodetelefonene dine, hvis dette er tilgjengelig. Hvis dette ikke er tilgjengelig, spilles talemeldingene av på telefonen som er parkoblet gjennom Garmin Connect appen. Når en talemelding spilles av, reduserer klokken eller telefonen volumet for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Lydvarsler**.
- 3 Velg et alternativ:

MERK: Noen varsler er kun tilgjengelige for en Forerunner music -klokke.

- Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsinformasjonen din, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter pulsinformasjonen din, velger du **Pulsvarsel**.
- Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, velger du **Kraftvarsel**.
- Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser aktivitetstidtakeren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
- Hvis du vil høre treningsøktvarsler som et lydvarsel, velger du **Treningsøktvarsler**.
- Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler** ([Aktivitetsvarsler, side 81](#)).
- Hvis du vil høre en lyd rett før et lydvarsel eller en melding, velger du **Lyd**.
- Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.
- Velg **Stemme** for å endre til en kvinnelig eller mannlig stemme.

Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner

Wi-Fi er kun tilgjengelig på Forerunner music -klokka.

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

Lydinnhold: Du kan synkronisere lydinnhold fra tredjepartsleverandører.

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

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

Koble til et Wi-Fi nettverk

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

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

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

Telefonapper og dataprogrammer

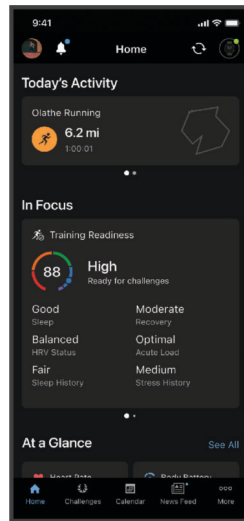
Du kan koble klokken til flere Garmin telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

Garmin Connect

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

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

Analyser data



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

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

Del aktivitetene med andre: Du kan komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

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

Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen ([Parkobling av telefon, side 65](#)), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.

2 Hold klokken innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.

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

Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkas programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokka med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 65](#)).

Synkroniser klokka med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 70](#)).

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

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken (*Laste ned personlig lydinnhold, side 61*). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.
MERK: Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 30*).

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

Garmin Connect+ abonnement

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

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

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

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

Treningsveiledning: Få ekstra ekspertstøtte og veiledning for utvalgte Garmin Coach-treningsprogrammer.

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

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

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ apper, datafelt, oversikter, musikkleverandører og urskiver på klokken din via Connect IQ butikken på klokken eller telefonen.

MERK: Musikkleverandører og Connect IQ tilgang fra klokken er kun tilgjengelig på Forerunner music -klokken.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokkes utseende.

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

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

Musikk: Legg til musikkleverandører på Forerunner music -klokken.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Forerunner-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 65*).

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Garmin Messenger appen

ADVARSEL

Før du kan bruke enkelte inReach® funksjoner i Garmin Messenger appen, som SOS, sporing og inReach™-vær, må du ha et aktivt satellittabonnement og en tilkoblet inReach enhet. Test alltid appen før du bruker den utendørs.

Med et inReach abonnement og en tilkoblet inReach enhet kan du bruke Garmin Messenger appen til sporing, SOS, inReach™-vær og abonnementsadministrasjon. Du kan også bruke appen til å sende meldinger til andre inReach enhetsbrukere og venner og familie. Appen fungerer både via Iridium® satellittnettverket og Internett (med en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen din). Det påløper ikke datakostnader eller ekstra kostnader på inReach abonnementet ditt for meldinger som sendes ved hjelp av en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen. Det kan påløpe kostnader for meldinger som mottas, hvis meldingsleveringen blir gjort både via Iridium satellittnettverket og Internett. Standard tekstmeldingspriser for mobildataabonnementet ditt gjelder.

Uten et inReach abonnement gir appen også en meldingsopplevelse for venner og familie. Alle kan laste ned appen og koble til telefonen sin, slik at de kan kommunisere med andre appbrukere via Internett (ingen pålogging kreves). Appbrukere kan også opprette gruppemeldingstråder med andre SMS-telefonnumre. Nye medlemmer som legges til i gruppemeldingen, kan laste ned appen for å se hva andre sier.

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

Bruke Messenger-funksjonen

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

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

- 2 Trykk på **START** for å åpne oversikten.

- 3 Hvis dette er den første gangen du bruker **Messenger**-funksjonen, kan du skanne QR-koden med telefonen din og følge instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og konfigureringen.

- 4 Velg et alternativ på klokken din:

- Hvis du vil skrive en ny melding, velger du **Ny melding** og en mottaker. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** og velg en samtale for å vise en samtale.
- Hvis du vil svare på en melding, velger du en samtale og deretter **Svar**. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.

Garmin Share

LES DETTE

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

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

Dele data med Garmin Share

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

Forerunner klokken din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet (*Motta data med Garmin Share, side 73*). Du kan også overføre dataene dine mellom ulike enheter. Du kan for eksempel dele en favorittløype fra Edge sykkelcomputeren din med en kompatibel Garmin klokke.

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

Motta data med Garmin Share

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

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

Garmin Share-innstillinger

Hold **UP**, og velg **Tilkobling > Garmin Share**.

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

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

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

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

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

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.

Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect appen. E-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen. Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 74](#)).

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

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på Forerunner enheten ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 70](#)).

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 74](#)). 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**.
- 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.

Be om assistanse

FORSIKTIG

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

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 74](#)). 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 **LIGHT**.
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen.
Skjermbildet for nedtelling vises.

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

Sanntidsdeling av aktiviteter

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

Slå på sanntidsdeling av aktiviteter

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

MERK: LiveTrack funksjoner kan brukes når Forerunner klokken er koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi, med en kompatibel Android telefon.

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

Klokker

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer > Legg til alarm**.
- 3 Angi alarmtiden.

Redigere en alarm

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slå alarmen av eller på, velger du **Status**.
 - Hvis du vil endre alarmtiden, velger du **Tid**.
 - Hvis du vil angi at alarmen skal gjentas regelmessig, velger du **Gjentakelse** og deretter når alarmen skal gjentas.
 - Hvis du vil velge typen alarmvarsel, velger du **Lyder**.
 - Hvis du vil slå skjermen av eller på med alarmen, velger du **Lysstyrke**.
 - Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
 - Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

Bruk stoppeklokka

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på **BACK** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Trykk på **STOP** for å stanse begge tidtakerne.
- 6 Velg et alternativ:
 - Trykk på **DOWN** for å nullstille begge tidtakerne.
 - Trykk på **UP** og velg **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Hvis du vil tilbakestille tidtakerne og avslutte stoppeklokken, trykker du på **UP** og velger **Fullført**.
 - Hvis du vil se gjennom rundetidtakerne, trykker du på **UP** og velger **Se på**.
MERK: Alternativet **Se på** vises bare hvis du har tilbakelagt flere runder.
 - Hvis du vil gå tilbake til urskiven uten å tilbakestille tidtakerne, trykker du på **UP** og velger **Gå til urskive**.
 - Hvis du vil aktivere eller deaktivere runderegistrering, trykker du på **UP** og velger **Rundetast**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil stille inn og lagre en nedtellingstidtaker for første gang, angir du tiden. Trykk deretter på **UP**, og velg **Lagre tidtaker**.
 - Hvis du vil stille inn og lagre flere nedtellingstidtakere, velger du **Legg til tidtaker** og angir tiden.
 - Hvis du vil stille inn en tidtaker uten å lagre den, velger du **Hurtigtidtaker** og angir tiden.
- 4 Trykk eventuelt på **UP**, og velg et alternativ:
 - Velg **Tid** for å endre tiden.
 - Velg **Start på nytt > På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg **Lyder**, og deretter en varslingsstype.
- 5 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.

Slette en tidtaker

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere**.
- 3 Velg en tidtaker.
- 4 Trykk på **UP**, og velg **Slett**.

Synkroniser tiden med GPS

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **System > Tid > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 91*).

Angi klokkeslett manuelt

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

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner.

MERK: Du kan se alternative tidssoner i oversiktsløkken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 18*).

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Klokker > Alternative tidssoner > Legg til sone**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å utheve en region, og trykk på **START** for å velge den.
- 4 Velg tidssone.
- 5 Gi om nødvendig sonen et nytt navn.

Redigere en alternativ tidssone

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Klokker > Alternative tidssoner**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Angi som favoritt** for å angi at tidssonen skal vises i oversiktsløkken.
 - Hvis du vil angi et egendefinert navn på tidssonen, velger du **Gi nytt navn**.
 - Velg **Forkort** for å angi et egendefinert forkortet navn på tidssonen.
 - Hvis du vil endre tidssonen, velger du **Endre sone**.
 - Hvis du vil slette tidssonen, velger du **Slett**.

Tilpasse klokken din

Innstillinger for aktiviteter og apper

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

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

Aksentfarge: Angir aksentfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler, side 81](#)).

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

Automatisk hvile: Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg under svømming i basseng ([Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming, side 10](#)). Angir alternativer for å automatisk starte og stoppe hviletidakeren for aktiviteten ultraløp ([Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp, side 7](#)).

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

Send puls: Aktiverer automatisk sending av pulsdata når du starter aktiviteten ([Send pulsdata, side 48](#)).

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og legge til dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 80](#)).

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

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

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig på Forerunner music -klokker.

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

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Rundetast: Aktiverer eller deaktiverer knappen BACK for registrering av en runde eller hvile under en aktivitet.

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

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

Bassengstørrelse: Angir bassenglengden for bassengsvømming ([Angi bassengstørrelsen, side 8](#)).

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

Varsel: Aktiverer eller deaktiverer innstillingen av bassengstørrelsen hver gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng.

VO2 Maks.: Aktiverer kondisjonsberegning av terrengløp og ultraløp.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

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

Gjenopprett standardinnstillinger: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

Løpskraft: Gjør at du kan registrere løpswattdata og tilpasse innstillingene ([Løpswattinnstillinger, side 56](#)).

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger, side 83](#)).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 5](#)).

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

Trykkskjerm: Aktiverer eller deaktiverer berøringsskjermen under en aktivitet.

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 aktivetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
 - Velg **Datafelter**, og velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.
TIPS: Hvis du vil ha en liste over alle tilgjengelige datafelter, kan du gå til [Datafelter, side 97](#). Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
 - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.
- 8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.
Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en aktivitet.

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

Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen

Du kan bruke Auto Lap funksjonen til å markere en runde på en bestemt avstand eller posisjon automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. engelske mil eller 5. kilometer eller under treningsspurter).

1 Hold inne **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**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Auto Lap > Etter distanse** for å markere en runde automatisk på en bestemt avstand.
- Velg **Auto Lap > Etter posisjon** for å markere en runde på startposisjonen og de manuelle rundeposisjonene.
- Velg **Auto Lap > Av** for å slå Auto Lap av.

7 Velg **Autodistanse** for å justere avstanden mellom runder (valgfritt).

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 84](#)).

Aktivitetsvarsler

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

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

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Avstand	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 59 og Pulssoneberegninger, side 60 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Løpskraft	Hendelse, område	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for wattsoner.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.
Banetidaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springstid i sekunder.

Angi et varsel

- Hold nede **UP**.
- Velg **Aktiviteter og apper**.
- Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- Velg aktivitetsinnstillingene.
- Velg **Varsler**.
- Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
 - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- Velg eventuelt typen varsel.
- Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 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).

Satellittinnstillinger

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

TIPS: Satellittinnstillingene kan påvirke batterilevetiden (*Informasjon om batteritid, side 90*).

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

MERK: Disse innstillingene er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

Bruk standard: Gjør at klokken kan bruke standard systeminnstilling for satellitter (*Systeminnstillinger, side 84*).

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere satellittsystemer. Bruk av flere satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS.

UltraTrac: Registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere. Hvis du aktiverer UltraTrac, får du bedre batterilevetid, men du reduserer også kvaliteten på registrerte aktiviteter. Du bør bruke funksjonen UltraTrac for aktiviteter som krever lengre batterilevetid, og der det ikke er like viktig med regelmessige sensordataoppdateringer.

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

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

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

1 Hold inne **UP**.

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kalibrer kompass**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

TIPS: Roter handlededet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Kartinnstillinger

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

Hold inne **UP**, og velg **Kart**.

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

Innstillinger for strømstyring

Hold nede **UP** og velg Strømstyring.

Batterisparemodus: Slår av bestemte funksjoner for å maksimere batterilevetiden.

Batteriprosent: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

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

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 86](#)).

Tid: Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 84](#)).

Visning: Justerer skjerminnstillingene ([Endre skjerminnstillingene, side 85](#)).

Trykkskjerm: Her kan du aktivere eller deaktivere berøringsskjermen under generell bruk, aktiviteter eller søvn.

Satellitter: Angir standard satellittsystem som skal brukes for aktiviteter. Du kan tilpasse satellittinnstillingene for hver aktivitet om nødvendig ([Satellittinnstillinger, side 83](#)).

Lyd og vibrasjon: Angir klokkelyster, for eksempel knappetoner, varsler og vibrasjoner.

Søvnmodus: Gjør at du kan angi søvntider og søvnmoduspreferanser og aktivere Ikke forstyrr under søvn ([Tilpasse søvnmodus, side 35](#)).

Automatisk lås: Her kan du låse knappene og berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du trykker på knappen eller sveiper på skjermen ved et uhell. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse knappene og berøringsskjermen under en aktivitet du tar tiden på. Bruk alternativet Ikke i løpet av aktivitet for å låse knappene og trykkskjermen når du ikke registrerer en aktivitet du tar tiden på.

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter, starten på uka og alternativer for geografisk posisjonsformat og data ([Endre måleenhetene, side 85](#)).

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

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

Nullstill: Her kan du nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 92](#)).

Sikkerhetskopier og gjenopprett: Gjør at du kan aktivere automatiske sikkerhetskopier av klokke-data og -innstillinger og sikkerhetskopierte dataene dine nå. Du kan gjenopprette data fra en tidligere sikkerhetskopi ved hjelp av Garmin Connect appen ([Sikkerhetskopierte og gjenopprette innstillinger, side 85](#)).

Programvareoppdatering: Lar deg installere nedlastede programvareoppdateringer, aktivere automatiske oppdateringer eller se etter oppdateringer manuelt ([Produktoppdateringer, side 90](#)).

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

Tidsinnstillinger

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

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

Datoformat: Angir visningsrekkefølgen for dag, måned og år i datoer.

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

Tid: Her kan du justere tiden hvis Angi klokkeslett er satt til Manuelt.

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted. ([Angi tidsvarsler, side 85](#)).

Synkroniser med GPS: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid ([Synkroniser tiden med GPS, side 78](#)).

Angi tidsvarsler

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

Endre skjerminnstillingene

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **System > Visning**.
- 3 Velg **Store skrifttyper** for å øke størrelsen på teksten på skjermen.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter**.
 - Velg **Generell bruk**.
 - Velg **I søvnperioden**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Vises alltid** for å holde dataene på urskiven synlige og dempe lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen, side 87*).
 - Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
 - Velg **Rødt lys** for å endre fargene på skjermen til nyanser av rødt, grønt og oransje, slik at du kan bruke klokken i dårlige lysforhold og bevare sikten om natten.
 - Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndledet.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde med mer.

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **System > Format > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Sikkerhetskopierte og gjenopprette innstillinger

Du kan sikkerhetskopierte innstillingene fra en eksisterende Garmin klokke og gjenopprette disse innstillingene til en annen kompatibel Garmin klokke ved hjelp av Garmin Connect appen (*Gjenopprette innstillinger og data fra Garmin Connect, side 86*). Innstillingene inkluderer sportsprofiler, widgeter, brukerinnstillinger, treningsøkter og mer.

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

Automatiske sikkerhetskopier: Sikkerhetskopierer innstillingene regelmessig til Garmin Connect kontoen din.

Sikkerhetskopier nå: Lar deg sikkerhetskopierte innstillingene manuelt til Garmin Connect kontoen din.

Sikkerhetskopier innhold: Viser typen data som lagres.

Gjenopprette innstillinger og data fra Garmin Connect

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
 - 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
 - 3 Velg **System > Sikkerhetskopier og gjenopprett > Enhetssikkerhetskopier**.
 - 4 Velg en sikkerhetskopi fra listen.
 - 5 Velg **Gjenopprett fra sikkerhetskopi > Gjenopprett**.
 - 6 Følg instruksjonene på skjermen.
 - 7 Vent til klokken er synkronisert med appen.
 - 8 Trykk på **START** på klokken og velg ✓.
- Klokken starter på nytt og gjenoppretter innstillingene og dataene dine.
- 9 Følg instruksjonene på skjermen.

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. Hvis du bruker Garmin Pay funksjonen, bruker klokken det samme firesifrede passordet som kreves for å åpne lommeboken din ([Garmin Pay](#), side 30).

- 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 klokkes 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.

Informasjon om enheten

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 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**.
- 2 Gå til menyen for innstillinger, og velg **System**.
- 3 Velg **Om**.

Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse ([Maksimere batterilevetiden, side 93](#)).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Forerunner-skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder ([Endre skjerminnstillingene, side 85](#)). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

Lading av klokke

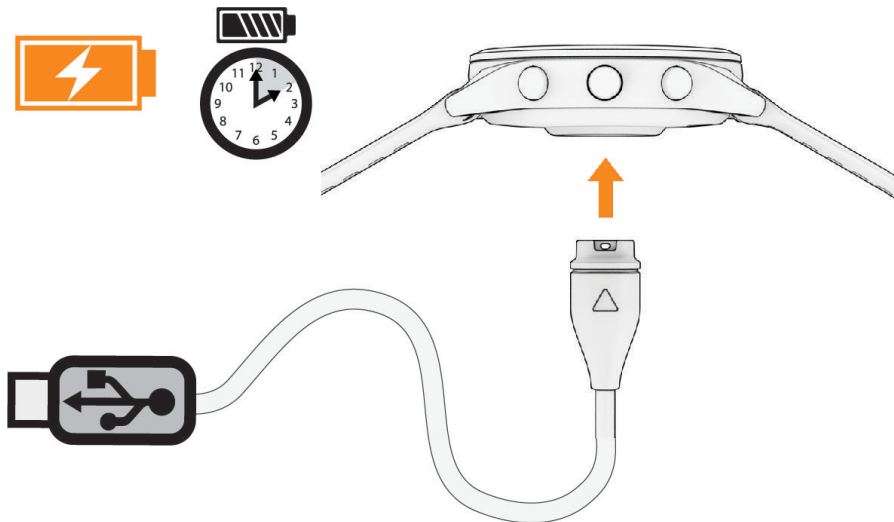
⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene ([Ta vare på enheten, side 88](#)).

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



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.
Klokka viser gjeldende ladenivå for batteriet.

Tips til lading av klokka

- 1 Bruk USB-kabelen for å koble laderen til klokka, og sørg for at kabelen sitter godt ([Lading av klokke, side 87](#)).
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 %.

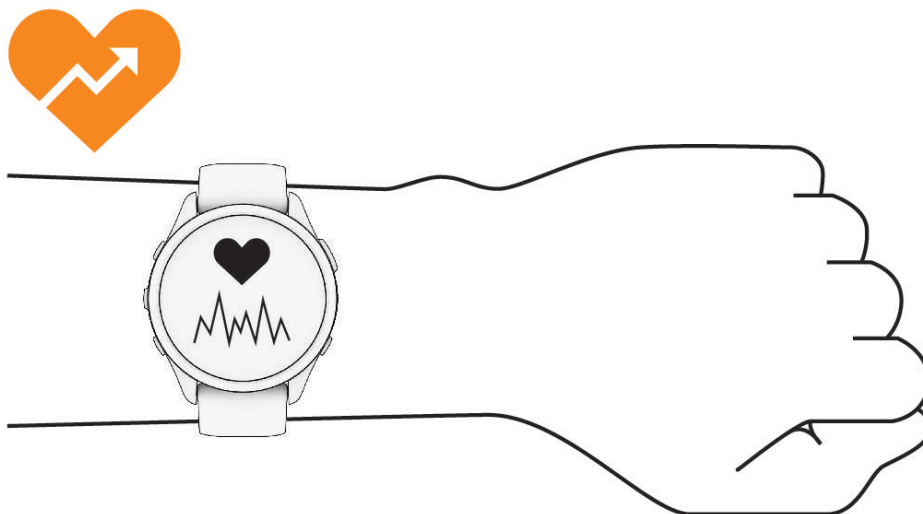
Bruke klokken

⚠ FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

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



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

- Se [Tips for uregelmessig pulsdata, side 47](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 50](#) for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdelene og lakker.

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

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.

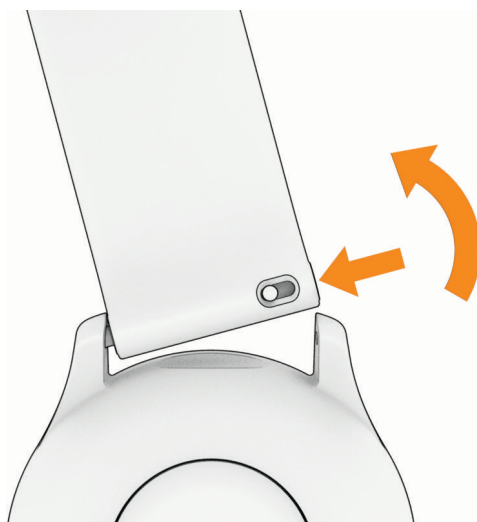
TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

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

Bytte rem

Klokken er kompatibel med 20 mm brede hurtigutløsende standardremmer.

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



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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthet	Svømming, 5 ATM ¹
Medielagring	Opptil 4 GB
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens i EU (effekt)	2,4 GHz ved 15,94 dBm maks.
SAR-verdier i EU	1,04 W/kg torso, 0,41 W/kg ben

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Informasjon om batteritid

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

Modus	Batterilevetid
Aktivitetsmodus med Bare GPS	Opptil 19 timer
Aktivitetsmodus med GPS-modus for Alle systemer	Opptil 17 timer
Aktivitetsmodus med Bare GPS og musikkavspilling	Opptil 7 timer
Aktivitetsmodus med GPS-modus for Alle systemer og musikkavspilling	Opptil 6,5 timer
Aktivitetsmodus med UltraTrac GPS-modus	Opptil 25 timer
Smartklokkemodus med aktivitetsmåling, telefonvarsler og pulsmåling på håndleddet	Opptil 11 dager

Feilsøking

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene ([Systeminnstillinger](#), side 84). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på datamaskinen din.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

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

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?

Det kan hende at du trykker på rundeknappen under en aktivitet ved et uhell. I de fleste tilfeller vises  på skjermen, og du har noen sekunder på deg på å forkaste den nyeste runden eller sportsendringen. Angre på runde-funksjonen er tilgjengelig under aktiviteter som støtter manuelle runder, manuelle sportsendringer og automatiske sportsendringer. Angre på runde-funksjonen er ikke tilgjengelig under aktiviteter som utløser automatiske runder, løp, hvileperioder eller pauser, for eksempel treningssenteraktiviteter, bassengsvømming og treningsøker.

Aktivitetsmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Hvis du ser en stiplet linje i stedet for antallet skritt, lar du enheten innhente satellittsignaler og angi tiden automatisk.

Antall skritt virker unøyaktig

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

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 70*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 70*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

- Finn de små barometerhullene på baksiden av klokken nær ladekontaktene, og rengjør området rundt ladekontaktene.

Barometerytelsen kan bli påvirket hvis barometerhullene er blokkert. Du kan skylle klokken med vann for å rengjøre området.

La klokken tørke når den er rengjort.

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

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

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

1 Gå utendørs til et åpent område.

Forsiden av enheten må peke mot himmelen.

2 Vent mens enheten finner satellittene.

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin kontoen din:
 - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser klokken med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.
 - Koble klokken til Garmin kontoen din via et trådløst Wi-Fi nettverk.

Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta klokken ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Starte klokken på nytt

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

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

- 1 Hold inne **LIGHT** i 15 sekunder.

Klokken slår seg av.

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

Gjenopprett 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 gjenopprett standardinnst.**

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

Maksimere batterilevetiden

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

- Slå av musikk.
- Reduser skjermens lysstyrke, og deaktiver **Vises alltid**-innstillingen (*Endre skjerminnstillingene*, side 85).
- Angi innstillinger for batterisparing i strømstyring (*Innstillinger for strømstyring*, side 83).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ((*Funksjoner for telefontilkobling*, side 65)).
- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre skjerminnstillingene*, side 85).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata*, side 48).
- Slå av pulsmåling på handleddet (*Slå av pulsmåleren på handleddet*, side 47).
- **MERK:** Pulsmåling på handleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler*, side 66).
- Slå av pulsoksymeterfunksjonen (*Slå av pulsmåleren på handleddet*, side 47).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet*, side 5).
- Velg det **Smart** opptaksintervallet (*Systeminnstillinger*, side 84).
- Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger*, side 83).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven*, side 15).

Enheten min bruker feil språk

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Velg det første elementet i listen
- 4 Bruk **UP** og **DOWN** for å velge språk.

Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på klokken.

- 1 Trykk raskt på **LIGHT** åtte ganger.
- 2 Velg ✓.

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 **Tilkobling** > **Telefon** > **Parkoble telefon**.

Pulsen på klokken min er ikke korrekt

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsmåleren, kan du gå til www.garmin.com/heartrate.

Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig

Kroppstemperaturen din påvirker temperaturmålingen fra den interne temperatursensoren. Du får en mer nøyaktig temperaturavlesning hvis du tar av deg klokken og venter i 20 til 30 minutter.

Du kan også bruke en tempe ekstern temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktig omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?

Klokka er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Den første gangen du kobler en sensor til Garmin klokka, må du parkoble klokka og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokka til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

1 Hold inne **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 80](#)).

Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka

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

- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen.
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for telefonen din.
- Hold deg 10 m unna telefonen mens du kobler hodetelefonene til klokka.
- Parkoble hodetelefonene med klokka ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 62](#)).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

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

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

Tillegg

Aktivitetsliste

Disse aktivitetene er tilgjengelige på klokken i Forerunner 165 Series.

MERK: Oppdater klokkeprogramvaren for å få de nyeste aktivitetene (*Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen, side 69, Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 70*).

- *Tilpasse aktiviteter og apper, side 13*
- *Starte en aktivitet, side 4*

	Sykkel
	Sykling innendørs
	Pustetrening
	Kondisjon
	Ellipsemaskin
	Etasjer oppover
	HIIT
	Fotvandring
	Innendørsløping
	Tauhopping
	Meditasjon
	Åpent vann
	Annet
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Svømming i basseng
	Løp
	Trappemaskin
	Styrke
	Tennis
	Baneløp
	Terrengløp

	Tredemølle
	Ultraløp
	Virtuelt løp
	Gå
	Gåing innendørs
	Yoga

Datafelter

MERK: Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever kompatible tilbehør for å vise data. Noen datafelt vises i mer enn én kategori på klokka.

TIPS: Du kan også tilpasse datafeltene fra klokkeinnstillingene i Garmin Connect appen.

Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig pedalfrekvens	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittfrekvens	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Pedalfrekvens	Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.
Skrittfrekvens	Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).
Pedalfrekvens, runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Skrittfrekvens, runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Pedalfrekvens, siste runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.
Skrittfrekvens, siste runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Diagrammer

Navn	Beskrivelse
Pulsdiagram	Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten.
Wattdiagram	Et diagram som viser watten din gjennom hele aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
Distanse, intervall	Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.
Rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Siste beveg.dist.	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte bevegelse.
Bevegelsesdistanse	Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende bevegelse.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Høyde	Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Etasjer-felt

Navn	Beskrivelse
Etasjer oppover	Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.
Etasjer nedover	Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.
Etasjer per minutt	Antall etasjer du har klatret per minutt.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Pregnante Widgeter	Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.
Tid med bakkekontakt-måler	En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.
PacePro-måler	Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.
KRAFTMÅLER	En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.
Treningseffektmåler	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.
Vertikal oscillasjonsmåler	En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.
Vertikal forholdstallmåler	En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Felt for puls

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.
Anaerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.
Gjennomsnittspuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig % av pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig % av makspuls	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.
Puls – %maksimum	Prosent av maksimal puls.
Pulssone	Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
Gjennomsnittlig intervall – %pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Gjennomsnittlig intervall – %maksimum	Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, maksimum %pulsreserve	Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, maksimum %maks.	Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, makspuls	Makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Runde % pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls - runde	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Puls for runde, %maksimum	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
%pulsreserve, siste runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
Puls, siste runde – % maksimum	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.
Siste bevegelses PR i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte bevegelse.
Siste bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte bevegelse.
S. beveg. makspuls i %	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte bevegelse.
Bevegelses pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende bevegelse.
Bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende bevegelse.

Navn	Beskrivelse
Makspuls for bevegelse i %	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende bevegelse.
Tid i sone	Tilbakelagt tid i hver sone for puls.

Felter for lengde

Navn	Beskrivelse
Lengder, intervall	Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.
Lengder	Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Andre felt

Navn	Beskrivelse
Aktivitetskalorier	Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.
Batterinivå	Gjenværende batteristrøm.
GPS	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Intervaller	Antall intervaller som er fullført i gjeldende aktivitet.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Bevegelser	Totalt antall bevegelser som er fullført under gjeldende aktivitet.
Reps	Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Skritt	Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.
Stress	Gjeldende stressnivå.
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).
Totale kalorier	Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen.

Felt for tempo

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig tempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.
Tempo, intervall	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.
Rundetempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
Tempo, siste runde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.
Tempo, siste lengde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.
Siste bevegelsestempo	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bevegelse.
Bevegelsestempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende bevegelse.
Tempo	Gjeldende tempo.

PacePro-felt

Navn	Beskrivelse
Neste del, distanse	Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.
Neste del måltempo	Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.
Delavstand	Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.
Gjenværende deldistanse	Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.
Deltempo	Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.
Delmåltempo	Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Felter for kraft

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
Kraft	Gjeldende kraftforbruk i watt.
Kraftsone	Det gjeldende wattforbruket basert på de konfigurerte wattsonene.

Felter for hvile

Navn	Beskrivelse
Gjenta om	Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).
Hviletid	Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Løpsdynamikk

Navn	Beskrivelse
Gj.sn. tid med bakkekontakt	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittlengde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.
Gj.sn. vertikal oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.
Gj. vertikalt forholdstall	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.
Tid med bakkekontakt	Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.
Runde – tid med bakkekontakt	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Skrittlengde for runde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.
Runde – vertikal oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.
Vertikalt forholdstall for runden	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.
Skrittlengde	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.
Vertikal Oscillasjon	Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.
Vertikalt forholdstall	Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Felt for hastighet

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig snittfart	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.
Gjennomsnittlig hastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
Rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
Siste rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Siste bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte bevegelse.
Maksimal hastighet	Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
Bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende bevegelse.
Hastighet	Gjeldende bevegelsestempo.
Hastighetsdiagram	Et diagram som viser gjeldende hastighet.

Felt for tak

Navn	Beskrivelse
Gj. distanse per tak	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo for tak	Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.
Gj.sn. antall tak per lengde	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.
Tak per lengde for intervall	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.
Type tak, intervall	Gjeldende type tak for intervall.
Distanse per tak, runde	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.
Tempo for tak for runde	Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.
Tak for runde	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.
Distanse per tak, siste runde	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.
Tempo for tak for siste runde	Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.
Tak for siste runde	Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.
Tak, siste lengde	Antall tak for siste fullførte bassenglengde.
Type tak, siste lengde	Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.
Tempo for tak	Svømming. Antall tak per minutt (tpm).
Svømmetak	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

SWOLF-felter

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig Swolf	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (<i>Svømmeterminologi, side 9</i>). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.
Swolf, intervall	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.
Swolf for runden	Swolf-poeng for gjeldende runde.
Swolf for siste runde	Swolf-poeng for siste fullførte runde.
Swolf siste lengde	Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Temperaturfelt

Navn	Beskrivelse
Maks. for 24 timer	Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
Min. for 24 timer	Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.

Felt for tidtaker

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig rundetid	Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig bevegelsestid	Gjennomsnittlig bevegelsestid for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig stillingstid	Gjennomsnittlig stillingstid for gjeldende aktivitet.
Medgått tid	Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren for aktiviteten og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Beregnet sluttid	Den beregnede sluttiden til den gjeldende aktiviteten.
Tid, intervall	Stoppeklokketiden for gjeldende intervall.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsestid	Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse.
Siste stillingstid	Stoppeklokketiden for siste fullførte stilling.
Tid for bevegelse	Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.
Tid i bevegelse	Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.
Totalt foran/bak	Totaltiden foran eller bak målt tempoet.
Tid for stilling	Stoppeklokketiden for gjeldende stilling.
Tidtaker for sett	Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.
Stopptid	Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.
Tidtaker	Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.

Treningsøktfelter

Navn	Beskrivelse
Repetisjoner igjen	Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
Varighet for trinn	Tiden eller distansen som gjenstår av treningstrinnet.
Tempo for trinnet	Gjeldende tempo under treningstrinnet.
Hastighet for trinnet	Gjeldende hastighet under treningstrinnet.
Tid for trinnet	Tiden som har gått for treningstrinnet.

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

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

