

GARMIN®



INSTINCT® CROSSOVER-SERIEN

Brukerveiledning

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller dets datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google LLC. Apple®, iPhone® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. som brukes på lisens av Apple Inc. Overwolf™ er et varemerke for Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker for Peakware, LLC. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

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

M/N: A04348

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Registrere en manuell spillaktivitet.....	12
Startveiledning.....	1	Klatresport.....	13
Knapper.....	1	Registrere en klatreaktivitet innendørs.....	13
Bruke klokken.....	2	Registrere en buldringaktivitet.....	14
Slette brukerdata ved hjelp av dødmannsknappfunksjonen.....	2	Starte en ekspedisjon.....	14
		Registrere et punkt i sporloggen manuelt.....	14
		Vise punkter i sporlogg.....	14
Klokker	3	Dra på jakt.....	15
Stille inn en alarm.....	3	Fisketur.....	15
Starte nedtellingstidtakeren.....	3	Ski.....	15
Lagre en hurtigtidaker.....	3	Se skiturene dine.....	15
Slette en tidtaker.....	3	Registrere en aktivitet for frikjørings-ski eller snøbrettkjøring i terrenget.....	16
Bruke stoppeklokken.....	4	Golf.....	17
Synkronisere tiden.....	4	Spille golf.....	17
Legge til alternative tidssoner.....	4	Golfmeny.....	18
Angi varsler.....	5	Vise hindre.....	18
		Flytte flagget.....	19
		Bytte hull.....	19
		Vise målte slag.....	19
		Måle et slag manuelt.....	19
		Føre poengregnskap.....	20
		Aktivere statistikkregistrering.....	20
		Jumpmaster.....	20
		Hopptyper.....	21
		Angi informasjon om hoppet.....	21
		Angi vindinformasjon for HAHO- og HALO-hopp.....	21
		Nullstille vindinformasjon.....	21
		Angi vindinformasjon for et statisk hopp.....	22
		Innstillinger for konstant.....	22
		Vise tidevannsinformasjon.....	22
		Tilpasse aktiviteter og apper.....	23
		Legge til eller fjerne en favorittaktivitet.....	23
		Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten.....	23
		Tilpasse dataskjerm bildene.....	24
		Legge til et kart i en aktivitet.....	24
		Opprette en egendefinert aktivitet....	24
		Innstillinger for aktiviteter og apper.....	25
		Aktivitetsvarsler.....	27
		Aktivere automatisk stigning.....	28
Aktiviteter og apper	5		
Starte en aktivitet.....	5		
Tips for registrering av aktiviteter.....	5		
Stoppe en aktivitet.....	6		
Løping.....	6		
Løp på bane.....	6		
Tips for registrering av et baneløp.....	6		
Ta en virtuell løpetur.....	7		
Kalibrer tredemølle distansen.....	7		
Registrere en hinderløpaktivitet.....	7		
Svømming.....	7		
Svømmeterminologi.....	8		
Typer tak.....	8		
Tips for svømmeaktiviteter.....	8		
Automatisk og manuell hvileregistrering.....	9		
Trene med øvelsesloggen.....	9		
Multisport.....	9		
Triatlon trening.....	9		
Opprette en multisportaktivitet.....	10		
Innendørsaktiviteter.....	10		
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	10		
Registrere en HIIT-aktivitet.....	11		
Bruke en sykkelrulle.....	11		
Spill.....	12		
Bruke Garmin GameOn™ appen....	12		

Satellittinnstillinger	29	Om kondisjonsberegninger	41
Trening	29	Vise antatte løpstider	42
Enhetlig treningsstatus	29	Stresstest av pulsvariasjon	42
Synkronisere aktiviteter og		Ytelseskonisjon	43
ytelsesmålinger	29	Få beregnet FTP	43
Treningsøkter	30	Melkesyreterskel	44
Følge en treningsøkt fra Garmin		Treningsstatus	45
Connect	30	Treningsstatusnivåer	45
Starte en treningsøkt	30	Varme- og	
Utføre en daglig foreslått		høydenivåakklimatisering	46
treningsøkt	31	Akutt belastning	46
Opprette en intervalltreningsøkt	31	Restitusjonstid	47
Starte en intervalltreningsøkt	31	Sett på pause og gjenoppta	
Om treningskalenderen	32	treningsstatus	48
Bruke Garmin Connect		Treningsevne	48
treningsprogrammer	32	Kontroller	49
PacePro™ trening	32	Endre kontrollmenyen	51
Laste ned et PacePro-treningsprogram		Bruke lommelykt-skjermbildet	51
fra Garmin Connect	32	Garmin Pay	51
Start et PacePro-treningsprogram ...	33	Konfigurere Garmin Pay	
Bruke Virtual Partner®	34	lommeboken	51
Angi et treningsmål	34	Betale for et kjøp med klokken	52
Løpe om kapp med en tidligere		Legge til et kort i Garmin Pay	
aktivitet	34	lommeboken	52
		Endre Garmin Pay passordet	52
		Morgenrapport	52
		Tilpass morgenrapporten	53
Historikk	35		
Bruke historikk	35	Sensorer og tilbehør	53
Multisportlogg	35	Pulsmåling på håndleddet	53
Personlige rekorder	35	Bruke klokken	53
Vise personlige rekorder	35	Tips for uregelmessig pulsdata	54
Gjenopprette en personlig rekord	36	Innstillinger for pulsmåler på	
Slette personlige rekorder	36	håndleddet	54
Vise totalverdier for data	36	Konfigurere varslere for unormal	
Bruke kilometertelleren	36	puls	54
Slette logg	36	Sende pulsdata	55
		Pulsoksymeter	55
Utseende	36	Starte pulsoksymetermålinger	55
Innstillinger for urskive	36	Aktivere pulsoksymetermodusen	55
Tilpasse urskiven	37	Tips for unøyaktige	
Oversikter	37	pulsoksymeterdata	56
Vise oversiktsløkken	40	Kompass	56
Tilpasse oversiktsløkken	40	Kompassinnstillinger	56
Body Battery	40	Kalibrere kompasset manuelt	56
Tips for forbedret Body Battery		Angi nordreferansen	56
data	40	Høydemåler og barometer	57
Ytelsesmålinger	41		

Høydemålerinnstillinger	57	Laste ned Connect IQ funksjoner	67
Kalibrere den barometriske høydemåleren	57	Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	67
Barometerinnstillinger	57	Garmin Explore™	67
Kalibrere barometeret	57	Garmin Golf™ appen	68
Trådløse sensorer	58	Brukerprofil	68
Parkoble trådløse sensorer	59	Konfigurer brukerprofilen	68
HRM-Pro løpstempo og -distanse	59	Kjønnssinnstillinger	68
Tips til registrering av løpstempo og -distanse	59	Se kondisjonsalderen din	68
Løpskraft	60	Om pulssoner	68
Løpswattinnstillinger	60	Treningsmål	69
Løpsdynamikk	60	Angi pulssoner	69
Trene med løpsdynamikk	61	La klokka angi pulssonene	69
Tips for manglende data om løpsdynamikk	61	Pulssoneberegninger	70
inReach fjernkontroll	61	Still inn wattsoner	70
Bruke inReach fjernkontrollen	61	Oppdag ytelsesmålinger automatisk ..	70
VIRB fjernkontroll	61	Sikkerhets- og sporingsfunksjoner	71
Kontrollere et VIRB actionkamera	62	Legge til nødkontakter	71
Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet	62	Legge til kontakter	71
Xero laserposisjonsinnstillinger	63	Slå hendelsesregistrering av og på	72
Kart	63	Be om assistanse	72
Panorere og zoome på kartet	63	Helse- og velværeprodukter	72
Kartinnstillinger	63	Automatisk mål	73
Funksjoner for telefontilkobling	63	Bruke bevegelsesvarsler	73
Parkobling av telefon	64	Intensitetsminutter	73
Aktivere Bluetooth varsler	64	Opparbeide seg intensitetsminutter	73
Vise varsler	64	Søvnsporing	73
Motta et innkommende anrop	64	Bruke automatisk søvnsporing	73
Svare på en tekstmelding	65	Navigasjon	74
Administrere varsler	65	Vise og redigere lagrede posisjoner	74
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth	65	Lagre en posisjon med doble rutenett	74
Slå av og på varsler om telefontilkobling	65	Angi et referansepunkt	74
Spill av talemeldinger under en aktivitet	65	Navigere til en destinasjon	74
Telefonapper og dataprogrammer	66	Navigere til startpunktet for en lagret aktivitet	75
Garmin Connect	66	Navigere til startpunktet under en aktivitet	75
Bruke Garmin Connect appen	66	Navigere med Sight 'N Go	76
Bruke Garmin Connect på datamaskinen	67		
Connect IQ – funksjoner	67		

Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord).....	76	Slette filer.....	87
Stoppe navigasjon.....	76	Feilsøking.....	87
Løyper.....	76	Produktoppdateringer.....	87
Opprette og følge en løype på enheten.....	76	Få mer informasjon.....	87
Opprette en løype på Garmin Connect.....	77	Enheten bruker feil språk.....	87
Sende en løype til enheten.....	77	Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	87
Vise eller redigere løypeinformasjon.....	77	Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	88
Projisere et veipunkt.....	78	Klokken min viser ikke riktig klokkeslett.....	88
Navigasjonsinnstillinger.....	78	Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?.....	88
Tilpasse skjermbilder for navigasjonsdata.....	78	Starte klokken på nytt.....	88
Innstillinger for retning.....	78	Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	89
Angi navigasjonsvarsler.....	78	Tips for å maksimere batteriets levetid.....	89
Innstillinger for strømstyring.....	79	Innhente satellittsignaler.....	89
Tilpasse batterisparerfunksjonen.....	79	Forbedre GPS-satellittmottaket.....	90
Endre strømmodus.....	79	Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig.....	90
Tilpasse strømmodi.....	79	Aktivitetmåling.....	90
Gjenopprette en strømmodus.....	80	Antallet daglige skritt vises ikke.....	90
Systeminnstillinger.....	80	Antall skritt virker unøyaktig.....	90
Tidsinnstillinger.....	80	Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	90
Justere urviserne.....	81	Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	90
Endre skjerminnstillinger.....	81	Tillegg.....	91
Tilpasse søvnmodus.....	81	Datafelter.....	91
Tilpasse hurtigtaster.....	82	Fargemålere og løpsdynamikkdata... ..	104
Endre måleenhetene.....	82	Balansedata for tid med bakkekontakt.....	104
Vise enhetsinformasjon.....	82	Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	105
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	82	Standardverdier for kondisjonsberegning.....	105
Informasjon om enheten.....	83	FTP-verdier.....	106
Lading av klokke.....	83	Hjulstørrelse og -omkrets.....	106
Solcellelading.....	83	Symbolforklaring.....	106
Tips for solcellelading.....	83		
Analog modus.....	83		
Spesifikasjoner.....	84		
Informasjon om batteritid.....	84		
Ta vare på enheten.....	84		
Rengjøre klokken.....	85		
Bytte ut fjærstangremmene.....	86		
Databehandling.....	86		

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.

Startveiledning

Når du bruker klokken for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Trykk på **CTRL** for å slå på klokken (*Knapper, side 1*).
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.
Under den første konfigureringen kan du parkoble smarttelefonen med klokken for å motta varsler, synkronisere aktiviteter med mer (*Parkobling av telefon, side 64*).
- 3 Lad enheten (*Lading av klokke, side 83*).
- 4 Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 5*).

Knapper



① LIGHT CTRL	Trykk for å slå på enheten. Trykk på for å slå bakgrunnsbelysning av/på. Hold nede for å vise kontrollmenyen.
② START GPS	Trykk for å vise aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet. Trykk for å velge et alternativ i en meny. Hold nede for å vise GPS-koordinater og lagre posisjonen din.
③ BACK SET	Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Hold nede for å vise klokke­menyen.
④ DOWN ABC	Trykk for å bla gjennom oversiktsløyken og menyer. Hold nede for å vise skjermbildet for høydemåler, barometer og kompass.
⑤ UP MENU	Trykk for å bla gjennom oversiktsløyken og menyer. Hold nede for å vise menyen.

Bruke klokken

- Hold inne **CTRL** for å vise kontrollmenyen (*Kontroller, side 49*).
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 oversiktsløyken (*Oversikter, side 37*).
- Trykk på **START** for å starte en aktivitet eller åpne en app (*Aktiviteter og apper, side 5*).
- Hold inne **MENU** for å tilpasse urskiven (*Tilpasse urskiven, side 37*), justere innstillingene (*Systeminnstillinger, side 80*), parkoble trådløse sensorer (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*) med mer.

Slette brukerdata ved hjelp av dødmannsknappfunksjonen

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig på Instinct Crossover - Tactical Edition-modeller.

Dødmannsknapp-funksjonen sletter alle lagrede brukerangitte data og tilbakestiller alle innstillinger til fabrikkinnstillingene.

Hold inne **SET** og **CTRL**.

TIPS: Du kan trykke på en hvilken som helst knapp for å avbryte Dødmannsknapp-funksjonen innen ti sekunder.

Etter ti sekunder sletter klokken alle brukerangitte data.

Klokker

Stille inn en alarm

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

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Alarmer**.
- 3 Angi alarmtiden.
- 4 Velg **Repeter** og deretter gjentakelsesfrekvensen for alarmen (valgfritt).
- 5 Velg **Lyd og vibrasjon** og deretter en varslingstype (valgfritt).
- 6 Velg **Bakgrunnslys > På** for å slå på bakgrunnsbelysningen med alarmen (valgfritt).
- 7 Velg **Merke**, og velg en beskrivelse for alarmen (valgfritt).

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtakere**.
- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg om nødvendig et alternativ for å redigere tidtakeren:
 - Hvis du vil starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper, trykker du på **UP** og velger **Automatisk omstart > På**.
 - Hvis du vil velge en varslingstype, trykker du på **UP** og velger **Lyd og vibrasjon**.
- 5 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.

Lagre en hurtigtidtaker

Du kan angi opptil ti separate hurtigtidtakere.

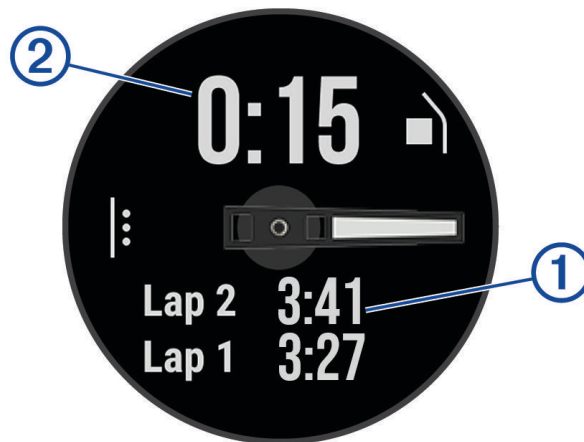
- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtakere**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre den første hurtigtidtakeren, angir du klokkeslettet, trykker på **UP** og velger **Lagre**.
 - Hvis du vil lagre flere hurtigtidtakere, velger du **Legg til tidtaker** og angir tiden.

Slette en tidtaker

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtakere**.
- 3 Velg en tidtaker.
- 4 Trykk på **UP**.
- 5 Velg **Slett**.

Bruke stoppeklokken

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



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Trykk på **START** for å stoppe begge tidtakerne.
- 6 Velg **UP** og deretter et alternativ.

Synkronisere tiden

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller åpner Garmin Connect™ appen på den parkoblede telefonen, registrerer enheten automatisk riktig tidssone og klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere siden når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens enheten kobler til den parkoblede telefonen eller lokaliserer satellitter (*Innhente satellittsignaler*, side 89).

TIPS: Du kan velge **DOWN** for å bytte kilde.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise gjeldende klokkeslett i forskjellige tidssoner med oversikten for alternative tidssoner. Du kan legge til opptil tre alternative tidssoner.

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Alternative tidssoner**.
- 3 Velg **Legg til sone**.
- 4 Velg tidssone.
- 5 Gi om nødvendig sonen et nytt navn.

Angi varsler

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **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.
 - Hvis du vil angi en alarm for en storm som nærmer seg, velger du **Stormvarsel** > **På**. Velg deretter **Endringsrate**, og angi trykkendringen.
 - Velg **Hver time** > **På** for å få et varsel hver time.

Aktiviteter og apper


Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter (*Opprette en egendefinert aktivitet, side 24*). 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 67*).

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling 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 Hvis dette er første gang du har startet en aktivitet, merker du av i ruten ved siden av hver aktivitet for å legge den til i favorittene dine. Velg deretter **Fullført**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
 - Velg  og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til klokken er klar.
Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 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 83*).
- Trykk på **SET** for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.
- Hold nede **MENU**, og velg **Strømmodus** for å bruke en strømmodus som forlenger batteriets levetid (*Tilpasse strømmodi, side 79*).

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på **START**.
- 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.
 - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
 - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rett linje**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste**.
MERK: Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av klokken etter 30 minutter.

Løping

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 **MENU**.
- 7 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 8 Velg **Banenummer**.
- 9 Velg et banenummer.
- 10 Trykk på **BACK** to ganger for å gå tilbake til aktivitetstidtakeren.
- 11 Velg **START**.
- 12 Løp rundt banen.
Når du har løpt tre runder, registrerer klokka banemålene og kalibrerer banedistansen din.
- 13 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **START** og velger **Lagre**.

Tips for registrering av et baneløp

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

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

Kalibrer tredemøllestanden

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet, side 5*).
- 2 Løp på tredemøllen til klokka har registrert minst 1,5 km (1 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **START** 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.

Registrere en hinderløpaktivitet

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Hinderløp**.
- 3 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Trykk på **SET** for å markere start- og slutt punktet til hvert hinder manuelt.
MERK: Du kan konfigurere Hindersporing-innstillingen for å lagre hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller.
- 5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **START** og velger **Lagre**.

Svømming

LES DETTE

Enheden 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.

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 24*).

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

Tips for svømmeaktiviteter

- Trykk på **SET** 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 **MENU**, velge aktivitetstinnstillingene 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 **SET** for å registrere hvile under bassengsvømming (*Automatisk og manuell hvileregistrering, side 9*).
Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk under bassengsvømming.
- Du kan hjelpe klokken med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetaket.
- Når du gjør øvelser, må du enten sette aktivitetstidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering (*Trene med øvelsesloggen, side 9*).

Automatisk og manuell hvileregistrering

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

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Klokka oppdager automatisk når du hviler, og hvileskjermbildet vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter klokka automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter klokka automatisk et nytt svømmeintervall. Du kan slå på den automatiske hvileregistreringen i aktivitetsalternativene (*Innstillinger for aktiviteter og apper*, side 25).

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

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

Trene med øvelsesloggen

Funksjonen Øvelseslogg er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Du kan bruke funksjonen Øvelseslogg til å registrere spark, énarmeret 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 **SET** for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på **SET**.
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 **SET** for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Multisport

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


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

Triatlontrening

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Triatlon**.
- 3 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Trykk på **SET** ved starten og slutten av hver overgang.
Når overganger er slått på som standard, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstiden. Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten. Hvis overganger er slått av, trykker du på SET for å endre sport.
- 5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **START** og velger **Lagre**.

Opprette en multisportaktivitet

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

Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 25*).

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

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

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

Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Styrke**.
- 3 Velg en treningsøkt (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 30*).
- 4 Velg **Detaljer** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).
- 5 Velg .
- 6 Trykk på **START**, og velg **Start treningsøkt** for å starte settidtakeren.
- 7 Start det første settet ditt.
Klokken teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.

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

- 8 Trykk på **SET** for å fullføre settet og gå videre til neste øvelse, hvis den er tilgjengelig.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.
- 9 Trykk om nødvendig på **START** for å redigere antall repetisjoner.
TIPS: Du kan også legg til vekten som brukes for settet.
- 10 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **SET** for å starte det neste settet.
- 11 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 12 Etter det siste settet trykker du på **START**, og velger **Stopp treningsøkt** for å stoppe settidtakeren.
- 13 Velg **Lagre**.

Registrere en HIIT-aktivitet

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **HIIT**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
 - Velg **HIIT-tidtager > AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.
 - Velg **HIIT-tidtager > EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
 - Velg **HIIT-tidtager > Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
 - Velg **HIIT-tidtager > Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
 - Velg **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.
Klokken viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 6 Om nødvendig velger du **SET** for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **START** for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 8 Velg **Lagre**.

Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med klokken din ved hjelp av ANT+® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).


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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Sykling inne**.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 4 Velg **Alternativer for smartrullen**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
 - Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt (*Treningsøkter, side 30*).
 - Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype (*Løyper, side 76*).
 - Velg **Angi kraft** for å angi målverdien for watt.
 - Velg **Still inn stigning** for å angi den simulerte stigningsverdien.
 - Velg **Angi motstand** for å angi motstandskraften fra sykkelrullen.
- 6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtageren.
Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypa eller sykkelturen.

Spill

Bruke Garmin GameOn™ appen

Når du parkobler klokken med datamaskinen, kan du registrere en spillaktivitet på klokken og se prestasjonsmålinger i sanntid på datamaskinen.

- 1 Gå til www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn på datamaskinen og last ned Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre installasjonen.
- 3 Åpne Garmin GameOn appen.
- 4 Når Garmin GameOn appen ber deg om å parkoble klokken, trykker du på **START** og velger **Spill** på klokken.
MERK: Mens klokken er koblet til Garmin GameOn appen, deaktiveres varsler og andre Bluetooth® funksjoner på klokken.
- 5 Velg **Parkoble nå**.
- 6 Velg klokken fra listen, og følg instruksjonene på skjermen.
TIPS: Du kan klikke på  > **Innstillinger** for å tilpasse innstillingene, lese veiledningen på nytt eller fjerne en klokke. Garmin GameOn appen husker klokken og innstillingene neste gang du åpner appen. Om nødvendig kan du parkoble klokken med en annen datamaskin (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).
- 7 Velg et alternativ:
 - På datamaskinen kan du starte et støttet spill for å starte spillaktiviteten automatisk.
 - På klokken kan du starte en manuell spillaktivitet (*Registrere en manuell spillaktivitet, side 12*).Garmin GameOn appen viser resultatmålinger i sanntid. Når du har fullført aktiviteten, viser Garmin GameOn appen aktivitetssammendraget og kampinformasjon.

Registrere en manuell spillaktivitet

Du kan registrere en spillaktivitet på klokken og manuelt legge inn statistikk for hver kamp.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Spill**.
- 3 Trykk på **DOWN**, og velg en spilltype.
- 4 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Trykk på **SET** på slutten av kampen for å registrere kampresultatet eller plasseringen.
- 6 Trykk på **SET** for å starte en ny kamp.
- 7 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **START** og velger **Lagre**.

Klatresport

Registrere en klatreaktivitet innendørs

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

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg **Klatre innendørs**.

3 Velg for å registrere rutestatistikk.

4 Velg et karaktersystem.

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

5 Velg rutens vanskelighetsgrad.

6 Trykk på **START**.

7 Start på den første ruten.

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

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

Hviletidtakeren starter automatisk når du er nede på bakken igjen.

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

9 Velg et alternativ:

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

10 Angi antall fall på ruten.

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

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

13 Trykk på **START**.

14 Velg **Lagre**.

Registrere en buldringaktivitet

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

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

Starte en ekspedisjon

Du kan bruke **Ekspedisjon**-appen for å forlenge batterilevetiden når du registrerer en aktivitet som strekker seg over flere dager.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Ekspedisjon**.
- 3 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheden går i strømsparingsmodus og samler GPS-punkter i sporloggen én gang i timen. For å maksimere batterilevetiden slår enheten av alle sensorer og tilbehør, inkludert tilkoblingen til smarttelefonen din.

Registrere et punkt i sporloggen manuelt

Under en ekspedisjon blir punkter i sporloggen registrert automatisk basert på det valgte registreringsintervallet. Du kan når som helst registrere et punkt i sporloggen manuelt.

- 1 Trykk på **START** under en ekspedisjon.
- 2 Velg **Legg til punkt**.

Vise punkter i sporlogg

- 1 Trykk på **START** under en ekspedisjon.
- 2 Velg **Vis punkter**.
- 3 Velg et punkt i sporloggen fra listen.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Gå til** for å begynne å navigere til punktet i sporloggen.
 - Hvis du vil vise detaljert informasjon om punktet i sporloggen, velger du **Detaljer**.

Dra på jakt

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

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

Fisketur

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Fiske**.
- 3 Trykk på **START** > **Start fiske**.
- 4 Trykk på **START**, og velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til fangsten i antallet fisk og lagre posisjonen, velger du **Loggfør fangst**.
 - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
 - Hvis du vil stille inn en intervalltidtaker, et sluttidspunkt eller en påminnelse om sluttidspunkt for aktiviteten, velger du **Fisketidtakere**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
 - Hvis du vil vise de lagrede posisjonene dine, velger du **Lagrede posisjoner**.
 - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsinnstillingene, velger du **Innstillinger** og deretter et alternativ ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 25](#)).
- 5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **START** og velger **Avslutt fiske**.

Ski

Se skiturene dine

Klokka registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk når du begynner å bevege deg nedover.

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

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

Registrere en aktivitet for frikjørings-ski eller snøbrettkjøring i terrenget

Med aktiviteten for frikjørings-ski eller snøbrettkjøring i terrenget kan du bytte mellom moduser for klatring og nedstigning, slik at du kan registrere statistikken din på en mer nøyaktig måte. Du kan angi at Modussporing-innstillingen skal endre sporingsmoduser automatisk eller manuelt (*Innstillinger for aktiviteter og apper*, side 25).

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

Golf

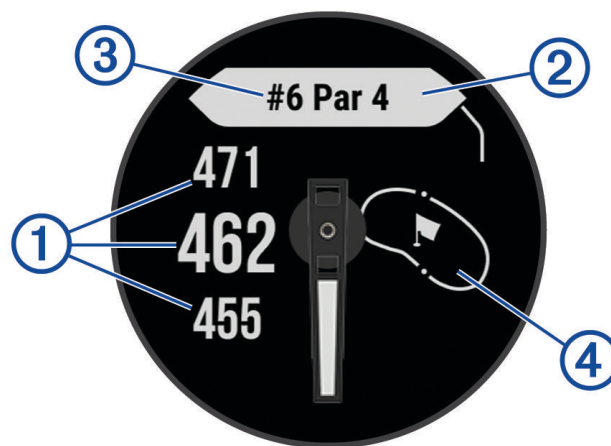
Spille golf

Før du spiller på en bane for første gang, må du laste den ned fra Garmin Connect appen ([Garmin Connect](#), side 66). Banene du har lastet ned fra Garmin Connect appen, oppdateres automatisk.

Du bør lade klokken før du spiller golf ([Lading av klokke](#), side 83).

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Golf**.
- 3 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 4 Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- 5 Velg ✓ for å lagre score.
- 6 Velg et utslagssted.

Hullinformasjonsskjermbildet vises.



①	Distanse til begynnelsen, midten og slutten av greenen
②	Par for hullet
③	Gjeldende hullnummer
④	Kart over greenen

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

- 7 Velg et alternativ:
 - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av en hindring.
 - Trykk på **START** for å åpne golfmenyen ([Golfmeny](#), side 18).

Golfmeny

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

Avslutt runden: Avslutter runden som spilles.

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

Bytt hull: Gjør at du kan bytte hull manuelt.

Flytt flagg: Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling (*Flytte flagget, side 19*).

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

Scorekort: Åpner scorekortet for runden (*Føre poengregnskap, side 20*).

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

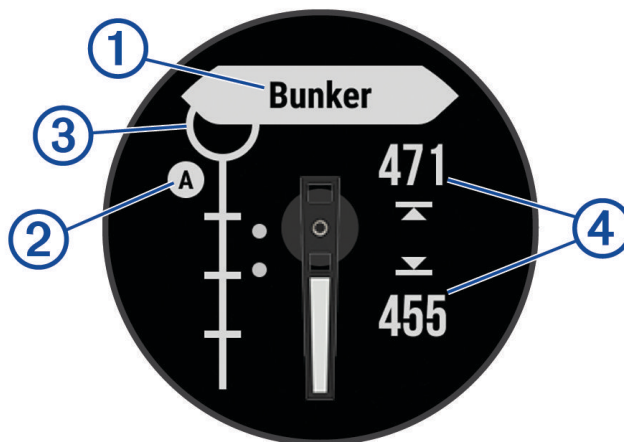
Køllestatistikk: Viser statistikken din med hver golfkølle, som informasjon om avstand og nøyaktighet. Viser når du parkobler Approach® CT10-sensorer.

Innstillinger: Gjør at du kan tilpasse golfaktivitetsinnstillingene (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 25*).

Vise hindre

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

1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på skjermbildet for hullinformasjon for å vise hinderinformasjon.



- Du finner hindertypen ① på skjermen.
- Hindre ② indikeres med en bokstav som angir hindrenes rekkefølge på hullet, og vises under greenen på omtrentlige steder i forhold til fairwayen.
- Greenen vises som en halvsirkel ③ øverst på skjermen.
- Avstanden til fremre og bakre ④ del av nærmeste hinder vises på skjermen.

2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se andre hindre på det gjeldende hullet.

Flytte flagget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **Flytt flagg**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å flytte flaggplasseringen.
- 4 Trykk på **START**.

Avstandene på hullvisningen oppdateres for å vise den nye flaggplasseringen. Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.

Bytte hull

Du kan bytte hull manuelt fra skjermbildet for hullvisning.

- 1 Trykk på **START** mens du spiller golf.
- 2 Valg **Bytt hull**.
- 3 Velg et hull.

Vise målte slag

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

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

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

- 1 Trykk på **START** mens du spiller golf.
- 2 Velg **Mål slag**.
Den siste slaglengden vises.
MERK: Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.
- 3 Trykk på **DOWN**.
- 4 Velg **Tidligere slag** for å vise alle registrerte slaglengder.

Måle et slag manuelt

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

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

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

Føre poengregnskap

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

Aktivere statistikkregistrering

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

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

Registrere statistikk

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

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

Jumpmaster

ADVARSEL

Jumpmaster-funksjonen skal bare brukes av erfarne fallskjermhoppere. Jumpmaster-funksjonen må ikke brukes som primær høydemåler for fallskjermhopp. Hvis du ikke angir riktig informasjon om hoppet, kan det føre til alvorlige personskader eller dødsfall.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig på Instinct Crossover - Tactical Edition-modeller.

Jumpmaster-funksjonen følger militære retningslinjer for å beregne punktet for utløsning av fallskjermen (HARP). Klokken registrerer automatisk når du har hoppet, for å begynne å navigere mot ønsket landingspunkt (DIP) ved hjelp av barometeret og det elektroniske kompasset.

Hopptyper

Med Jumpmaster-funksjonen kan du angi hopptypen til en av tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Hopptypen som velges, avgjør annen nødvendig oppsettsinformasjon ([Angi informasjon om hoppet, side 21](#)). Fallhøyder og åpningshøyder måles i fot over bakkenivå (AGL) for alle hopptyper.

HAHO: High Altitude High Opening (Høy høyde høy åpning). Jumpmaster hopper fra en svært høy høyde og åpner fallskjermen ved en høy høyde. Du må angi DIP og en fallhøyde på minst 1000 fot. Fallhøyden antas å være den samme som åpningshøyden. Vanlige verdier for en fallhøyde strekker seg fra 12 000 til 24 000 fot AGL.

HALO: High Altitude Low Opening (Høy høyde lav åpning). Jumpmaster hopper fra en svært høy høyde og åpner fallskjermen ved en lav høyde. Nødvendig informasjon er den samme som for hopptypen HAHO, i tillegg til en åpningshøyde. Åpningshøyden kan ikke være større enn fallhøyden. Vanlige verdier for en åpningshøyde strekker seg fra 2000 til 6000 fot AGL.

Statisk: Vindstyrken og vindretningen antas å være konstant gjennom hele hoppet. Fallhøyden må være på minst 1000 fot.

Angi informasjon om hoppet

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 21](#)).
- 4 Fullfør én eller flere handlinger for å angi informasjon om hoppet:
 - Velg **DIP** for å angi et veipunkt for ønsket posisjon for landing.
 - Velg **Hopp høyde** for å angi fallhøyden AGL (i fot) når Jumpmaster forlater flyet.
 - Velg **Åpningshøyde** for å angi åpningshøyden AGL (i fot) når Jumpmaster åpner fallskjermen.
 - Velg **Kast forover** for å angi tilbakelagt horisontal avstand (i meter) forårsaket av flyets hastighet.
 - Velg **Kurs til HARP** for å angi tilbakelagt retning (i grader) forårsaket av flyets hastighet.
 - Velg **Vind** for å angi vindstyrken (i knop) og retning (i grader).
 - Velg **Konstant** for å finjustere informasjonen for det planlagte hoppet. Avhengig av hopptypen kan du velge **Maksprosent**, **Sikkerhetsfaktor**, **K – åpen**, **K – fritt fall** eller **K – statisk** og angi ytterligere informasjon ([Innstillinger for konstant, side 22](#)).
 - Velg **Automatisk til DIP** for å aktivere navigasjon til DIP automatisk etter at du hopper.
 - Velg **Gå til HARP** for å starte navigasjonen til HARP.

Angi vindinformasjon for HAHO- og HALO-hopp

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 21](#)).
- 4 Velg **Vind > Legg til**.
- 5 Velg en høyde.
- 6 Angi en vindstyrke i knop, og velg **Fullført**.
- 7 Angi en vindretning i grader, og velg **Fullført**.
Vindverdien legges til på listen. Bare vindverdier som er oppført på listen, brukes i beregninger.
- 8 Gjenta trinn 5–7 for hver tilgjengelige høyde.

Nullstille vindinformasjon

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Velg **Vind > Nullstill**.

Alle vindverdier fjernes fra listen.

Angi vindinformasjon for et statisk hopp

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg **Jumpmaster > Statisk > Vind**.
- 3 Angi en vindstyrke i knapp, og velg **Fullført**.
- 4 Angi en vindretning i grader, og velg **Fullført**.

Innstillinger for konstant

Velg Jumpmaster, velg en hopptype og velg Konstant.

Maksprosent: Angir hoppområdet for alle hopptyper. En innstilling på under 100 % reduserer drivavstanden til DIP, og en innstilling på over 100 % øker drivavstanden. Erfarne hoppere vil kanskje bruke lavere tall, mindre erfarne hoppere vil kanskje bruke høyere tall.

Sikkerhetsfaktor: Angir hoppets feilmargin (bare HAHO). Sikkerhetsfaktorer er vanligvis heltallverdier på to eller større. Disse avgjøres av Jumpmaster basert på spesifikasjonene for hoppet.

K – fritt fall: Angir verdien for vinddrag for fallskjermen under fritt fall, basert på fallskjermens vurdering (bare HALO). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

K – åpen: Angir verdien for vinddrag for en åpen fallskjerm, basert på fallskjermens vurdering (HAHO og HALO). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

K – statisk: Angir verdien for vinddrag for fallskjermen under et statisk hopp, basert på fallskjermens vurdering (bare Statisk). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

Vise tidevannsinformasjon

ADVARSEL

Tidevannsinformasjonen skal bare brukes som informasjon. Det er ditt eget ansvar å ta hensyn til all vannrelatert veiledning, å være oppmerksom på omgivelsene sine og å bruke god dømmekraft i, på og rundt vannet til enhver tid. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

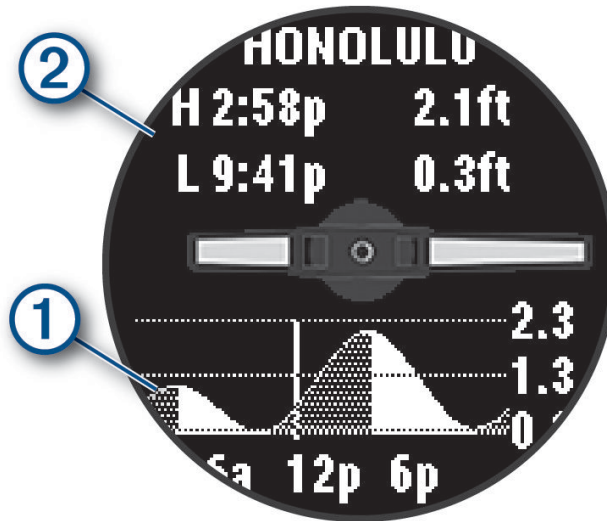
Når du parkobler klokken med en kompatibel telefon, kan du vise informasjon om en tidevannsstasjon, inkludert tidevannshøyde og tidspunkt for neste høyvann og lavvann.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Tidevann**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil bruke gjeldende posisjon når du er i nærheten av en tidevannsstasjon, velger du **Gjeldende posisjon**.
- Hvis du vil velge en tidevannsstasjon som nylig er brukt, velger du **Nylig**.
- Velg **Lagret** for å velge en lagret posisjon.
- Hvis du vil angi koordinater for en posisjon, velger du **Koordinater**.

Et 24-timers tidevannskart vises for dagens dato med gjeldende tidevannshøyde ① og informasjon om neste tidevann ②.



4 Trykk på **DOWN** for å se tidevannsinformasjon for kommende dager.

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. Første gang du trykker på **START** for å starte en aktivitet, blir du bedt om å velge favorittaktivitetene dine. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

1 Hold inne **MENU**.

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 **MENU**.

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.

Tilpasse dataskjermbildene

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

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

Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermrøkken for en aktivitet.

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

Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 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.

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 **MENU**, velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger.

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

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

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

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

Automatisk stigning: Gjør at klokka kan oppdage endringer i stigning automatisk ved hjelp av den innebygde høydemåleren (*Aktivere automatisk stigning, side 28*).

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

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

Automatisk hvile: Gjør at klokken automatisk kan registrere når du hviler under en svømmeøkt i basseng, og opprette et hvileintervall (*Automatisk og manuell hvileregistrering, side 9*).

Automatisk løp: Gjør at klokka kan oppdage skiturer eller vindsurfingaktiviteter automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren. For vindsurfingaktiviteten kan du angi hastighets- og avstandsgrenser for å starte en tur automatisk.

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

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

Store tall: Endrer størrelsen på tallene på skjerm bildene med aktivitetsdata.

Send puls: Aktiverer automatisk sending av pulsdata når du starter aktiviteten (*Sende pulsdata, side 55*).

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjerm bilder for aktiviteten og legge til dataskjerm bilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 24*).

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

Golflengde: Angir måleenheten du bruker når du spiller golf.

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

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Rundetast: Aktiverer eller deaktiverer SET-knappen for registrering av en runde, et sett eller hvile under aktiviteten.

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

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

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

Hindersporing: Gjør at klokken kan lagre hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller (*Registrere en hinderløpaktivitet, side 7*).

Straffeslag: Aktiverer sporing av straffeslag når du spiller golf (*Registrere statistikk, side 20*).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

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

Strømmodus: Angir standard strømmodus for aktiviteten.

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

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

Registrer etter solnedgang: Angir at klokka skal registrere sporingspunkter etter solnedgang under en ekspedisjon.

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen rundt klokken under bestemte aktiviteter.

VO2 Maks.: Aktiverer kondisjonsberegning av terrengløp.

Lagringsintervall: Angir frekvensen for registrering av sporpunkter under en ekspedisjon. Som standard registreres GPS-sporingspunkter én gang i timen, og de registreres ikke etter solnedgang. Sjeldnere registrering av punkter i sporloggen maksimerer batterilevetiden.

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.

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

Gjenopprett standard.: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

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

Løpskraft: Gjør at du kan registrere løpswattdata og tilpasse innstillingene (*Løpswattinnstillinger, side 60*).

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 29*).

Poengregning: Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde.

SpeedPro: Aktiverer avanserte hastighetsmålinger for vindsurfingaktiviteter.

Statistikksporing: Aktiverer statistikksporing når du spiller golf (*Registrere statistikk, side 20*).

Strobe: Angir modus for LED-lommelykt, hastighet og farge under aktiviteten.

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

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

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

Aktivetsvarsler

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

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

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 68 og Pulssoneberegninger, side 70 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Tempo	Regelmessig	Du kan angi et måltempo for svømming.
Av/på	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.
Banetidtaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springetid i sekunder.

Angi et varsel

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Varsler**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
 - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 7 Velg eventuelt typen varsel.
- 8 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 9 Slå på varselet om nødvendig.

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

Aktivere automatisk stigning

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Automatisk stigning > Status**.
- 6 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Skjermbilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjermbilder som vises mens du løper.
 - Velg **Skjermbilde for stigning** for å identifisere hvilke dataskjermbilder som vises mens du løper.
 - Velg **Inverter farger** for å invertere skjermfargene når du endrer modus.
 - Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
 - Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

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

Satellittinnstillinger

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

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

Bruk standard: Gjør at klokken kan bruke standard systeminnstilling for satellitter (*Systeminnstillinger, side 80*).

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. Hvis du imidlertid bruker flere systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis 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.

Trening

Enhetlig treningsstatus

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

Gå til Garmin Connect appmenyen, og velg Innstillinger.

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

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

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

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

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

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

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig treningsstatus, side 29*).

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

Treningsøker

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

På klokken din: Du kan åpne treningsøktappen fra aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din (*Aktiviteter og apper, side 5*).

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 30*).

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 ha en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 66*).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - 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.

Starte en treningsøkt

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

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

MERK: Bare treningsøker som er kompatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.
- 6 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

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

Utføre en daglig foreslått treningsøkt

Før klokken kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en treningsstatus og en kondisjonsberegning (*Treningsstatus, side 45*).

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

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

Opprette en intervalltreningsøkt

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

Starte en intervalltreningsøkt

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



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

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.

Bruke Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 66](#)) og parkoble Instinct Crossover-klokken med en kompatibel telefon.

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




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 forhåndsvisse rundetidene og stigningsplottet før du løper i løypen.

Laste ned et PacePro-treningsprogram fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en PacePro-plan fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 66](#)).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller .
 - 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**.

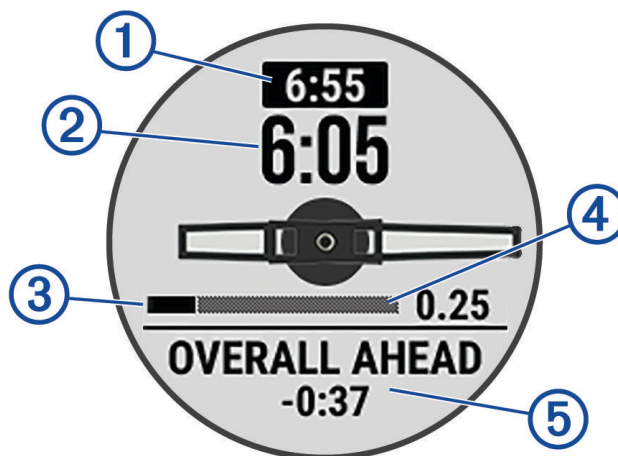
Start et PacePro-treningsprogram

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 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 MENU, og velge **Stopp PacePro > ✓** for å stoppe PacePro planen. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Bruke Virtual Partner

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Virtual Partner**.
- 6 Angi tempo eller hastighet.
- 7 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å endre plasseringen av Virtual Partner skjermbildet (valgfritt).
- 8 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet, side 5*).
- 9 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla til Virtual Partner skjermbildet og se hvem som leder.

Angi et treningsmål

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 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 aktivitetstidtageren.

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

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

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

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

- 7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtageren.
- 8 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **START** og velger **Lagre**.

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.

- 1 Hold inne **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **START**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
 - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** (*Om treningseffekt, side 47*).
 - Velg **Puls** for å vise tiden din i hver pulssone.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Løp** for å velge en ski- eller snøbrettaktivitet og se ytterligere informasjon om hver av dem.
 - Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
 - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Høydeplott**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Multisportlogg

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

Personlige rekorder

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

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

Vise personlige rekorder

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

Bruke kilometertelleren

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

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

Slette logg

- 1 Hold nede **MENU** 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.

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

Du kan tilpasse urskivens informasjon og utseende.

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
 - Hvis du vil tilpasse dataene som vises på urskiven, trykker du på **Tilpass**. Trykk deretter på **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av alternativene, og velg **START**.

Oversikter

Klokken leveres forhåndslestet med oversikter som raskt gir deg informasjon (*Vise oversiktsløyken, side 40*).

Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktsløyken manuelt (*Tilpasse oversiktsløyken, side 40*).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Alternative tidssoner	Viser det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner (<i>Legge til alternative tidssoner, side 4</i>).
Høydeakklimatisering	På høyder over 800 m vises grafer med høydekorrigerede verdier for gjennomsnittlig pulsoksymetrimåling, pustefrekvens og hvilepuls de siste sju dagene.
Høydemåler	Viser beregnet høyde basert på endringer i trykk.
Barometer	Viser miljøtrykkdataene basert på høyde.
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (<i>Body Battery, side 40</i>).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Hundesporing	Viser hundens posisjonsinformasjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenhet med klokken i Instinct Crossover.
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™	Viser sammendrag av lagrede Health Snapshot økter.
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (<i>Stresstest av pulsvariasjon, side 42</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
inReach® kontroller	Gjør at du kan sende meldinger på den parkoblede inReach klokken (<i>Bruke inReach fjernkontrollen, side 61</i>).
Forrige idrett	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.
Månefase	Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikkontroller	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen.
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen (<i>Aktivere Bluetooth varsler, side 64</i>).
Ytelse	Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser (<i>Ytelsesmålinger, side 41</i>).

Navn	Beskrivelse
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (<i>Starte pulsoksymetermålinger, side 55</i>). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Dvale	Viser total søvntid, en søvnpoenngsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten.
Solstyrke	Viser en graf over solstyrken de siste seks timene, og gjennomsnittet for forrige uke. MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle produktmodeller.
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 klokken registrere stressnivået ditt, og stressnivåene dine registreres ikke.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensoren.
Tidevann	Viser informasjon om en tidevannsstasjon, for eksempel tidevannshøyde og tidspunkt for neste høyvann og lavvann (<i>Vis tidevannsinformasjon, side 22</i>).
Treningsevne	Viser en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag (<i>Treningsevne, side 48</i>).
Treningsstatus	Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine (<i>Treningsstatus, side 45</i>).
VIRB® kontroll	Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB-enhet med klokken i Instinct Crossover (<i>VIRB fjernkontroll, side 61</i>).
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Xero® enhet	Viser informasjon om laserposisjon når du har parkoblet en kompatibel Xero-enhet med klokken i Instinct Crossover (<i>Xero laserposisjonsinnstillinger, side 63</i>).

Vise oversiktsløkken

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 varsler, værmelding og kalenderhendelser.

1 Trykk på **UP** eller **DOWN**.

Klokken blar gjennom oversiktsløkken og viser sammendragsdata for hver oversikt.



2 Trykk på **START** for å vise mer informasjon.

3 Velg et alternativ:

- Trykk på **DOWN** for å vise informasjon om en oversikt.
- Trykk på **START** for å vise flere alternativer og funksjoner for en oversikt.


Tilpasse oversiktsløkken

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

1 Hold inne **MENU**.

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 40*).

Tips for forbedret Body Battery data

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

Ytelsesmålinger

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

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

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

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 41*).

Antatte løpstider: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 42*).

HRV-status: Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 42*).

Ytelseskondisjon: Ytelseskondisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har vært aktiv i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din (*Ytelseskondisjon, side 43*).

FTP (Functional Threshold Power): Klokka bruker informasjonen du oppga den første gangen du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Du kan utføre en veiledet test for å få en mer nøyaktig beregning (*Få beregnet FTP, side 43*).

Melkesyreterskel: Melkesyreterskel krever en pulsmåler med bryststropp. Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Klokka måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din (*Melkesyreterskel, side 44*).

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 kondisjonsberegningen viser kardiovaskulær styrke og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Instinct Crossover-klokken krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din. Klokken har egne kondisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel wattmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

Kondisjonsberegningen vises som et nummer og en beskrivelse på klokken. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din.

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 klokka (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 68*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 69*). 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 (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 25*).

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

Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en wattmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Wattmåleren må parkobles med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 68*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 69*). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokken trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

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

Vise antatte løpstider

Fullfør profilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 68*), og angi maksimal puls (*Angi pulssoner, side 69*) for å få en mest mulig nøyaktig beregning.

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid (*Om kondisjonsberegninger, side 41*). 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 Ingen status	Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder. Ingen status betyr at det ikke finnes nok data til å generere et syv dagers gjennomsnitt.

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

Ytelseskonisjon

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

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

MERK: Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkonisjonen din (*Om kondisjonsberegninger, side 41*).

Se ytelseskonisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelseskonisjon** til et dataskjerm bilde (*Tilpass dataskjerm bildene, side 24*).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.
Ytelseskonisjonen din vises etter 6–20 minutter.
- 3 Bla til dataskjerm bildet for å se ytelseskonisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturnen.

Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen, må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*) og måle ditt maksimale oksygenopptak (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 42*).

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

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

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

Du finner mer informasjon i tillegget (*FTP-verdier, side 106*).

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

Gjennomføre en FTP-test

Før du kan utføre en test for å fastslå FTP-verdien din (terskelwatt eller Functional Threshold Power), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 42*).

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

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

Melkesyreterskel

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

Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din (*Angi pulssoner, side 69*). Du kan slå på funksjonen **Automatisk registrering** for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet.

Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan gjennomføre den veiledede testen, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).

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

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

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

Treningsstatus

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

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

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

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 41*). Klokka viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder (*Varme- og høydenivåakklimatisering, side 46*).

Pulsvariasjon: Pulsvariasjon er pulsvariasjonsstatusen din i løpet av de siste syv dagene (*Stresstest av pulsvariasjon, side 42*).

Akutt belastning: Akutt belastning er en vektet sum av dine siste resultater for treningsbelastninger, inkludert treningsvarighet og -intensitet. (*Akutt belastning, side 46*).

Restitusjonstid: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar til en ny, hard treningsøkt (*Restitusjonstid, side 47*).

Treningsstatusnivåer

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

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

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

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

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

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

Nærmer seg toppen: Du er i den perfekte formen for et løp. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

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

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

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

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning i uken (*Om kondisjonsberegninger, side 41*). Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 25*).

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

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst én gang i uka, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt klokken i én eller to uker, skal treningsstatusen din bli tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på den primære treningsenheten din slik at klokken kan lære mer om ytelsen din (*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 29*).
- Bruk klokka konsekvent mens du sover, for å fortsette å generere en oppdatert pulsvariasjonsstatus. Hvis du har en gyldig pulsvariasjonsstatus, kan det bidra til å opprettholde en gyldig treningsstatus når du ikke har så mange aktiviteter med måling av kondisjonsberegning.

Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. Instinct Crossover klokken gir deg akklimatiseringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen når temperaturen overstiger 22 °C (72 °F), og når høyden overstiger 800 m (2625 fot). Du kan følge med på varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatusoversikten.

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

Akutt belastning

Akutt belastning er den vektete summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de siste dagene. Måleren viser om den nåværende belastningen er lav, optimal, høy eller svært høy. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

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 sek.) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

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

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

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

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

Restitusjonstid

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

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

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

Restitusjonspuls

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

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

Sett på pause og gjenoppta treningsstatus

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

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst én måling av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger, side 41*).

- 1 Når du vil sette treningsstatusen på pause, velger du en av disse:
 - Fra treningsstatusoversikten holder du inne **MENU** og velger **Alternativer > Pause treningsstatus**.
 - Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Sett treningsstatus på pause**.
- 2 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
- 3 Når du vil gjenoppta treningsstatusen, velger du et av disse:
 - Fra treningsstatusoversikten holder du inne **MENU** og velger **Alternativer > Gjenoppta treningsstatus**.
 - Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Gjenoppta treningsstatus**.
- 4 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.

Treningsevne

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

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

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




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

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 51](#)).

Hold inne **CTRL** i hvilket som helst skjermbilde.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Alarmklokke	Velg for å legge til eller endre en alarm (<i>Stille inn en alarm, side 3</i>).
	Høydemåler	Velg for å åpne høydemåler-skjermen.
	Alternative tidssoner	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (<i>Legge til alternative tidssoner, side 4</i>).
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 72</i>).
	Barometer	Velg for å åpne barometer-skjermen.
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere eller deaktivere batterisparerfunksjonen (<i>Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 79</i>).
	Bakgrunnslys	Velg for å justere lysstyrken på skjermen (<i>Endre skjerminnstillingene, side 81</i>).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (<i>Sende pulsdata, side 55</i>).
	Kompass	Velg for å åpne kompass-skjermen.
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere eller deaktivere ikke forstyr-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 Instinct klokke-skjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Lommelykt	Velg for å slå på skjermen for å bruke klokken som lommelykt.
	Lås taster	Velg for å låse knappene for å hindre utilsiktet trykk.
	Månefase	Velg for å vise tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
	Musikkstyring	Velg for å styre musikkavspillingen fra telefonen.
	Nattesyn	Velg for å redusere bakgrunnsbelysningen for kompatibilitet med nattbriller og deaktivere pulsmåleren på håndleddet. MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle produktmodeller.
	Telefon	Velg for å aktivere eller deaktivere Bluetooth og tilkoblingen til den sammenkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Referansepunkt	Velg for å angi et referansepunkt for navigering (<i>Angi et referansepunkt, side 74</i>).
	Lagre posisjon	Lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Søvnmodus	Velg for å aktivere eller deaktivere Søvnmodus (<i>Tilpasse søvnmodus, side 81</i>).
	Snike-modus	Velg for å aktivere eller deaktivere snike-modus for å slå av trådløs kommunikasjon og forhindre lagring og deling av GPS-posisjonen. MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle produktmodeller.
	Stoppeklokke	Velg for å starte stoppeklokka (<i>Bruke stoppeklokken, side 4</i>).
	SOLOPP-/SOLNED.	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.
	Tidtakere	Velg for å angi en nedtellingstidtaker (<i>Starte nedtellingstidtakeren, side 3</i>).
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken og betale for kjøp med klokka (<i>Garmin Pay, side 51</i>).

Endre kontrollmenyen

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 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. Du kan redusere lysstyrken for å forlenge batteritiden.

- 1 Hold nede **CTRL**.
- 2 Velg

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.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle produktmodeller.

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

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

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

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 **CTRL**.

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  eller **•••**.

2 Velg **Garmin Pay** >  > **Legg til et kort**.


3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.


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

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

2 Velg **Garmin Pay**.

3 Velg et kort.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**. Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Instinct Crossover-klokken.
- Velg  for å slette kortet.

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

1 Gå til Instinct Crossover-enhetssiden i Garmin Connect appen, og velg **Garmin Pay** > **Endre passordet**.

2 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Instinct Crossover-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 53*).

Tilpass morgenrapporten

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 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.

Sensorer og tilbehør

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

Pulsmåling på håndleddet

Klokken har en pulsmåler på håndleddet, og du kan vise pulldataene dine på pulsoversikten (*Vis oversiktsløkken, side 40*).

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

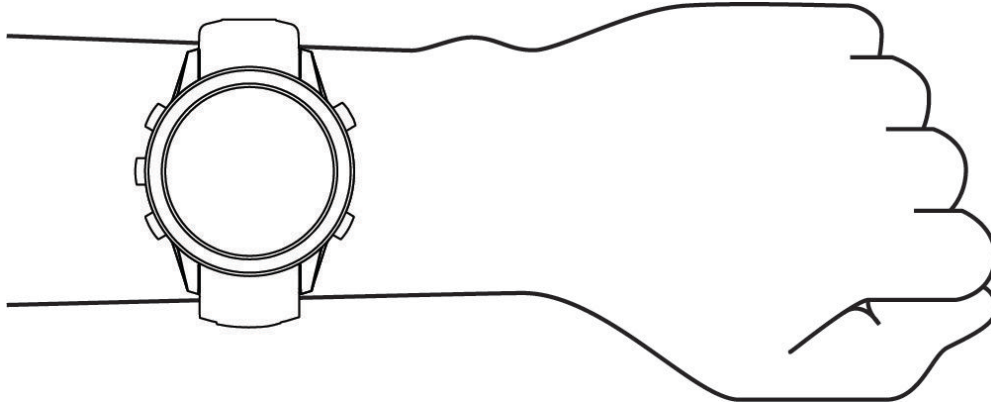
Bruke klokken

FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

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



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

- Se *Tips for uregelmessig pulldata, side 54* for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 56* for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig 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.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet**.

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

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

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

Varsler om unormal puls: Her kan du stille inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en målverdi (*Konfigurere varsler for unormal puls, side 54*).

Send puls: Her kan du begynne å sende pulldata til en parkoblet enhet (*Sende pulldata, side 55*).

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.

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

Sende 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 25*). Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge enhet mens du sykler.

1 Velg et alternativ:

- Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet > Send puls**.
- Hold inne **CTRL** for å åpne kontrollmenyen, og velg **♥**.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 51*).

2 Velg **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 **START** for å slutte å sende pulldata.

Pulsoksymeter

Klokken Instinct Crossover har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Det kan være nyttig å vite oksygenmetningen, for å forstå den generelle helsen din, og for å finne ut hvordan kroppen tilpasser seg høyden. Klokken måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO₂.

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 55*). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise oversikten for pulsoksymeter. Oversikten viser den nyeste prosenten for oksygenmetning i blodet.

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

2 Vent til klokken starter pulsoksymetermålingen.

3 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.

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

Aktivere pulsoksymetermodusen

1 Hold inne **MENU**.

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Pulsoksymeter > Pulsoksymetermodus**.

3 Velg et alternativ:

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

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

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

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

Kompass

Klokka har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt (*Kompassinnstillinger, side 56*).

Kompassinnstillinger

Hold nede **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Kompass**.

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere kompasssensoren manuelt (*Kalibrer kompasset manuelt, side 56*).

Visning: Angir bevegelsesretningen på kompasset som bokstaver, grader eller milliradianer.

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset (*Angi nordreferansen, side 56*).

Modus: Angir om kompasset bare skal bruke data fra den elektroniske sensoren (På), en kombinasjon av GPS-data og data fra den elektroniske sensoren under bevegelse (Automatisk) eller bare GPS-data (Av).

Kalibrer 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 **MENU**.

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

1 Hold inne **MENU**.

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Nordreferanse**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
- Hvis du vil angi magnetisk avvik for posisjonen automatisk, velger du **Magnetisk**.
- Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
- Hvis du vil angi den magnetiske variasjonsverdien manuelt, velger du **Brukerdefinert > Magnetisk variasjon**, angir den magnetiske variasjonen og velger **Fullført**.

Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist (*Høydemålerinnstillinger, side 57*).

Høydemålerinnstillinger

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

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

Automatisk kalibrering: Angir at høydemåleren skal kalibrere seg selv hver gang du bruker satellittsystemer.

Sensormodus: Angir modus for sensoren. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Bare høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Kun barometer når aktiviteten ikke gjør det.

Høyde: Angir måleenheter som brukes for høyde.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk kalibrering** for å kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet.
 - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Kalibrer > Angi manuelt**.
 - Velg **Kalibrer > Bruk DEM** for å angi gjeldende høyde fra den digitale høydemodellen.
MERK: Noen klokker krever en telefontilkobling for å kunne bruke DEM til kalibrering.
 - Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi den gjeldende høyden fra GPS-posisjonen din.

Barometerinnstillinger

Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

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

Plott: Angir tidsskalaen for kartet i barometeroversikten.

Stormvarsel: Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Sensormodus: Angir modus for sensoren. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Bare høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Kun barometer når aktiviteten ikke gjør det.

Trykk: Angir hvordan klokken viser trykkdata.

Kalibrere barometeret

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Angi manuelt** for å angi gjeldende høyde og havnivåtrykk (valgfritt).
 - Velg **Bruk DEM** for å kalibrere fra den digitale høydemodellen automatisk.
MERK: Noen klokker krever en telefontilkobling for å kunne bruke DEM til kalibrering.
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 24*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

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

Sensortype	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruke Approach CT10-golfkøllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
DogTrack	Du kan motta data fra en kompatibel håndholdt hundesporingsenhet.
Utvidet visning	Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjerm bilder fra klokken på en kompatibel Edge sykkelcomputer under en tur eller en triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel HRM-Pro™ eller HRM-Dual™ pulsmåleren til å se pulldata under aktivitetene dine.
Fotsensor	Når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
inReach	inReach fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonsenheten med Instinct klokken (<i>Bruke inReach fjernkontrollen, side 61</i>).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene.
TEMPO	Du kan spille videospill på datamaskinen din og se statistikk i sanntid på enheten din (<i>Bruke Garmin GameOn™ appen, side 12</i>).
Kraft	Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdataene dine på klokken. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (<i>Still inn wattsoner, side 70</i>), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattzone (<i>Angi et varsel, side 28</i>).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg.
Løpsdynamikk sensor	Du kan bruke en Running Dynamics Pod til å registrere løpsdynamikkdata og vise dem på klokken (<i>Løpsdynamikk, side 60</i>).
Smartrulle	Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt (<i>Bruke en sykkelrulle, side 11</i>).
Hastighet/ pedalfr.	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 106</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.
VIRB	Funksjonen for VIRB fjernkontroll gjør at du kan kontrollere VIRB actionkameraet fra klokken (<i>VIRB fjernkontroll, side 61</i>).
XERO-laserposisjoner	Du kan vise og dele informasjon om laserposisjon fra en Xero enhet (<i>Xero laserposisjonsinnstillinger, side 63</i>).

Parkoble trådløse sensorer

Før du kan pare enhetene, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren.

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ teknologi og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin at du parkobler med ANT+ teknologi. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

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

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

- 2 Hold inne **MENU**.

- 3 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.

TIPS: Når du starter en aktivitet med Automatisk registrering-alternativet aktivert, søker klokken automatisk etter sensorer i nærheten og spør om du vil parkoble enheten med dem.

- 4 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 dataskjerm bildene](#), side 24).

HRM-Pro løpstempe og -distanse

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

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

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

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløp-aktivitetsprofiler ([Tips til registrering av løpstempe og -distanse](#), side 59).

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

Tips til registrering av løpstempe og -distanse

- Oppdater Instinct Crossover klokkes programvare ([Produktoppdateringer](#), side 87).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering ([Kalibrer tredemølle distansen](#), side 7).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kal.data**.

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

Løpskraft

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

Løpskraft kan måles ved hjelp av et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk eller klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpskraft for å vise kraftforbruket ditt og justere treningen (*Datafelder, side 91*). Du kan sette opp kraftvarsler hvis du ønsker å bli varslet når du når en bestemt kraftsone (*Aktivetsvarsler, side 27*).

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 justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din (*Still inn wattsoner, side 70*).

Løpswattinnstillinger

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

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

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

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

Løpsdynamikk

Du kan bruke den compatible Instinct Crossover-enheten parkoblet med HRM-Pro tilbehøret eller andre tilbehør for løpsdynamikk for å få tilbakemeldinger i sanntid om løpeformen.

Tilbehøret for løpsdynamikk har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks forskjellige løpedata. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

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

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

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

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

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

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

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


Trene med løpsdynamikk

Før du kan se løpsdynamikken, må du ta på et løpsdynamikktilbehør, for eksempel HRM-Pro, og parkoble det med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny**.
- 6 Velg et dataskjerm bilde for løpsdynamikk.
MERK: Skjerm bildene for løpsdynamikk er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.
- 7 Ta en løpetur (*Starte en aktivitet, side 5*).
- 8 Velg **UP** eller **DOWN** for å åpne skjerm bildet for løpsdynamikk med statistikk.

Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel tilbehøret i HRM-Pro serien.
Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med klokken igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker tilbehøret i HRM-Pro serien, bør du parkoble det med klokken ved hjelp av ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.
MERK: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.
HUSK: Balanse for tid med bakkekontakt beregnes ikke med håndleddsbasert løpsdynamikk.

inReach fjernkontroll

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

Bruke inReach fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du legge til inReach oversikten i oversiktsløkken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 40*).

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

VIRB fjernkontroll

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

Kontrollere et VIRB actionkamera

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Instinct klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).
Oversikten VIRB legges automatisk til i oversiktsløkken.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise VIRB oversikten.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video.
Videotelleren vises på Instinct skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **START** for å stoppe et videoopptak.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Aktiver kamera**.
 - Velg **Innstillinger** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Instinct klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).
Når kameraet er parkoblet, legges et VIRB dataskjerm bilde automatisk til i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjerm bildet.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Hold inne **MENU**.
- 6 Velg **VIRB**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtageren, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Start/stopp tidtaker**.
MERK: Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
 - Hvis du vil betjene kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Manuelt**.
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt.
Videotelleren vises på Instinct skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **START** for å stoppe et videoopptak manuelt.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Aktiver kamera**.

Xero laserposisjonsinnstillinger

Før du kan tilpasse laserposisjonsinnstillinger, må du parkoble en kompatibel Xero enhet (*Parkoble trådløse sensorer, side 59*).

Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > XERO-laserposisjoner > Laserplasseringer**.

Under aktiviteter: Gjør det mulig å vise informasjon om laserposisjoner fra en kompatibel, parkoblet Xero enhet under en aktivitet.

Delemodus: Lar deg dele informasjon om laserplassering offentlig eller sende den privat.

Kart

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

- Kartnavigasjon (*Panorere og zoome på kartet, side 63*)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger, side 63*)

Panorere og zoome på kartet

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise kartet mens du navigerer.
- 2 Hold inne **MENU**.
- 3 Velg **Panorerer/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 **MENU**, 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.


Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Instinct klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect appen (*Parkobling av telefon, side 64*).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mer (*Telefonapper og dataprogrammer, side 66*)
- Oversikter (*Oversikter, side 37*)
- Kontroller menyfunksjoner (*Kontroller, side 49*)
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 71*)
- Telefonsamhandlinger, for eksempel varsler (*Aktivere Bluetooth varsler, side 64*)

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 **MENU** og velge **Parkoble telefon**.
- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble klokka med en kompatibel telefon før du kan aktivere varsler (*Parkobling av telefon, side 64*).

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Telefon > Smarte varsler > Status > På**.
- 3 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingstype.
- 5 Velg innstillinger for status, tone og vibrasjon.
- 6 Trykk på **BACK**.
- 7 Velg innstillinger for personvern og tidsavbrudd.
- 8 Trykk på **BACK**.
- 9 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 Instinct klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

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

Svare på en tekstmelding

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

Når du får et tekstmeldingsvarsel på klokka, kan du sende et hurtigsvar 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 den kompatible telefonen din til å administrere varsler som vises på Instinct Crossover-klokken.


Velg et alternativ:

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

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 51](#)).

- 1 Hold inne **CTRL** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Instinct-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 Instinct Crossover-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 **MENU**.
- 2 Velg **Telefon > Varsler**.

Spill av talemeldinger under en aktivitet

Du kan få klokken til å spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Talemeldinger spilles av på telefonen som er parkoblet via Garmin Connect appen. Når en talemelding spilles av, demper klokka eller telefonen annen lyd for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Telefon > Lydvarsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsinformasjonen din, velger du **Varsel: tempo/hast**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter pulsinformasjonen din, velger du **Pulsvarsel**.
 - Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, velger du **Kraftvarsel**.
 - Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.

Telefonapper og dataprogrammer

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

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen ([Parkobling av telefon, side 64](#)), 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.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokken programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 64](#)).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen ([Bruke Garmin Connect appen, side 66](#)).

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

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express™ programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

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

Før du kan oppdatere klokkes programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 67*).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.
- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen.
Klokken installerer oppdateringen.

Connect IQ – funksjoner

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

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.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Instinct Crossover-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 64*).

- 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 Explore™

Du kan opprette løyper, veipunkter og samlinger, planlegge turer og bruke skylagringsfunksjoner på Garmin Explore nettsiden og i appen. De tilbyr avansert planlegging både på nett og utenfor Internett, slik at du kan dele og synkronisere data med en kompatibel Garmin enhet. Du kan bruke appen til å laste ned kart for frakoblet tilgang, og deretter navigere hvor som helst uten å bruke din egen mobiltjeneste.

Du kan laste ned Garmin Explore appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/exploreapp). Du kan også gå til explore.garmin.com.

Garmin Golf™ appen

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

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

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 wattzone. Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 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 Garmin Index™ vekt, bruker klokka kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks for å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 68](#)).

- 1 Hold inne **MENU**.
- 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 70](#)) 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 treningsentre 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 **MENU**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi den maksimale pulsen din.
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 70](#)).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyretererskelpulsen din.
Du kan gjennomføre en veiledet test for å beregne melkesyretererskelen ([Melkesyretererskel, side 44](#)).
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av melkesyretererskel under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 70](#)).
- 5 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 6 Velg **Soner > Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **%pulsres.** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
 - Velg **% MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyretererskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La 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 68](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- 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 FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner wattsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Kraft**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Basert på**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
 - Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP (terskelwatt).
- 6 Velg **FTP**, og angi verdien.
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av terskeeffekt under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 70](#)).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for watt.

Oppdag ytelsesmålinger automatisk

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

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

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 Instinct Crossover klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

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

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

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

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

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

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

Legge til nødkontakter



Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 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 71](#)).

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

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å bruke endringene på Instinct Crossover-enheten ([Bruke Garmin Connect appen, side 66](#)).

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 71*). 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 **MENU**.
- 2 Velg **Sikkerhet > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Instinct Crossover-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 71*). 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 **CTRL**.
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.
TIPS: Du kan velge **Avbryt** før nedtelling er fullført for å avbryte meldingen.

Helse- og velværeprodukter

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

Puls: Gjør at du kan tilpasse innstillinger på pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 54*).

Pulsoksymetermodus: Her kan du velge en pulsoksymetermodus (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 55*).

Bevegelsesvarsel: Aktiverer eller deaktiverer Bevegelsesvarsel (*Bruke bevegelsesvarsler, side 73*).

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

Move IQ: Lar deg slå Garmin Move IQ™ hendelser av og på. Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Garmin Move IQ funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Garmin 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

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

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

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og bevegelseslinjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 80](#)).

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

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 dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

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

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

Søvnsparing

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. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer med søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsummer. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

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

Bruke automatisk søvnsparing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvndata til Garmin Connect siden ([Bruke Garmin Connect appen, side 66](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan vise søvninformasjon fra den forrige natten på Instinct Crossover klokken ([Oversikter, side 37](#)).

Navigasjon

Vise og redigere lagrede posisjoner

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en lagret posisjon.
- 4 Velg et alternativ for å vise eller redigere posisjonsdetaljene.

Lagre en posisjon med doble rutenett

Du kan lagre den gjeldende posisjonen ved hjelp av to rutenettkoordinater for å navigere tilbake til den samme posisjonen senere.

- 1 Hold inne **START** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Trykk på **START**.
- 3 Trykk eventuelt på **DOWN** for å redigere posisjonsinformasjon.

Angi et referansepunkt

Du kan angi et referansepunkt for å angi retningen og avstanden til en posisjon eller kurs.

- 1 Velg et alternativ:
 - Hold inne **CTRL**.

TIPS: Du kan angi et referansepunkt mens du registrerer en aktivitet.

 - Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Referansepunkt**.
- 3 Vent mens klokka finner satellittene.
- 4 Trykk på **START**, og velg **Legg til punkt**.
- 5 Velg en posisjon eller en kurs som skal brukes som referansepunkt for navigasjon.
Kompasspilen og avstanden til destinasjonen din vises.
- 6 Pek oversiden av klokken mot retningen din.
Når du avviker fra kursen, viser kompasset retningen fra styrekursen og graden av avvik.
- 7 Trykk om nødvendig på **START**, og velg **Bytt punkt** for å angi et annet referansepunkt.

Navigere til en destinasjon

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 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 startpunkt for en lagret aktivitet

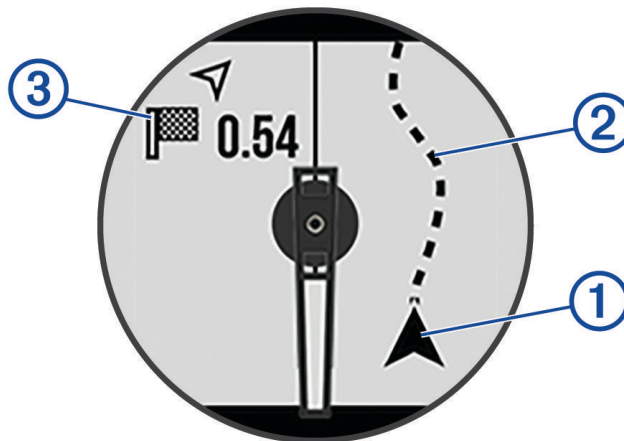
Du kan navigere tilbake til startpunkt for en lagret aktivitet i en rett linje eller tilbake samme vei som du kom. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Aktiviteter**.
- 5 Velg en aktivitet.
- 6 Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunkt for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunkt for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.Det vises en linje på kartet fra den gjeldende posisjonen til startpunkt for den siste lagrede aktiviteten.
MERK: Du kan starte tidtakeren for å forhindre at enheten tidsavbrytes og settes i klokkemodus.
- 7 Trykk på **DOWN** for å vise kompasset (valgfritt).
Pilen peker mot startpunktet.

Navigere til startpunkt under en aktivitet

Du kan navigere tilbake til startpunkt 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 **START** under en aktivitet.
- 2 Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunkt for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunkt for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.



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

Navigere med Sight 'N Go

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Sight 'N Go**.
- 5 Pek øvre kant av klokken mot en gjenstand, og trykk på **START**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 6 Trykk på **START** for å starte navigeringen.

Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)

Du kan lagre en MOB-posisjon (Mann over bord) og automatisk begynne å navigere til den.

TIPS: Du kan tilpasse holdefunksjonen for tastene, slik at du får tilgang til MOB-funksjonen (*Tilpasse hurtigtaster, side 82*).

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Siste MOB**.
Navigasjonsinformasjonen vises.

Stoppe navigasjon

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

Løyper

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

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



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

Opprette og følge en løype på enheten

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper > Opprett ny**.
- 5 Angi et navn på løypen, og velg ✓.
- 6 Velg **Legg til posisjon**.
- 7 Velg et alternativ.
- 8 Om nødvendig kan du gjenta trinn 6 og 7.
- 9 Velg **Fullført > Utfør løype**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 10 Trykk på **START** for å starte navigeringen.

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 66](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect-appen, og velg  eller .
- 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 77](#)).

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 77](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **Løyper**.
- 3 Velg en løype.
- 4 Velg  > **Send til enhet**.
- 5 Velg din compatible 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** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon** > **Løyper**.
- 5 Trykk på **START** for å velge en løype.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
 - Velg **PacePro** for å opprette et egendefinert tempobånd.
 - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
 - Velg **Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
 - Velg **Høydeplott** hvis du vil se et stigningsplott for løypen.
 - Velg **Navn** for å endre navnet på løypen.
 - Velg **Rediger** for å endre ruten til løypen.
 - Velg **Slett** hvis du vil slette løypen.

Projisere et veipunkt

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

MERK: Du må kanskje legge til appen Projiser veipunkt i listen over aktiviteter og apper.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Projiser veipunkt**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å angi retning.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Trykk på **DOWN** for å velge en måleenhet.
- 6 Trykk på **UP** for å angi distansen.
- 7 Trykk på **START** for å lagre.

Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

Navigasjonsinnstillinger

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

Tilpasse skjermbilder for navigasjonsdata

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Navigasjon > Dataskjermer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart > Status** for å slå kartet av og på.
 - Velg **Kart > Datafelt** for å slå av og på datafeltet som viser ruteinformasjonen på kartet.
 - Velg **Høydeplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
 - Velg et skjermbilde for å legge til, fjerne eller tilpasse.

Innstillinger for retning

Du kan angi atferden til pekeren som vises når du navigerer.

Hold nede **MENU**, og velg **Navigasjon > Type**.

Peiling: Peker i retning av bestemmelsesstedet.

Løype: Viser din egen posisjon i forhold til kurslinjen som fører til bestemmelsesstedet.

Angi navigasjonsvarsler

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

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

Innstillinger for strømstyring

Hold inne **MENU**, og velg **Strømstyring**.

Batterisparemodus: Her kan du tilpasse systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus ([Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 79](#)).

Strømmodi: Her kan du tilpasse systeminnstillinger, aktivitetsinnstillinger og GPS-innstillinger for å forlenge batteriets levetid under en aktivitet ([Tilpasse strømmodi, side 79](#)).

Tilpasse batterisparerfunksjonen

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

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 49](#)).

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Strømstyring** > **Batterisparemodus**.
- 3 Velg **Status** for å slå på batterisparingsfunksjonen.
- 4 Trykk på **Rediger**, og velg et alternativ:
 - Velg **Urskive** for å aktivere en urskive med lavt strømforbruk som oppdateres én gang i minuttet.
 - Velg **Telefon** for å koble fra den parkoblede telefonen.
 - Velg **Pulsmåling på håndleddet** for å slå av pulsmåleren på håndleddet.
 - Velg **Pulsoksimeter** for å slå av pulsoksymetersensoren.
 - Velg **Bakgrunnslys** for å deaktivere den automatiske bakgrunnsbelysningen.Klokka viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
- 5 Velg **Lite batteri-varsel** for å motta et varsel når batterinivået er lavt.

Endre strømmodus

Du kan endre strømmodusen for å forlenge batterilevetiden under en aktivitet.

- 1 Hold inne **MENU** under en aktivitet.
- 2 Velg **Strømmodus**.
- 3 Velg et alternativ.

Klokken viser hvor mange timer batterilevetid som er tilgjengelig med den valgte strømmodusen.

Tilpasse strømmodi

Enheten leveres forhåndslastet med flere strømmodi, slik at du raskt kan justere systeminnstillinger, aktivitetsinnstillinger og GPS-innstillinger for å forlenge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømmodi og opprette nye, tilpassede strømmodi.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Strømstyring** > **Strømmodi**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en strømmodus du vil tilpasse.
 - Velg **Legg til** for å opprette en tilpasset strømmodus.
- 4 Skriv inn et tilpasset navn ved behov.
- 5 Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke strømmodusinnstillinger.

Du kan for eksempel endre GPS-innstillingen eller koble fra den parkoblede telefonen.

Klokken viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
- 6 Velg eventuelt **Fullført** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte strømmodusen.

Gjenopprette en strømmodus

Du kan tilbakestille en forhåndsinnlastet strømmodus til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Strømstyring > Strømmodi**.
- 3 Velg en forhåndsinnlastet strømmodus.
- 4 Velg **Gjenopprett > ✓**.

Systeminnstillinger

Hold inne **MENU**, og velg **System**.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Tid: Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 80*).

Urvisere: Gjør det mulig å justere urviserne manuelt (*Justere urviserne, side 81*).

Bakgrunnslys: Justerer skjerminnstillingene (*Endre skjerminnstillingene, side 81*).

Satellitter: Angir standard satellittsystem som skal brukes for aktiviteter. Du kan tilpasse satellittinnstillingene for hver aktivitet om nødvendig (*Satellittinnstillinger, side 29*).

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

Søvnmodus: Her kan du angi søvntimer og innstillinger for søvnmodus (*Tilpasse søvnmodus, side 81*).

Ikke forstyr: Her kan du aktivere Ikke forstyr-modus. Du kan redigere innstillingene dine for skjermen, varslene og håndleddbevegelsene.

Hurtigtaster: Her kan du angi snarveier til knapper (*Tilpasse hurtigtaster, side 82*).

Automatisk lås: Gjør at du kan låse knappene automatisk for å forhindre utilsiktede knappetrykk. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse knappene under en aktivitet du tar tiden på. Bruk alternativet Generell bruk for å låse knappene 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 82*).

Ytelseskonisjon: Aktiverer funksjonen for ytelseskonisjon under en aktivitet (*Ytelseskonisjon, side 43*).

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 klokken skal bruke masselagringsmodus eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Nullstill: Her kan du nullstille brukerdata og innstillinger (*Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 89*).

Programvareoppdatering: Lar deg installere nedlastede programvareoppdateringer eller aktivere automatiske oppdateringer (*Produktoppdateringer, side 87*).

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

Tidsinnstillinger

Hold inne **MENU**, 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 kl.: Angir tidssonen for klokken. Alternativet Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Her kan du justere tiden hvis Angi kl. 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 varsler, side 5*).

Synkroniser med GPS: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid (*Synkronisere tiden, side 4*).

Justere urviserne

Urviserne synkroniseres med det digitale klokkeslettet og kalibreres automatisk. Av og til kan ekstreme støt, temperaturendringer eller magnetiske felt føre til at urviserne blir usynkronisert med det digitale klokkeslettet. Hvis urviserne ikke samsvarer med det digitale klokkeslettet, kan du kalibrere dem eller justere dem manuelt.

- 1 Hold inne **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **System > Urvisere**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Trinnvis kalibrering > Kalibrer nå** for å kalibrere urviserne.
TIPS: Du kan holde inne **GPS** og **ABC** for å kalibrere urviserne når som helst.
 - Velg **Trinnvis kalibrering > Generell bruk** for å aktivere eller deaktivere automatisk kalibrering under generell bruk.
 - Velg **Trinnvis kalibrering > Under aktiviteter** for å aktivere eller deaktivere automatisk kalibrering under aktiviteter.
 - Velg **Angi justering**, og følg instruksjonene på skjermen for å justere urviserne manuelt og tilbakestille kalibreringsgrunnlaget.

Endre skjerminnstillingene

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Bakgrunnslys**.
- 3 Velg **Nattesyn** for å redusere bakgrunnsbelysningen for kompatibilitet med nattbriller (valgfritt).
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter**.
 - Velg **Generell bruk**.
 - Velg **I søvnperioden**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
MERK: Hvis du aktiverer nattesynmodus, kan du ikke justere lysstyrken.
 - Velg **Taster** for å slå på skjermen for knappetrykk.
 - Velg **Varsler** for å slå på skjermen for varsler.
 - Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndleddet.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

Tilpasse søvnmodus

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Søvnmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Programplan**, velg en dag, og angi dine normale søvntider.
 - Velg **Urskive** for å bruke søvnurskiven.
 - Velg **Bakgrunnslys** for å konfigurere skjerminnstillingene.
 - Velg **Ikke forstyr** for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyr-modusen.
 - Velg **Batterisparemodus** for å aktivere eller deaktivere batterisparemodusen ([Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 79](#)).

Tilpasse hurtigtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Hurtigtaster**.
- 3 Velg en knapp eller en knappkombinasjon som skal tilpasses.
- 4 Velg en funksjon.

Endre måleenhetene

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

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

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 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 nede **MENU**.
- 2 Velg **Om** på innstillingsmenyen.

Informasjon om enheten

Lading av klokke

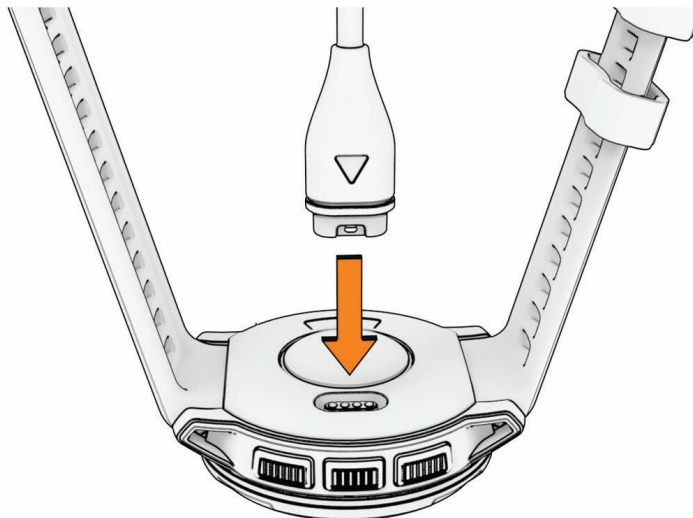
⚠ ADVARSEL

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 84*).

- 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.

Solcellelading

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle modeller.

Solcelleladefunksjonen på klokka lar deg lade klokka mens du bruker den.

Tips for solcellelading

Følg disse tipsene for å få mest mulig ut av batterilevetiden.

- Når du bruker klokken, må du unngå å dekke urskiven med ermet.
- Regelmessig bruk i solen kan forlenge batterilevetiden.

MERK: Klokken beskytter seg selv mot overoppheting og stopper ladingen automatisk hvis den interne temperaturen overskrider temperaturgrensen for solcellelading.

MERK: Klokken tar ikke solcellelading når den er koblet til en ekstern strømkilde eller når batteriet er fullt.

Analog modus

Når batterinivået er veldig lavt, går klokken i analog modus for å forlenge batterilevetiden. Du kan se klokkeslettet med de analoge viserne, men alle andre funksjoner er deaktivert.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthetsvurdering	10 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde for USB-lading	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved 1,6 dBm maksimalt, 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt

Informasjon om batteritid

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokka, for eksempel aktivitetssporing, pulsmåling på håndleddet, telefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer (*Tips for å maksimere batteriets levetid, side 89*).

Modus	Batterilevetid
Smartklokkemodus med aktivitets-sporing og pulsmåling på håndleddet døgnet rundt	Opptil 28 dager / 70 dager med solcellelading ²
GPS-modus	Opptil 25 timer / 31 timer med solcellelading ³
Maks batteritid i GPS-modus	Opptil 111 timer / 553 timer med solcellelading ³
GPS-ekspedisjonsmodus	Opptil 40 dager / 327 dager med solcellelading ²
Batterisparingsmodus for klokka	Opptil 71 dager / ubegrenset med solcellelading ²

Ta vare på enheten

LES DETTE

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdelene og finish.

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

Unngå å trykke på knappene under vann.

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

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

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 100 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

² Heldagsbruk med tre timer/dag utendørs i 50 000 lux.

³ Med bruk i 50 000 lux.

Rengjøre klokken

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

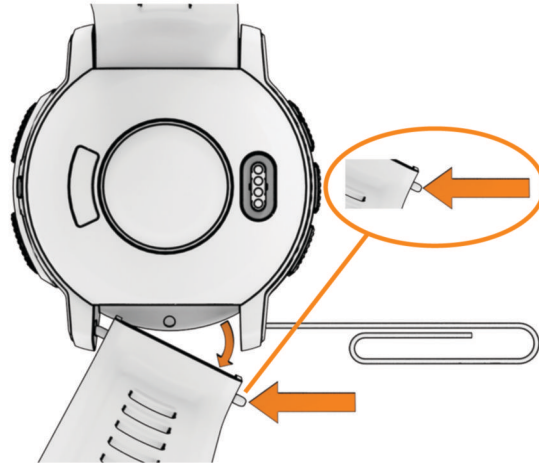
TIPS: Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

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

Bytte ut fjærstangremmene

Du kan bytte ut remmene med nye Instinct Crossover-remmer eller kompatible QuickFit® 22-remmer.

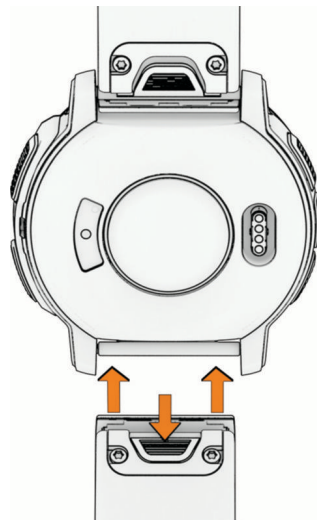
1 Bruk pinsettverktøyet til å dytte inn pinnen på klokken.



2 Fjern remmen fra klokken.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil montere Instinct Crossover-remmer, retter du inn den ene siden på den nye remmen i henhold til hullene på klokken. Dytt deretter inn pinnen på klokken og press remmen på plass.
MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Pinnen på klokken skal rettes inn etter hullene på klokken.
- Hvis du vil montere QuickFit 22-remmer, fjerner du pinnen på klokken fra Instinct Crossover-remmen. Bytt deretter ut pinnen på klokken, og press den nye remmen på plass.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.

4 Gjenta trinnene for å bytte ut den andre remmen.

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

Feilsøking

Produktoppdateringer

Your device automatically checks for updates when connected to Bluetooth. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 80*). Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

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

Dette er ikke en medisinsk enhet.

Enheten bruker feil språk

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

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



Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Instinct Crossover er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

Hvis telefonen ikke kobler seg til klokken, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå telefonen og klokken av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern klokken fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du klokken fra Garmin Connect appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna klokken.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- Hold inne **MENU** på urskiven, og velg **Telefon** > **Parkoble telefon**.

Klokken min viser ikke riktig klokkeslett

Klokken oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer den. Du bør synkronisere klokken din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

Hvis urviserne ikke samsvarer med det digitale klokkeslettet, kan du kalibrere urviserne manuelt ([Justere urviserne, side 81](#)).

- 1 Kontroller at klokkeslettet er stilt inn på automatisk ([Tidsinnstillinger, side 80](#)).
- 2 Kontroller at datamaskinen eller telefonen viser riktig lokal tid.
- 3 Velg et alternativ:
 - Synkroniser klokken din med en datamaskin ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 67](#)).
 - Synkroniser klokken din med en telefon ([Bruke Garmin Connect appen, side 66](#)).
 - Synkroniser klokken din med GPS ([Synkronisere tiden, side 4](#)).

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

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 **MENU**.
- 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 24](#)).

Starte klokken på nytt

- 1 Hold inne **CTRL** til klokken slår seg av.
- 2 Hold inne **CTRL** for å slå på klokken.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

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

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

1 Hold inne **MENU**.

2 Velg **System** > **Nullstill**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil tilbakestille alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene, inkludert brukerprofildata, men beholde aktivitetsloggen og nedlastede apper og filer, velger du **Gjenopprette standardinnst..**
- Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard..**

MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, sletter dette alternativet den fra klokken.

Tips for å maksimere batteriets levetid

Hvis du vil forlenge batteriets levetid, kan du prøve disse tipsene.

- Endre strømmodus under en aktivitet (*Endre strømmodus, side 79*).
 - Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 49*).
 - Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre skjerminnstillingene, side 81*).
 - Reduser lysstyrken på skjermen (*Endre skjerminnstillingene, side 81*).
 - Bruk UltraTrac satellittmodus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 29*).
 - Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller, side 49*).
 - Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet, side 6*).
 - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 37*).
 - Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 65*).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede enheter (*Sende pulldata, side 55*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 54*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 55*).

Innhente satellittsignaler

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

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

1 Gå utendørs til et åpent område.

Forsiden av enheten må peke mot himmelen.

2 Vent mens enheten finner satellittene.

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

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

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.

Aktivitetmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
 - La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
 - La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.
- MERK:** Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på 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 67*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 66*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

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

Tillegg

Datafelter

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

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

Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
Gj.sn. pedalfrekvens	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Gj.sn. 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.
Pedalfrekvens, siste runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Kompassfelt

Navn	Beskrivelse
Kompassretning	Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
GPS-retning	Retningen du beveger deg i, basert på GPS.
Retning	Retningen du beveger deg i.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
Strekning for intervall	Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.
Rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Siste bevegelsesdist.	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte bevegelse.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende bevegelse.
Nautisk distanse	Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig stigning	Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.
Gjennomsnittlig fall	Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.
Høyde	Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
Glidetall	Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.
GPS-høyde	Høyden for gjeldende posisjon med GPS.
Helling	Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.
Stigning for runden	Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.
Runde, fall	Vertikal fallavstand for gjeldende runde.
Siste runde, stigning	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.
Siste runde, fall	Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsessti.	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
Siste bevegelsesned.	Vertikal nedstigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
Maksimal stigning	Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimalt fall	Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimal høyde	Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Minimum høyde	Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Bevegelsesstigning	Vertikal stigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Bevegelsesnedstigning	Vertikal nedstigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Felt for puls

Navn	Beskrivelse
%pulsres.	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.
Anaerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.
Gjennomsnittlig %pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
Gj.snittl. maks.puls	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).
Int., gj.sn. % pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Int., gj.sn. % av maks.	Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gj.sn. puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.
Int., maks. % pulsreserve	Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Int., gj.sn. % av maks.	Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, makspuls	Makspuls for gjeldende svømmeintervall.
%pulsreserve for runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls for runden	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Puls %maks., runde	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
%pulsreserve, siste runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
% av makspuls for siste runde	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.
Siste beveg. PR i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste bevegelse.
Siste bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte bevegelse.
SISTE BEV. MAKSPULS I %	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte bevegelse.
Makspuls	Makspuls for gjeldende aktivitet.
Bevegelses pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende bevegelse.

Navn	Beskrivelse
Makspuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende bevegelse.
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.

Navigasjonsfelt

Navn	Beskrivelse
Peiling	Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Løype	Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.
Destinasjonsveipunkt	Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
Gjenværende distanse	Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Avstand til neste	Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Anslått total distanse	Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA	Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA ved neste	Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.
BEREGNET TID PÅ VEIEN	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Glidetall til destinasjon	Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.
Neste veipunkt	Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Ute av kurs	Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til neste	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
VMG	Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.
Vert. avstand til dest.	Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Navn	Beskrivelse
Vert. hast. til mål	Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

Andre felt

Navn	Beskrivelse
Aktivitetskalorier	Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.
Lokalt trykk	Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.
Barometertrykk	Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.
Batterinivå	Klokkens batterinivå.
Aktivitetskalorier	Forbrente kalorier i løpet av dagen.
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.
Vanskelighetsgrad	Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.
Rundeflyt	Den totale flytpoengsummen for gjeldende runde.
Vanskelighetsgrad for runde	Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Belastn.	Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.
Maks stress	Maksimalt stressnivå for gjeldende aktivitet.
Beveg.	Antall bevegelser som er fullført for gjeldende aktivitet.
Ytelseskonisjon	Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.
Reps	Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Løp	Antall ganger aktiviteten er gjort.
Still inn tidtaker	Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.
Stress	Gjeldende stressnivå.
Soloppgang	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Solned.	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Felt for tempo

Navn	Beskrivelse
Tempo 500 m	Gjeldende rotempo per 500 meter.
Gjennomsnittlig tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.
Høydejustert tempo	Gjennomsnittlig tempo justert i henhold til terrengets stigning.
Tempo, intervall	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.
Rundetempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.
Rundetempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
S. run.t. 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.
Tempo, siste runde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.
Tempo, siste lengde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.
Siste bevegelseste.	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.
Totalt foran/bak	Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.
Delavstand	Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.
Gjenværende deldistanse	Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.
Deltempo	Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.
Delmåltempo	Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Felter for kraft

Navn	Beskrivelse
% FTP	Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).
3 s gj.snittlig balanse	3 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
3 s gj.sn. kraft	3 sekunders snittfart for kraftforbruk.
10s gj.sn. balanse	10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
10 s gj.snittlig kraft	10 sekunders snittfart for kraftforbruk.
30s gj.sn.balanse	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
30 s gj.snittlig kraft	30 sekunders snittfart for kraftforbruk.
Gjennomsnittlig balanse	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.
Gj. v. kr.f.	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Gj.sn. høyre kraftfase	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gj.sn. v. kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig PSF	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.
Gj.sn. h. kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Balanse	Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
Balanse, runde	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.
V. kraft. for r.	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
V. kraftfase for runden	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
NP, runde	Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde.
PSF for runde	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
Høyre kraft r.	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Høyre kraftfase for r.	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
NP, siste runde	Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.
Kraft, siste runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
Venstre KFT	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Venstre KF	Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Navn	Beskrivelse
M.kraft s.runde	Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde.
Maksimal kraft, runde	Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
Makskraft	Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
NP	Normalized Power for gjeldende aktivitet.
Jevnhet for pedal	Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltråkk.
PSF	Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.
Kraft	Gjeldende kraftforbruk i watt.
Kraft i forhold til vekt	Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.
Kraftsone	Gjeldende område for kraftforbruk basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Høyre KFT	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Høyre KF	Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Tid i sone	Medgått tid i hver kraftsone.
Tid sittende	Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
Tid sittende for runden	Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.
Tid stående	Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
Tid stående for runden	Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.
TSS	Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
Eff. Dr.moment	Målingen for hvor effektivt du trår.
Kraft - KJ	Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Felter for hvile

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

Løpsdynamikk

Navn	Beskrivelse
Gj.sn. balanse for TMB	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.
Gj.snittlig TMB	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittlengde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.
Gjsn. vert. osc.	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.
Gj.sn. vertikalt forholdstall	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.
Balanse for TMB	Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
Tid med bakkekontakt	Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.
TMB-balanse for runden	Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Tid m/BK, runde	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Skrittlengde for runden	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.
Runde – v. osc.	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.
Vert.f.h.t., runde	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.
Vert. forh.	Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Felt for hastighet

Navn	Beskrivelse
Gjs. bev hast	Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig snittfart	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.
Gjennomsnittlig hastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
Ø nautisk SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet i knop for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Nautisk gj.sn. hastighet	Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.
Runde – SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
SOG, siste runde	Gjennomsnittlig reisehastighet for den sist gjennomførte runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Siste rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsesha.	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte bevegelse.
Maksimal SOG	Maksimal reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Maksimal hastighet	Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
Maks nautisk SOG	Maksimal reisehastighet i knop for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Maks naut hast	Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.
Bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende bevegelse.
Nautisk SOG	Faktisk reisehastighet i knop, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Nautisk hastighet	Gjeldende hastighet i knop.
SOG for tur	Reisehastighet for den gjeldende turen, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Hastighet	Gjeldende bevegelsestempo.
SOG	Faktisk reisehastighet, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.
Vertikal hastighet	Oppstigning eller nedstigning over tid.

Felt for svømmetak

Navn	Beskrivelse
Gj.sn. dist. tak	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
Gj. avst. for tak	Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo for tak	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo for tak	Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tak/lengde	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.
Avstand per tak	Padleidretter. Tilbakelagt distanse per tak.
Intervall, tempo for tak	Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.
Intervall, tak/lengde	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.
Svømmestil, intervall	Gjeldende type tak for intervall.
Distanse per tak for runde	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.
Avstand for tak på runden	Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.
Tempo for tak for runde	Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.
Tempo for tak på runden	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.
Tak for runde	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.
Tak for runde	Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.
Siste runde, distanse for tak	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.
Avst. for tak, si. runde	Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.
Tempo for tak for siste runde	Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.
Tempo for tak for siste runde	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.
Tak for siste runde	Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.
Tak for siste runde	Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.
Tempo for tak, siste lengde	Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.
Tak, siste lengde	Antall tak for siste fullførte bassenglengde.
Svømmestil, siste lengde	Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.
Tempo for tak	Svømming. Antall tak per minutt (tpm).
Tempo for tak	Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm).

Navn	Beskrivelse
Svømmetak	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.
Tak	Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

SWOLF-felter

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig Swolf	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (<i>Svømmeterminologi, side 8</i>). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.
Swolf for intervallet	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.
Swolf for runden	Swolf-poeng for gjeldende runde.
Swolf 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	Omgivelsestemperaturen under aktiviteten. 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.
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.
Tid, intervall	Stoppeklokketid for gjeldende intervall.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsestid	Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse.
Tid for bevegelse	Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.
Tid i bevegelse	Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.
Tid for multisport	Total tid for alle sportsaktiviteter i en multisportsaktivitet, inkludert overganger.
Totalt foran/bak	Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.
Stopptid	Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.
Tidtaker	Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

I Garmin Connect aktiviteten vises løpsdynamikkdataene som fargede grafer. Fargesonene er basert på prosentiler og viser løpsdynamikken din sammenlignet med data fra andre løpere.

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






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

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

Balansedata for tid med bakkekontakt

MERK: I Garmin Connect aktiviteten vises løpsdynamikkdataene som fargede grafer.

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

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






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

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

Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

MERK: I Garmin Connect aktiviteten vises løpsdynamikkdataene som fargede grafer.

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

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

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

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

FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power) beregnet etter kjønn.

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	4,30 og høyere
Utmerket	Fra 3,33 til 4,29
Bra	Fra 2,36 til 3,32
OK	Fra 1,90 til 2,35
Har ikke trent	Lavere enn 1,90

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hjulstørrelse og -omkrets

Hastighetssensoren registrerer automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

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

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



WEEE-symbol for kassering og resirkulering. WEEE-symbolet merker produktet i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU om kasserte elektriske og elektroniske produkter. Formålet er å sikre at produktet ikke kasseres på feil måte samt å promotere gjenbruk og resirkulering.

