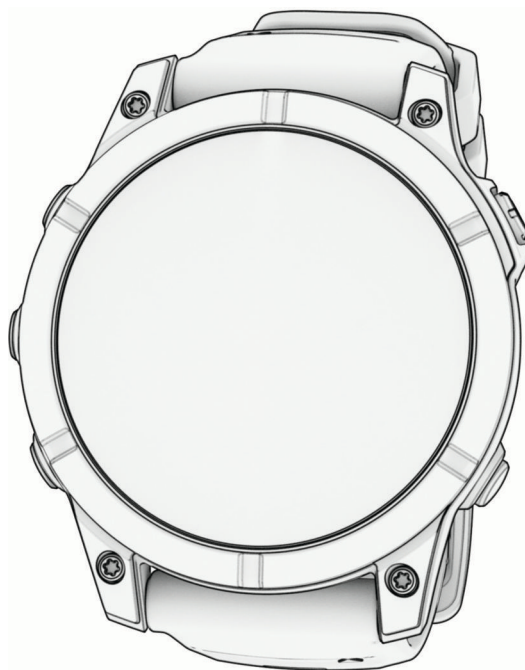


**GARMIN®**



**FĒNIX® E**

---

**Brukerveiledning**

© 2024 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke som tilhører Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. Bluetooth® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemerke som tilhører Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke som tilhører Shimano, Inc. iOS® er et registrert varemerke som tilhører Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Overwolf™ er et varemerke som tilhører Overwolf Ltd. STRAVA og Strava™ er varemerker som tilhører Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker som tilhører Peaksware, LLC. USB-C® er et registrert varemerke som tilhører USB Implementers Forum. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

# Innholdsfortegnelse

|                                                         |          |
|---------------------------------------------------------|----------|
| <b>Innledning .....</b>                                 | <b>1</b> |
| Startveiledning .....                                   | 1        |
| Knappefunksjoner .....                                  | 1        |
| Berøringsskjermfunksjoner .....                         | 3        |
| Aktivere og deaktivere<br>berøringsskjermen .....       | 3        |
| Tilpasse urskiven .....                                 | 4        |
| <b>Programmer og aktiviteter .....</b>                  | <b>4</b> |
| Apper .....                                             | 5        |
| Treningsøker .....                                      | 7        |
| Starte en treningsøkt .....                             | 7        |
| Treningsutførelsesscore .....                           | 8        |
| Følge en treningsøkt fra Garmin<br>Connect .....        | 8        |
| Utfør en daglig foreslått<br>treningsøkt .....          | 9        |
| Starte en intervalltreningsøkt .....                    | 9        |
| Tilpass en intervalltreningsøkt ..                      | 10       |
| Slik lagrer du test av kritisk<br>svømmehastighet ..... | 10       |
| Bruke Virtual Partner® .....                            | 10       |
| Angi et treningsmål .....                               | 11       |
| Løpe om kapp med en tidligere<br>aktivitet .....        | 11       |
| Om treningskalenderen .....                             | 11       |
| Tilpasningsdyktige<br>treningsplaner .....              | 12       |
| Bruke Lagret-appen .....                                | 12       |
| Bruke Messenger-appen .....                             | 12       |
| Garmin Pay .....                                        | 13       |
| Konfigurere Garmin Pay<br>lommeboken .....              | 13       |
| Betale for et kjøp med klokken .....                    | 13       |
| Legge til et kort i Garmin Pay<br>lommeboken .....      | 13       |
| Administrere Garmin Pay kort ..                         | 13       |
| Endre Garmin Pay passordet .....                        | 14       |
| Vise tidevannsinformasjon .....                         | 14       |
| Angi et tidevannsvarsel .....                           | 15       |
| Merke ankerposisjonen .....                             | 15       |
| Ankerinnstillinger .....                                | 15       |
| Fjernkontroll for dorgemotor .....                      | 15       |
| Parkoble klokken og<br>dorgemotoren .....               | 15       |

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Aktiviteter .....                                                   | 16 |
| Starte en aktivitet .....                                           | 17 |
| Tips for registrering av<br>aktiviteter .....                       | 17 |
| GPS-status og statusikoner .....                                    | 18 |
| Stoppe en aktivitet .....                                           | 19 |
| Evaluer en aktivitet .....                                          | 19 |
| Friluftaktiviteter .....                                            | 20 |
| Golf .....                                                          | 20 |
| Spille golf .....                                                   | 20 |
| Golfmeny .....                                                      | 22 |
| Flytte flagget .....                                                | 23 |
| Virtuell caddie .....                                               | 23 |
| PlaysLike-avstandsikoner .....                                      | 24 |
| Måle avstand ved å angi mål ved<br>berøring .....                   | 24 |
| Vise målte slag .....                                               | 24 |
| Føre poengregnskap .....                                            | 25 |
| Vise vindstyrke og -retning .....                                   | 26 |
| Vise retningen til flagget .....                                    | 26 |
| Lagre egendefinerte mål .....                                       | 26 |
| Modus med store tall .....                                          | 27 |
| Svingtempotrening .....                                             | 27 |
| Registrere en buldringaktivitet .....                               | 29 |
| Starte en ekspedisjon .....                                         | 29 |
| Registrere et punkt i sporloggen<br>manuelt .....                   | 29 |
| Vise punkter i sporlogg .....                                       | 30 |
| Fisketur .....                                                      | 30 |
| Dra på jakt .....                                                   | 30 |
| Løping .....                                                        | 31 |
| Løp på bane .....                                                   | 31 |
| Tips for registrering av et<br>baneløp .....                        | 31 |
| Ta en virtuell løpetur .....                                        | 31 |
| Kalibrer tredemøllendistansen .....                                 | 32 |
| Registrere en ultraløpaktivitet .....                               | 32 |
| Innstillinger for automatisk<br>hviletid for ultraløp .....         | 32 |
| Registrere en hinderløpaktivitet ..                                 | 33 |
| PacePro™ trening .....                                              | 33 |
| Laste ned et PacePro<br>treningsprogram fra Garmin<br>Connect ..... | 33 |
| Opprette et PacePro<br>treningsprogram på klokken .....             | 33 |
| Starte et PacePro<br>treningsprogram .....                          | 34 |

|                                                                                         |    |                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|-----------|
| Svømming.....                                                                           | 35 | Angi vindinformasjon for HAHO-<br>og HALO-hopp..... | 48        |
| Svømmeterminologi.....                                                                  | 35 | Angi vindinformasjon for et<br>statisk hopp.....    | 49        |
| Typer tak.....                                                                          | 35 | Innstillinger for konstant.....                     | 49        |
| Tips for svømmeaktiviteter.....                                                         | 35 | Tilpasse aktiviteter og apper.....                  | 49        |
| Automatisk og manuell<br>hvileregistrering under<br>svømming.....                       | 36 | Tilpasse applisten.....                             | 49        |
| Trene med øvelsesloggen.....                                                            | 36 | Tilpass listen over<br>favorittaktiviteter.....     | 50        |
| Sykling.....                                                                            | 37 | Feste en favorittaktivitet til<br>listen.....       | 50        |
| Bruke en sykkelrulle.....                                                               | 37 | Tilpasse dataskjermbildene.....                     | 50        |
| Wattveiledning.....                                                                     | 37 | Legge til kartdataskjermbildet.....                 | 51        |
| Opprette og bruke en<br>wattveiledning.....                                             | 38 | Opprette en egendefinert aktivitet....              | 51        |
| Multisport.....                                                                         | 38 | Aktivitetsinnstillinger.....                        | 51        |
| Triatlon trening.....                                                                   | 38 | Aktivitetsvarsler.....                              | 54        |
| Opprette en multisportaktivitet....                                                     | 39 | Angi et varsel.....                                 | 55        |
| Treningsaktiviteter.....                                                                | 39 | Spille av talemeldinger under en<br>aktivitet.....  | 55        |
| Registrere en<br>styrketreningsaktivitet.....                                           | 39 | Rutinginnstillinger.....                            | 56        |
| Registrer en HIIT-aktivitet.....                                                        | 40 | Bruke ClimbPro.....                                 | 56        |
| Registrere en klatreaktivitet<br>innendørs.....                                         | 41 | Aktivere automatisk stigning.....                   | 56        |
| Vintersport.....                                                                        | 41 | Satellittinnstillinger.....                         | 57        |
| Se skiturene dine.....                                                                  | 41 | Segmenter.....                                      | 57        |
| Registrere en aktivitet for<br>frikjøringsski eller snøbrettkjøring i<br>terrenget..... | 42 | Strava™ segmenter.....                              | 57        |
| Langrennswattdata.....                                                                  | 42 | Vise segmentdetaljer.....                           | 57        |
| Vannsport.....                                                                          | 42 | Konkurrere mot et segment.....                      | 58        |
| Vise vannsportløpene dine.....                                                          | 42 | <b>Kontroller.....</b>                              | <b>58</b> |
| Seiling.....                                                                            | 43 | Endre kontrollmenyen.....                           | 61        |
| Bauteassistent.....                                                                     | 43 | Bruke lommelykt-skjermbildet.....                   | 61        |
| Kappseiling.....                                                                        | 44 | <b>Oversikter.....</b>                              | <b>62</b> |
| Angi startlinjen.....                                                                   | 45 | Se på oversiktene.....                              | 66        |
| Starte et kappseilas.....                                                               | 45 | Tilpass oversiktlisten.....                         | 66        |
| Andre aktiviteter.....                                                                  | 46 | Opprette en oversiktsmappe.....                     | 67        |
| Registrere en pustekaktivitet.....                                                      | 46 | Body Battery.....                                   | 67        |
| Registrere en<br>meditasjonsaktivitet.....                                              | 46 | Tips for forbedret Body Battery<br>data.....        | 67        |
| Spill.....                                                                              | 47 | Ytelsesmålinger.....                                | 68        |
| Bruke Garmin GameOn™<br>appen.....                                                      | 47 | Om kondisjonsberegninger.....                       | 69        |
| Registrere en manuell<br>spillaktivitet.....                                            | 47 | Få kondisjonsberegning for<br>løping.....           | 69        |
| Jumpmaster.....                                                                         | 47 | Få kondisjonsberegning for<br>sykling.....          | 69        |
| Planlegge et hopp.....                                                                  | 48 | Vise antatte løpstider.....                         | 70        |
| Hopptyper.....                                                                          | 48 | Stresstest av pulsvariasjon.....                    | 70        |
| Angi informasjon om hoppet....                                                          | 48 |                                                     |           |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Ytelseskonisjon .....                            | 71 |
| Se ytelseskonisjonen din .....                   | 71 |
| Løpsøkonomi .....                                | 71 |
| Vise løpsøkonomien din .....                     | 71 |
| Få beregnet FTP .....                            | 72 |
| Melkesyreterskel .....                           | 72 |
| Vis utholdenhet i sanntid .....                  | 73 |
| Vis kraftkurve .....                             | 73 |
| Treningsstatus .....                             | 74 |
| Treningsstatusnivåer .....                       | 74 |
| Tips om treningsstatusfunksjonen .....           | 75 |
| Akutt belastning .....                           | 75 |
| Fokus for treningsbelastning .....               | 75 |
| Belastningsforhold .....                         | 75 |
| Om treningseffekt .....                          | 76 |
| Restitusjonstid .....                            | 77 |
| Restitusjonspuls .....                           | 77 |
| Varme- og høydenivåakklimatisering .....         | 77 |
| Sett på pause og gjenoppta treningsstatus .....  | 77 |
| Treningsevne .....                               | 78 |
| Løpetoleranse .....                              | 79 |
| Utholdenhetspoengsum .....                       | 79 |
| Bakkepoengsum .....                              | 80 |
| Vis syklenivå .....                              | 80 |
| Konkurranseskalender og primær konkurranse ..... | 80 |
| Trening foran et løp .....                       | 81 |
| Legge til en aksje .....                         | 81 |
| Legge til værposisjoner .....                    | 81 |
| Bruke Jetlag-rådgivning .....                    | 82 |
| Planlegge en tur i Garmin Connect appen .....    | 82 |

## **Klokker.....82**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Still inn en alarm .....               | 82 |
| Redigere en alarm .....                | 83 |
| Bruke nedtellingstidtageren .....      | 83 |
| Slette en nedtelling .....             | 84 |
| Bruke stoppeklokken .....              | 84 |
| Legge til alternative tidssoner .....  | 85 |
| Redigere en alternativ tidssone .....  | 85 |
| Legge til en nedtellingshendelse ..... | 86 |
| Redigere en nedtellingshendelse .....  | 86 |

## **Historikk..... 86**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Bruke historikk .....                  | 87 |
| Multisportlogg .....                   | 87 |
| Personlige rekorder .....              | 87 |
| Vise personlige rekorder .....         | 87 |
| Gjenopprette en personlig rekord ..... | 88 |
| Slette personlige rekorder .....       | 88 |
| Vis totalverdier for data .....        | 88 |

## **Varselsinnstillinger.....88**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Varsler for helse og livsstil .....        | 89 |
| Konfigurer varsler for unormal puls .....  | 89 |
| Bevegelsesvarsel .....                     | 89 |
| Tilpasse bevegelsesvarsler .....           | 89 |
| Morgenrapport .....                        | 89 |
| Tilpass morgenrapporten .....              | 90 |
| Kveldsrapport .....                        | 90 |
| Tilpasse kveldsrapporten .....             | 90 |
| Angi tidsvarsler .....                     | 90 |
| Angi et stormvarsel .....                  | 90 |
| Slå på varsler for telefontilkobling ..... | 91 |

## **Innstillinger for lyd og vibrasjon..... 91**

## **Innstillinger for skjerm og lysstyrke.....91**

## **Tilkobling..... 91**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Sensorer og tilbehør .....                            | 91 |
| Trådløse sensorer .....                               | 92 |
| Parkoble trådløse sensorer .....                      | 94 |
| Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse .....    | 94 |
| Tips til registrering av løpstempo og -distanse ..... | 94 |
| Løpsdynamikk .....                                    | 95 |
| Tips for manglende data om løpsdynamikk .....         | 95 |
| Løpswatt .....                                        | 96 |
| Puls når du svømmer .....                             | 96 |
| Bruk Varia kamerakontrollene .....                    | 97 |
| inReach fjernkontroll .....                           | 97 |
| Bruke inReach fjernkontrollen .....                   | 97 |
| Funksjoner for telefontilkobling .....                | 97 |
| Parkobling av telefon .....                           | 98 |
| Aktivere telefonvarsler .....                         | 98 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Vise varsler .....                                                 | 99  |
| Motta et innkommende anrop .....                                   | 99  |
| Svare på en tekstmelding .....                                     | 99  |
| Slå av telefontilkoblingen til<br>Bluetooth .....                  | 99  |
| Slå Finn telefonen min-varsler av og<br>på .....                   | 100 |
| Finne en telefon som ble mistet<br>under en GPS-aktivitet .....    | 100 |
| Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner .....                                  | 100 |
| Koble til et Wi-Fi nettverk .....                                  | 100 |
| Garmin Share .....                                                 | 100 |
| Dele data med Garmin Share .....                                   | 101 |
| Motta data med Garmin Share .....                                  | 101 |
| Garmin Share-innstillinger .....                                   | 101 |
| Telefonapper og dataprogrammer ....                                | 101 |
| Garmin Connect .....                                               | 102 |
| Garmin Connect+ abonnement ..                                      | 102 |
| Bruke Garmin Connect appen .....                                   | 103 |
| Oppdater programvaren ved hjelp<br>av Garmin Connect appen .....   | 103 |
| Enhetlig treningsstatus .....                                      | 103 |
| Bruke Garmin Connect på<br>datamaskinen .....                      | 103 |
| Oppdatere programvaren ved<br>hjelp av Garmin Express .....        | 104 |
| Manuell synkronisering av data med<br>Garmin Connect .....         | 104 |
| Connect IQ-funksjoner .....                                        | 104 |
| Laste ned Connect IQ<br>funksjoner .....                           | 104 |
| Laste ned Connect IQ funksjoner<br>ved hjelp av datamaskinen ..... | 104 |
| Garmin Explore™ .....                                              | 104 |
| Garmin Messenger appen .....                                       | 105 |
| Garmin Golf appen .....                                            | 105 |

## **Fokusmoduser..... 105**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Tilpasse en standard fokusmodus ....  | 106 |
| Opprette en tilpasset fokusmodus .... | 107 |

## **Helse- og velværeprodukter..... 107**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Pulsmåling på handleddet .....                     | 107 |
| Bruke klokken .....                                | 108 |
| Tips for uregelmessig pulsdatabar ..               | 108 |
| Innstillinger for pulsmåler på<br>handleddet ..... | 108 |
| Send pulsdatabar .....                             | 109 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Pulsoksymeter .....                            | 109 |
| Få pulsoksymetermålinger .....                 | 110 |
| Aktivere pulsoksymetermodusen ..               | 110 |
| Tips for unøyaktige<br>pulsoksymeterdata ..... | 110 |
| Automatisk mål .....                           | 111 |
| Intensitetsminutter .....                      | 111 |
| Opparbeide seg<br>intensitetsminutter .....    | 111 |
| Søvnsporing .....                              | 111 |
| Bruke automatisk søvnsporing .....             | 111 |
| Pustevariasjoner .....                         | 112 |

## **Kart..... 112**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Vise kartet .....                                       | 112 |
| Lagre eller navigere til en posisjon på<br>kartet ..... | 113 |
| Kartinnstillinger .....                                 | 113 |
| Administrering av kart .....                            | 113 |
| Laste ned kart med Outdoor<br>Maps+ .....               | 114 |
| Laste ned TopoActive kart .....                         | 114 |
| Slette kart .....                                       | 114 |
| Vise og skjule kartdata .....                           | 115 |

## **Navigasjon..... 115**

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Navigere til en destinasjon .....                                         | 115 |
| Navigere til et interessepunkt i<br>nærheten .....                        | 116 |
| Navigere til startpunktet under en<br>aktivitet .....                     | 116 |
| Markere og starte navigasjon til en<br>MOB-posisjon (Mann over bord) .... | 117 |
| Stopp navigasjon .....                                                    | 117 |
| Lagre posisjoner .....                                                    | 117 |
| Lagre posisjonen din .....                                                | 117 |
| Lagre en posisjon med doble<br>rutenett .....                             | 117 |
| Dele en posisjon fra et kart ved hjelp<br>av Garmin Connect appen .....   | 118 |
| Starte en GPS-aktivitet fra en delt<br>posisjon .....                     | 118 |
| Navigere til en delt posisjon under<br>en aktivitet .....                 | 118 |
| Løyper .....                                                              | 118 |
| Opprette en løype på Garmin<br>Connect .....                              | 119 |
| Sende en løype til enheten .....                                          | 119 |

|                                                        |            |                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Opprette og følge en løype på klokken.....             | 119        | Tilpasse knappesnarveier.....                                                  | 132        |
| Opprette en rundturløype.....                          | 120        | Angi klokkens passord.....                                                     | 133        |
| Navigere med Sight 'N Go.....                          | 120        | Endre klokkens passord.....                                                    | 133        |
| Angi kompassretning.....                               | 120        | Kompass.....                                                                   | 133        |
| Angi et referansepunkt.....                            | 121        | Kompassinnstillinger.....                                                      | 133        |
| Projisere et veipunkt.....                             | 121        | Kalibrere kompasset manuelt....                                                | 134        |
| <b>Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....</b>          | <b>122</b> | Angi nordreferansen.....                                                       | 134        |
| Legge til nødkontakter.....                            | 122        | Høydemåler og barometer.....                                                   | 134        |
| Legge til kontakter.....                               | 122        | Innstillinger for høydemåler og barometer.....                                 | 134        |
| Slå hendelsesregistrering av og på....                 | 123        | Kalibrere den barometriske høydemåleren.....                                   | 135        |
| Be om assistanse.....                                  | 123        | Tidsinnstillinger.....                                                         | 135        |
| Tilskuermeldinger.....                                 | 123        | Synkronisere tiden.....                                                        | 135        |
| Blokkere tilskuermeldinger.....                        | 124        | Avanserte systeminnstillinger.....                                             | 135        |
| Starte en GroupTrack-økt.....                          | 124        | Endre måleenhetene.....                                                        | 136        |
| Tips for GroupTrack økter.....                         | 124        | Innstillinger for dataregistrering....                                         | 136        |
| <b>Musikk.....</b>                                     | <b>125</b> | Gjenopprett og tilbakestill innstillinger.....                                 | 136        |
| Koble til en tredjepartsleverandør.....                | 125        | Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect.....                      | 136        |
| Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør..... | 125        | Gjenopprett alle standardinnstillinger.....                                    | 137        |
| Laste ned personlig lydinnhold.....                    | 126        | Vise enhetsinformasjon.....                                                    | 137        |
| Lytt til musikk.....                                   | 126        | Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten..... | 137        |
| Kontroller for musikkavspilling.....                   | 127        | <b>Informasjon om enheten.....</b>                                             | <b>137</b> |
| Koble til Bluetooth hodetelefoner.....                 | 127        | Om AMOLED-skjermen.....                                                        | 137        |
| Endre lydmodus.....                                    | 127        | Lading av klokke.....                                                          | 138        |
| <b>Brukerprofil.....</b>                               | <b>127</b> | Spesifikasjoner.....                                                           | 138        |
| Konfigurere brukerprofilen.....                        | 127        | Batteriinformasjon.....                                                        | 139        |
| Kjønnsinnstillinger.....                               | 128        | Enhetsvedlikehold.....                                                         | 139        |
| Se kondisjonsalderen din.....                          | 128        | Rengjøre klokken.....                                                          | 139        |
| Om pulssoner.....                                      | 128        | Bytte remmene på QuickFit®.....                                                | 140        |
| Treningsmål.....                                       | 128        | <b>Feilsøking.....</b>                                                         | <b>140</b> |
| Angi pulssoner.....                                    | 129        | Produktoppdateringer.....                                                      | 140        |
| La klokka angi pulssonene.....                         | 129        | Få mer informasjon.....                                                        | 140        |
| Pulssoneberegninger.....                               | 129        | Enheten bruker feil språk.....                                                 | 141        |
| Still inn wattsoner.....                               | 130        | Tips for å maksimere batteriets levetid.....                                   | 141        |
| Oppdag ytelsesmålinger automatisk.....                 | 130        | Starte klokken på nytt.....                                                    | 141        |
| <b>Innstillinger for strømstyring.....</b>             | <b>130</b> | Er telefonen kompatibel med klokken min?.....                                  | 141        |
| Tilpass batterisparerfunksjonen.....                   | 131        | Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....                                 | 142        |
| Tilpasse strømmodus for en aktivitet.....              | 131        |                                                                                |            |
| Tilpasse strømmodi.....                                | 132        |                                                                                |            |
| <b>Systeminnstillinger.....</b>                        | <b>132</b> |                                                                                |            |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken? .....               | 142 |
| Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka .....                     | 142 |
| Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet.. | 142 |
| Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen? .....                       | 143 |
| Innhente satellittsignaler .....                                         | 143 |
| Forbedre GPS-satellittmottak .....                                       | 143 |
| Pulsen på klokken min er ikke korrekt .....                              | 143 |
| Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig .....                | 143 |
| Avslutte demomodus .....                                                 | 143 |
| Aktivitetsmåling .....                                                   | 143 |
| Antall skritt virker unøyaktig .....                                     | 144 |
| Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke..      | 144 |
| Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig .....             | 144 |

## **Tillegg..... 144**

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Fargemålere og løpsdynamikkdata...                           | 145 |
| Balansedata for tid med bakkekontakt .....                   | 145 |
| Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall ..... | 146 |
| Standardverdier for kondisjonsberegning .....                | 146 |
| Vurderinger av løpsøkonomi .....                             | 146 |
| FTP-verdier .....                                            | 147 |
| Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer .....            | 148 |
| Hjulstørrelse og -omkrets .....                              | 149 |

## **Datafelter..... 150**

# 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 Hold inne  for å slå på klokken (*Knappefunksjoner, side 1*).
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.  
Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med klokken for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer (*Parkobling av telefon, side 98*). Hvis du oppgraderer fra en kompatibel klokke, kan du overføre klokkeinnstillinger, lagrede løyper og mye annet ved å parkoble den nye fēnix klokken med telefonen.
- 3 Lad klokken (*Lading av klokke, side 138*).
- 4 Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger, side 132*).  
Du bør oppdatere programvaren på klokken jevnlig for å få den beste opplevelsen.  
Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- 5 Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 17*).

## Knappefunksjoner



**TIPS:** Du kan tilpasse visse funksjoner for knappetrykk og opprette nye knappesnarveier (*Tilpasse knappesnarveier, side 132*).

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①</p>  <p>Knapp øverst til venstre</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trykk for å lyse opp skjermen.</li> <li>• Trykk raskt to ganger på knappen for å slå lommelykten på eller av (<i>Bruke lommelykt-skjermbildet, side 61</i>).</li> <li>• Hold inne knappen i tre sekunder for å slå på enheten.</li> <li>• Hold inne knappen i to sekunder for å vise kontrollmenyen (<i>Kontroller, side 58</i>).</li> <li>• Hold inne knappen i fem sekunder for å be om hjelp (<i>Be om assistanse, side 123</i>).</li> </ul> |
| <p>②</p>  <p>Knapp i midten til venstre</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trykk på knappen fra urskiven for å vise varslingssenteret (<i>Vise varsler, side 99</i>).</li> <li>• Trykk på knappen for å bla gjennom menyer eller dataskjermbilder.</li> <li>• Hold inne knappen fra urskiven for å åpne hovedmenyen.</li> <li>• Hold inne knappen for å åpne en kontekstmeny hvis en slik er tilgjengelig i denne delen av brukergrensesnittet.</li> </ul>                                                                 |
| <p>③</p>  <p>Knapp nederst til venstre</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trykk på urskiven for å bla gjennom oversiktsløkken (<i>Se på oversiktene, side 66</i>).</li> <li>• Trykk på knappen for å bla gjennom menyer eller dataskjermbilder.</li> <li>• Hold inne knappen for å åpne musikkkontrollene (<i>Lytt til musikk, side 126</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                  |
| <p>④</p>  <p>Knapp øverst til høyre</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trykk for å velge et alternativ i en meny.</li> <li>• Trykk på knappen fra urskiven for å åpne appene og aktivitetsmenyen (<i>Programmer og aktiviteter, side 4</i>).</li> <li>• Trykk på knappen for å starte eller stoppe en aktivitet (<i>Starte en aktivitet, side 17</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| <p>⑤</p>  <p>Knapp nederst til høyre</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trykk for å gå tilbake til forrige skjerm bilde.</li> <li>• Trykk på knappen for å registrere en runde, hvile eller gå videre til neste treningstrinn under en aktivitet.</li> <li>• Hold inne knappen for å se en liste over nylig brukte apper.</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |

## Berøringsskjermfunksjoner



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

### Aktivere og deaktivere berøringsskjermen

- Hold inne  og .
- Hold inne , og velg .
- Hold inne , velg **Klokkeinnstillinger** > **Skjerm og lysstyrke** > **Trykkskjerm** og velg et alternativ.

## Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse informasjonen på og utseendet til urskiven eller aktivere en installert Connect IQ™ urskive ([Connect IQ-funksjoner, side 104](#)).

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

**MERK:** Ikke alle alternativer er tilgjengelige for alle urskiver.

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

## Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndslastede programmer og aktiviteter.

**Apper:** Apper har interaktive funksjoner for klokken, for eksempel visning av treningsøkter eller sjekk av værmeldingen ([Apper, side 5](#)).

**Aktiviteter:** Klokken leveres med forhåndsinstallerte apper for innendørs- og utendørsaktiviteter, blant annet for løping, sykling, styrketrening, bassengsvømming og mer ([Aktiviteter, side 16](#)). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokken sensordata. Du kan lagre disse og dele dem med Garmin Connect™ nettsamfunnet.

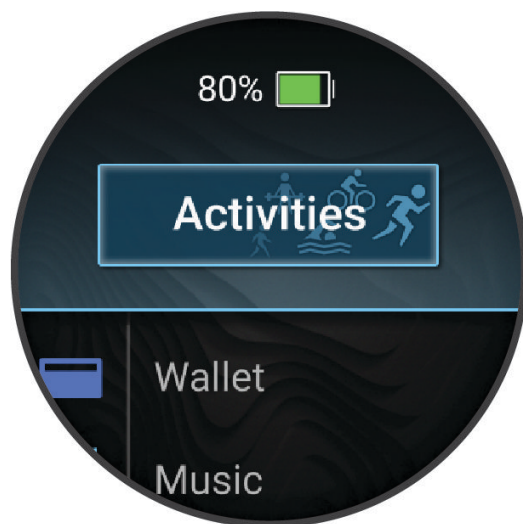
Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ programmer:** Du kan legge til funksjoner på klokken din ved å installere apper fra Connect IQ appen ([Connect IQ-funksjoner, side 104](#)).

## Apper

Du kan tilpasse klokken ved hjelp av appmenyen, der du raskt kan få tilgang til klokkefunksjoner og alternativer. Enkelte apper krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon. Mange apper finnes også i oversiktene ([Oversikter, side 62](#)) eller kontrollene ([Kontroller, side 58](#)).

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



| Navn                                 | Mer informasjon                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Høydemåler, Barometer, Kompass (ABC) | Velg for å vise kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.                                                                                                                                                   |
| Anker                                | Velg for å markere en ankerposisjon ( <i>Merke ankerposisjonen, side 15</i> ).                                                                                                                                             |
| Send puls                            | Velg for å sende pulldata til en parkoblet enhet ( <i>Send pulldata, side 109</i> ).                                                                                                                                       |
| Kalkulator                           | Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren.                                                                                                                                                                 |
| Kalender                             | Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.                                                                                                                                                                    |
| Klokker                              | Velg for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke, alternativ tidssone eller nedtelling til en hendelse ( <i>Klokker, side 82</i> ).                                                                                        |
| Connect IQ                           | Velg for å bruke Connect IQ Store på klokken din ( <i>Connect IQ-funksjoner, side 104</i> ).                                                                                                                               |
| Fiskevarsel                          | Velg for å vise prognoser for de beste dagene og tidspunktene å fiske på basert på posisjonen din, månefasen og når månen går opp og ned. Du kan se dagens rangering og mer eller mindre viktig fôringstid.                |
| Garmin Share                         | Velg for å sende eller motta data med andre Garmin® enheter ( <i>Garmin Share, side 100</i> ).                                                                                                                             |
| Health Snapshot™                     | Velg for å registrere flere viktige helsemålinger, for eksempel gjennomsnittspuls, stressnivå og respirasjonsfrekvens, mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. |
| Historikk                            | Velg for å vise registrert aktivitetslogg, registreringer og totaler ( <i>Bruke historikk, side 87</i> ).                                                                                                                  |
| Kart                                 | Velg for å vise kartet ( <i>Vise kartet, side 112</i> ).                                                                                                                                                                   |
| Kartadministrator                    | Velg for å vise og administrere nedlastede kart ( <i>Administrering av kart, side 113</i> ).                                                                                                                               |
| Messenger                            | Velg for å vise og sende meldinger fra Garmin Messenger™ telefonappen ( <i>Bruke Messenger-appen, side 12</i> ).                                                                                                           |
| Månefase                             | Velg for å vise tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.                                                                                                                         |
| Musikk                               | Velg for å kontrollere lydavspilling med klokken ( <i>Lytt til musikk, side 126</i> ).                                                                                                                                     |
| Varsler                              | Velg for å vise telefonvarsler ( <i>Vise varsler, side 99</i> ).                                                                                                                                                           |
| Projiser veipunkt                    | Velg for å lagre en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra gjeldende posisjon ( <i>Projisere et veipunkt, side 121</i> ).                                                                                  |
| Pulsoksymetri                        | Velg for å utføre en pulsoksymetermåling ( <i>Pulsoksymeter, side 109</i> ).                                                                                                                                               |
| Referansepunkt                       | Velg for å angi et referansepunkt for å angi retningen og avstanden til en posisjon eller kurs ( <i>Angi et referansepunkt, side 121</i> ).                                                                                |
| Lagrete                              | Velg for å vise lagrede posisjoner, løyper og veipunkter ( <i>Bruke Lagret-appen, side 12</i> ).                                                                                                                           |
| Innstillinger                        | Velg for å åpne menyen med innstillinger.                                                                                                                                                                                  |
| SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG             | Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.                                                                                                                                                        |
| Tidevann                             | Velg for å vise tidevannsinformasjon om en posisjon ( <i>Vise tidevannsinformasjon, side 14</i> ).                                                                                                                         |

| Navn            | Mer informasjon                                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tips            | Velg for å se interaktive klokketips, og skann en direktelenke til <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> for å få tilgang til klokkes brukerveiledning. |
| Dorgemotor      | Velg for å bruke klokken din som en fjernkontroll for en Garmin dorgemotor ( <i>Parkoble klokken og dorgemotoren, side 15</i> ).                                              |
| Lommebokprogram | Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken ( <i>Garmin Pay, side 13</i> ).                                                                                                        |
| Været           | Velg for å se gjeldende værmelding og forhold.                                                                                                                                |
| Treningsøker    | Velg for å vise lagrede treningsøker ( <i>Treningsøker, side 7</i> ).                                                                                                         |

## 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 gjeldende tempoet.

**På klokken din:** Du kan åpne treningsøktappen fra applisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken (*Programmer og aktiviteter, side 4*).

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 (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 8*).

Du kan planlegge treningsøker.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

## Starte en treningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

1 Trykk på  på urskiven.

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

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

3 Trykk på , og velg **Trening**.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil starte en intervalløkt eller en treningsøkt med et treningsmål, velger du **Rask treningsøkt** (*Starte en intervalltreningsøkt, side 9, Angi et treningsmål, side 11*).
- Hvis du vil starte en forhåndsinnlastet eller lagret treningsøkt, velger du **Bibliotek med treningsøker** (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 8*).
- Hvis du vil starte en planlagt treningsøkt fra Garmin Connect treningskalenderen, velger du **Treningskalender** (*Om treningskalenderen, side 11*).

**MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

5 Velg en treningsøkt.

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

6 Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.

7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

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

## Treningsutførelsesscore

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

**MERK:** Treningsutførelsesscore vises bare for løpe- eller sykkeltreningsøkter.

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

## Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 102).

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

## Utfør en daglig foreslått treningsøkt

Før klokken kan foreslå en daglig løpe- eller sykkeltreningsøkt, må du ha en kondisjonsberegning for den aktiviteten (*Om kondisjonsberegninger, side 69*).

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

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

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

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

## Starte en intervalltreningsøkt

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

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

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

## Tilpass en intervalltreningsøkt

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

## Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet

Den kritiske svømmehastighetsverdien (CSS) er resultatet av en tempobasert test uttrykt som et tempo per 100 meter. CSS-verdien din er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Svømming** > **Basseng**.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening** > **Bibliotek med treningsøker** > **Kritisk svømmehastighet** > **Utfør test av kritisk svømmehastighet..**
- 5 Bla ned for å forhåndsvisse trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 6 Trykk på .
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Følg instruksjonene på skjermen.

## Bruke Virtual Partner®

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

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

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

**MERK:** Du kan endre rekkefølgen på dataskjerm bildene (valgfritt).
- 6 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet, side 17*).
- 7 Bla til Virtual Partner skjerm bildet for å se hvem som leder.

## Angi et treningsmål

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Angi et mål**.
  - Velg **Rask treningsøkt**.**MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Intervaller** for å velge tids- eller distansebaserte repetisjoner.
  - Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
  - Velg **Distanse og tempo** eller **Distanse og hastighet** for å velge et mål for distanse og tempo eller hastighet.
  - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

## Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

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

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening > Konkurrer mot deg selv**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
  - Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.
- 6 Velg aktiviteten.
- 7 Trykk på , og velg **Kappløp**.
- 8 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 9 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

## Om treningskalenderen

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

## Tilpasningsdyktige treningsplaner

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

## Bruke Lagret-appen

Du kan bruke Lagret-appen til å vise de lagrede posisjonene og løypene dine.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Lagrete**.
- 3 Velg et lagret element.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil navigere til posisjonen, velger du **Gå til**.
  - Velg **Utfør løype** hvis du vil navigere i løypen.
  - Velg **Mer > Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
  - Velg **Mer > Detaljer** for å vise posisjonsinformasjon.
  - Velg **Mer > Rediger** hvis du vil redigere posisjonsinformasjon eller løypedetaljer.
  - Velg **Mer > Vis stigninger** hvis du vil vise en liste over stigninger i løypen.
  - Hvis du vil vise løypen på kartet, selv når du ikke navigerer, velger du **Mer > Vis på kart**.
  - Hvis du vil dele posisjonen eller løypen med funksjonen **Garmin Share**, velger du **Mer > Del** ([Garmin Share, side 100](#)).
  - Velg **Mer > Slett** hvis du vil slette posisjonen eller løypen.

## Bruke Messenger-appen

### FORSIKTIG

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

### LES DETTE

Hvis du vil bruke Messenger-appen, må fēnix klokken din kobles til Garmin Messenger appen på en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi ([Garmin Messenger appen, side 105](#)).

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

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

## Garmin Pay

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

### Konfigurere Garmin Pay lommeboken

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

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

### Betale for et kjøp med klokken

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

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

Velg et alternativ:

- 1
    - Trykk på  på urskiven.
    - Hold inne .
  - 2 Velg **Lommebokprogram**.
  - 3 Tast inn det firesifrede passordet.  
**MERK:** Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.  
Det sist brukte betalingskortet vises.
  - 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, trykker du på  for å bytte til et annet kort (valgfritt).
  - 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.  
Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
  - 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.
- TIPS:** Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

### Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

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

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

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

### Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

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

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

## Endre Garmin Pay passordet

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

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

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

## Vise tidevannsinformasjon

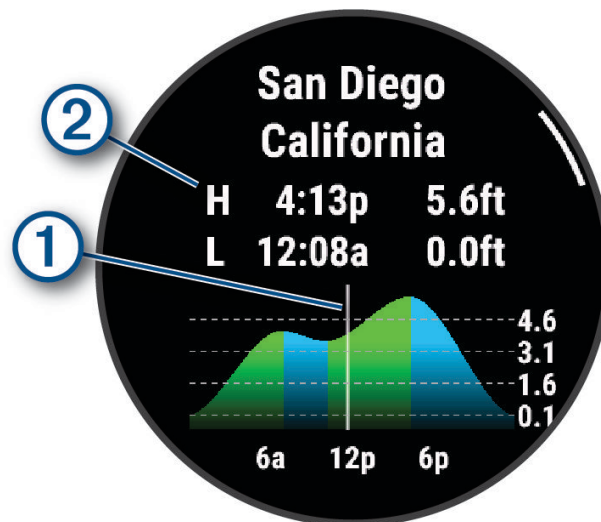
### ⚠ ADVARSEL

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.

Du kan vise informasjon om en tidevannsstasjon, inkludert tidevannshøyde og tidspunkt for neste høyvann og lavvann. Du kan lagre opptil ti tidevannsstasjoner.

- 1 Trykk på  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 **Legg til > Gjeldende posisjon**.
  - Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Legg til > Bruk kart**.
  - Hvis du vil angi navnet på en by, velger du **Legg til > Bysøk**.
  - Hvis du vil velge en lagret posisjon, velger du **Legg til > Lagrede posisjoner**.
  - Hvis du vil angi koordinater for en posisjon, velger du **Legg til > Koordinater**.

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



- 4 Trykk på  for å se tidevannsinformasjon for kommende dager.
- 5 Trykk på , og velg **Angi som favoritt** for å angi denne posisjonen som favoritttidevannsstasjonen din. Favoritttidevannsstasjonen din vises øverst på listen i appen og i oversikten.

## Angi et tidevannsvarsel

- 1 Velg en lagret tidevannsstasjon i **Tidevann**.
- 2 Trykk på , og velg **Angi varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil stille inn en alarm som skal høres før høyvann, velger du **Til høyvann**.
  - Hvis du vil stille inn en alarm som skal høres før lavvann, velger du **Til lavvann**.

## Merke ankerposisjonen

### ADVARSEL

Ankerfunksjonen er kun et verktøy for situasjonsforståelse. Den kan kanskje ikke forhindre grunnstøtinger eller kollisjoner under alle omstendigheter. Du er ansvarlig for sikker og forsvarlig betjening av fartøyet, for å være oppmerksom på omgivelsene dine, og for å utvise god dømmekraft på vannet til enhver tid. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til skade på eiendom, alvorlig personskade eller dødsfall.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Anker**.
- 3 Vent mens klokka finner satellittene.
- 4 Trykk på  og velg **Slipp anker**.

## Ankerinnstillinger

Trykk på  på urskiven, velg **Anker**, hold inne , og velg appinnstillingene.

**Avdriftsradius:** Angir den tillatte avdriftsavstanden under ankring.

**Oppdateringsintervall:** Angir tidsintervallet for oppdatering av ankerdata.

**Ankeralarm:** Aktiverer en alarm når båten beveger seg utenfor avdriftsradiusen.

**Ankeralarm varighet:** Angir ankeralarmens varighet. Når ankeralarmen er aktivert, vises det et varsel hver gang båten beveger seg utenfor avdriftsradiusen i løpet av den angitte alarmvarigheten.

## Fjernkontroll for dorgemotor

### Parkoble klokken og dorgemotoren

Du kan bruke klokken din som en fjernkontroll for en parkoblet Garmin dorgemotor. Når enheten er parkoblet, kan du styre dorgemotoren med **Dorgemotor**-appen, **Båt**-aktiviteten eller **Fiske**-aktiviteten. Se i dorgemotorens bruksanvisning for å få mer informasjon om bruk av en fjernkontroll.

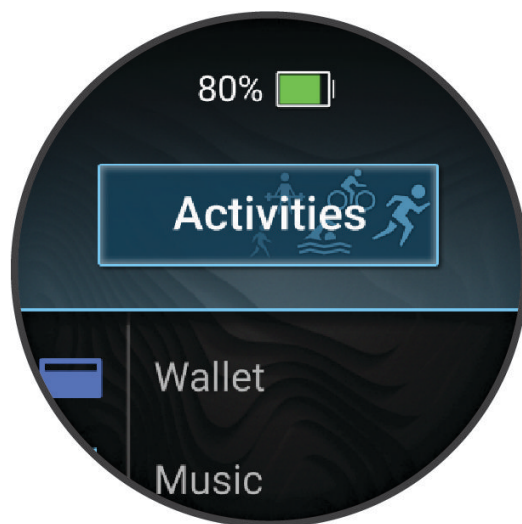
- 1 Slå på dorgemotoren.
- 2 Plasser klokken innen 1 m (3 fot) fra skjermpanelet på dorgemotoren.
- 3 Trykk på  på klokken, og velg **Dorgemotor**.
- 4 Trykk tre ganger på  på dorgemotorens skjermpanel for å aktivere parkoblingsmodus.  
 på dorgemotorens skjermpanel lyser blått når den søker etter en tilkobling.
- 5 Trykk på  på klokken for å aktivere parkoblingsmodus.
- 6 Sjekk at tilgangsnøkkelen som vises på dorgemotorens fjernkontroll, samsvarer med klokken.
- 7 Trykk på  på klokken for å bekrefte tilgangsnøkkelen.
- 8 Trykk på  på dorgemotorens fjernkontroll for å bekrefte tilgangsnøkkelen.  
 på dorgemotorens skjermpanel lyser grønt når tilkoblingen til klokken din er opprettet.

**TIPS:** Du kan om nødvendig parkoble klokken din med en annen dorgemotor senere via **Sensorer og tilbehør**-menyen ([Parkoble trådløse sensorer, side 94](#)).

## Aktiviteter

Trykk på  på urskiven, velg **Aktiviteter**, og trykk på  for å bla gjennom aktivitetene. Listen over favorittaktiviteter vises øverst i listen ([Tilpass listen over favorittaktiviteter, side 50](#)).

**MERK:** Noen aktiviteter vises i mer enn én kategori.



| Kategori       | Aktiviteter                                                                                                                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Utendørs       | Hesterygg, Buldring, Diskgolf, Ekspedisjon, Fiske, Golf, Fotvandring, Hesterygg, Jakt, Rulleskøyter, Alpinklatring, Turmarsj, Gå                                               |
| Løping         | Innendørsløping, Løp, Baneløp, Terrengrløp, Tredemølle, Hinderløp, Ultraløp, Virtuelt løp                                                                                      |
| Sykling        | Sykkkel, Sykkelpendling, Sykling inne, Sykkeltur, BMX, Sykkelcross, Elsykkkel, El-Terrengsykkkel, Grussykkkel, Terrengsykling, Landeveissykkkel                                |
| Svømming       | Åpent vann, Basseng                                                                                                                                                            |
| Treningsstudio | Boksing, Utholdenhet, Klatre innendørs, Elliptisk maskin, Etasjer oppover, HIIT, Tauhopping, MMA, Mobilitet, Pilates, Innendørsroing, Trappemaskin, Styrke, Gå innendørs, Yoga |
| Vintersport    | Frikjøringsski, Snøbrettkjøring i terrenget, Skøyteis, Ski, Snøbrett, Snøscooter, Truger, Langrennsski, klassisk, Langrennsski, skøyting                                       |
| Vannsport      | Båt, Kajak, Kiteboard, Roing, Seiling, Seilekspedisjon, Kappseilas, SUP, Surfing, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Vannski, Elvepadling, Vindsurfing                         |
| Lagidretter    | Amerikansk fotball, Baseball, Basketball, Cricket, Landhockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fotball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc                                         |
| Racketsport    | Badminton, Padel, Pickleball, Plattformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis                                                                                         |
| Motorsport     | Terrengebil, Motocross, Motorsykkkel, Terreng                                                                                                                                  |
| Multisport     | Swimrun, Triatlon                                                                                                                                                              |
| Annet          | Pustetrening, Spill, Jumpmaster, Meditasjon, Tempotrening, Spor meg                                                                                                            |

## Starte en aktivitet

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

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

### Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 138](#)).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.  
Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter ([Hvordan angir jeg et trykk på rundeknappen?, side 143](#)).
- Trykk på  eller  for å se flere dataskjermbilder.
- Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.  
**TIPS:** Du kan sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen under en aktivitet.
- Sveip mot høyre eller venstre for å vise musikkkontrollene eller aktivitetsinnstillingene.
- Hold inne  under en aktivitet og velg **Endre sport** for å bytte til en annen aktivitetstype.  
Når aktiviteten din består av to eller flere idrettsgrener, registreres den som en multisportsaktivitet.
- Hold inne , velg aktivitetsinnstillingene, og velg deretter **Strømmodus** for å bruke en strømmodus som forlenger batterilevetiden ([Tilpasse strømmodi, side 132](#)).

## GPS-status og statusikoner

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

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

## Stoppe en aktivitet

Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

1 Trykk på .

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
  - Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre** og deretter et alternativ.  
**MERK:** Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata ([Evaluer en aktivitet, side 19](#)).
  - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
  - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.  
Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter ([Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 143](#)).
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.  
**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rute**.  
**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
  - Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Nedtrappingspuls** og venter mens tidtakeren teller ned ([Restitusjonspuls, side 77](#)).
  - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste** og trykker på .
- MERK:** Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av klokken etter 30 minutter.

## Evaluer en aktivitet

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egnevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)).

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** ([Stoppe en aktivitet, side 19](#)).

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

**MERK:** Du kan velge  for å hoppe over egnevalueringen.

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

## Friluftaktiviteter

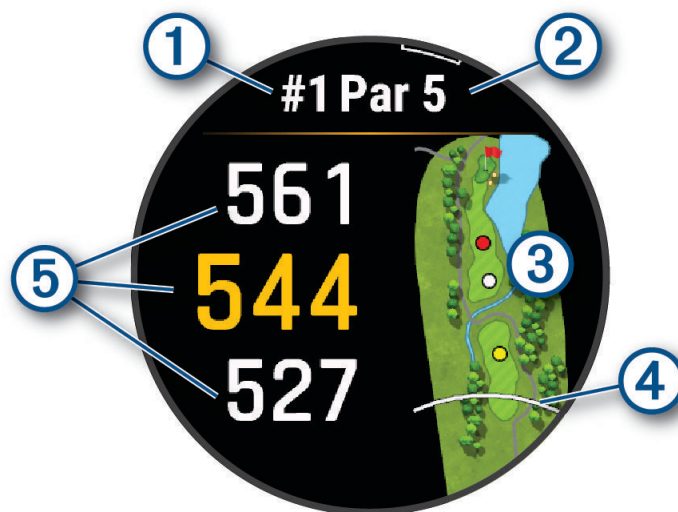
### Golf

#### Spille golf

Du bør lade klokken før du spiller golf ([Lading av klokke, side 138](#)).

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

- 6 Velg et utslagssted.  
Hullinformasjonsskjermbildet vises.



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

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

7 Velg et alternativ:

- Trykk på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise PlaysLike avstanden (*PlaysLike-avstandsikoner, side 24*).
- Trykk på  eller  for å se mer informasjon, for eksempel handikap og PlaysLike faktorer.
- Trykk på kartet for å vise flere detaljer eller måle avstand med berøringsmålfunksjonen (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring, side 24*).
- Trykk på kartet og trykk på  eller  for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av et hinder.
- Trykk på  for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 22*).

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

## Golfmeny

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

**Vis green:** Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling (*Flytte flagget, side 23*).

**Virtuell caddie:** Be om en kølleanbefaling fra den virtuelle caddien (*Virtuell caddie, side 23*).

**Bytt hull:** Gjør at du kan bytte hull manuelt.

**Bytt green:** Gjør at du kan endre greenen når mer enn én green er tilgjengelig for et hull.

**Scorekort:** Åpner scorekortet for runden (*Føre poengregnskap, side 25*).

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

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

**Vind:** Åpner en peker som viser vindretningen og -styrken i forhold til flagget (*Vise vindstyrke og -retning, side 26*).

**Rundeinformasjon:** Viser registrert tid, avstand og skritt som er tilbakelagt. Dette startes og stoppes automatisk når du starter eller avslutter en runde.

**Mål slag:** Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen (*Vise målte slag, side 24*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Måle et slag manuelt, side 25*).

**Egendefinerte mål:** Gjør at du kan lagre en posisjon, som en gjenstand eller et hinder, for det gjeldende hullet (*Lagre egendefinerte mål, side 26*).

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

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

**Innstillinger:** Her kan du tilpasse aktivitetsinnstillingene for golf (*Golfinnstillinger, side 22*).

**Avslutt runden:** Avslutter runden som spilles.

## Golfinnstillinger

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

**Poengregning:** Gjør det mulig å angi alternativer for poengregnskap (*Innstillinger for poengregnskap, side 25*).

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

**PlaysLike:** Angir innstillinger for PlaysLike-avstandsfunksjonen, som viser justerte avstander til greenen under golfspilling (*PlaysLike-avstandsikoner, side 24*).

**Virtuell caddie:** Gjør at du kan velge automatiske eller manuelle virtuell caddie-kølleanbefalinger. Viser etter at du har spilt fem golfrunder. Spor køllene dine og last opp scorekortene dine i Garmin Golf™ appen.

**Store tall:** Endrer størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

**Turneringsmodus:** Deaktiverer avstandsfunksjonene PinPointer og PlaysLike. Disse funksjonene er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

**Golfavstand:** Angir måleenheten for avstand når du spiller golf.

**Golfvindstyrke:** Angir måleenheten for vindstyrke når du spiller golf.

**Henvisning for kølle:** Ber deg om å oppgi hvilken golfkølle du brukte etter hvert slag for å registrere køllestatistikken din (*Registrere statistikk, side 25*).

**Satellitter:** Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 57*).

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

**Køllesensorer:** Lar deg konfigurere compatible Approach køllesporingssensorer.

**Parkoble avstandsmåler:** Gjør at du kan parkoble klokken med en kompatibel avstandsmåler.

## Flytte flagget

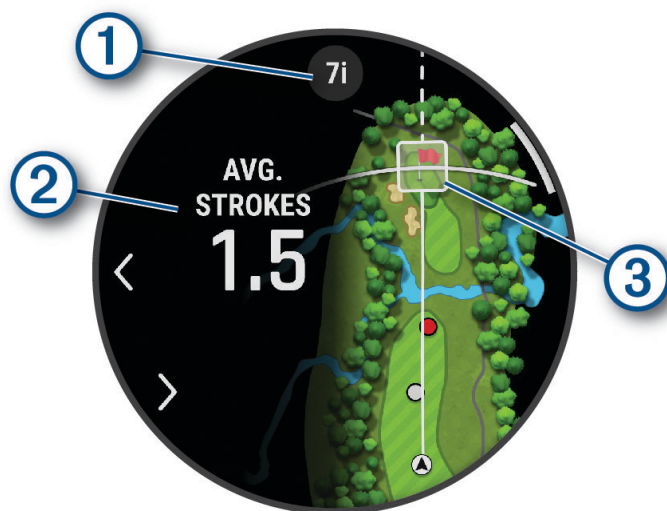
Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Trykk på  på hullvisningen.
- 2 Velg **Vis green**.
- 3 Bruk om nødvendig glidebryteren på høyre side av skjermen for å zoome inn eller ut.
- 4 Trykk på eller dra  for å flytte flaggplasseringen.
- 5 Trykk på .

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

## Virtuell caddie

Før du kan bruke den virtuelle caddien, må du spille fem runder med Approach kølesporingsensorer eller aktivere Henvisning for kølle-innstillingen (*Aktivitetsinnstillinger, side 51*), og laste opp scorekortene dine. For hver runde må du koble til en parkoblet telefon med Garmin Golf appen. Den virtuelle caddien gir deg anbefalinger basert på hull, vinddata og tidligere resultater med hver kølle.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Viser køllen eller køllekombinasjonen som anbefales for hullet. Du kan velge  eller  for å vise andre køllealternativer. |
| ② | Viser gjennomsnittlig antall slag som forventes med kølleanbefalingen.                                                                                                                                                                                                                             |
| ③ | Viser slagspredningsområdet for ditt neste slag med kølleanbefalingen, basert på slaghistorikken din med køllen.<br><b>MERK:</b> Hvis slagspredningsområdet overlapper med greenen, vises sjansene for at slaget skal nå greenen i prosent.                                                        |

## PlaysLike-avstandsikoner

PlaysLike avstandsfunksjonen tar hensyn til høydeendringer på banen, vindhastigheten, vindretningen og lufttettheten ved å vise den justerte avstanden til greenen. Når du spiller en runde, kan du trykke på en avstand til greenen for å vise PlaysLike-avstanden. Du kan sveipe opp eller trykke på  for å se hvor mye avstanden har endret seg på grunn av hver faktor.

**TIPS:** Du kan konfigurere hvilke data som skal tas med i PlaysLike-justeringene, i aktivitetsinnstillingene ([PlaysLike innstillinger, side 24](#)).

▲: Avstanden vises lenger enn forventet.

■: Avstanden vises som forventet.

▼: Avstanden vises kortere enn forventet.

↗: Forskjellen i avstand på grunn av høydeendringer.

▲: Forskjellen i avstand på grunn av vindstyrke og -retning.

☁: Forskjellen i avstand på grunn av lufttetthet.

## PlaysLike innstillinger

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

**Vind:** Gjør at du kan ta med vindstyrke og -retning i PlaysLike-avstandsjusteringene.

**Vær:** Gjør at du kan ta med lufttetthet i PlaysLike-avstandsjusteringene.

**Hjemmebaneforhold:** Gjør at du kan endre høyde-, temperatur- og fuktighetsinnstillingene som brukes for lufttettheten.

**MERK:** Det kan være nyttig å angi værforhold som stemmer overens med banene du vanligvis spiller på. Hvis værforholdene ikke stemmer overens med forholdene på de vanlige baneposisisjonene dine, kan det hende at lufttetthetsjusteringene virker unøyaktige.

## Måle avstand ved å angi mål ved berøring

Når du spiller golf, kan du bruke mål ved berøring for å måle avstanden til et hvilket som helst punkt på kartet.

1 Trykk på kartet mens du spiller golf.

2 Trykk eller dra fingeren for å plassere målsirkelen .

Du kan vise avstanden fra den gjeldende posisjonen din til målsirkelen, eller fra målsirkelen til flaggposisjonen.

3 Bruk om nødvendig glidebryteren på høyre side av skjermen for å zoome inn eller ut.

## Vise målte slag

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

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

1 Når du spiller golf, trykk på .

2 Velg **Mål slag**.

Den siste slaglengden vises.

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

3 Trykk på  og velg **Tidligere slag** for å se alle registrerte slaglengder.

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

### Måle et slag manuelt

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

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

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

### Føre poengregnskap

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

### Registrere statistikk

Du må aktivere statistikksporing før du kan registrere statistikk ([Innstillinger for poengregnskap, side 25](#)).

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

### Innstillinger for poengregnskap

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

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

**Poeng med handikap:** Aktiverer poengregning med handikap.

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

**Vis poengsum:** Viser den totale poengsummen for runden øverst på scorekortet ([Føre poengregnskap, side 25](#)).

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

**Straffeslag:** Aktiverer sporing av straffeslag når du spiller golf ([Registrere statistikk, side 25](#)).

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

## Om Stableford-poengregning

Når du velger Stableford-metoden for poengregning ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

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

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

## Vise vindstyrke og -retning

Vindfunksjonen er en peker som viser vindstyrken og -retningen i forhold til flagget. Vindfunksjonen krever tilkobling til Garmin Golf appen.

- 1 Trykk på  mens du spiller golf.
- 2 Velg **Vind**.

Pilen peker mot vindretningen i forhold til flagget.

## Vise retningen til flagget

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

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

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

Pilen peker mot flaggposisjonen.

## Lagre egendefinerte mål

Du kan lagre opptil fem egendefinerte mål for hvert hull mens du spiller en runde. Det kan være nyttig å lagre et mål for å registrere objekter eller hindringer som ikke vises på kartet. Du kan se avstandene til målene på skjermbildet for hindre og layups ([Spille golf, side 20](#)).

- 1 Stå ved målet du vil lagre.  
**MERK:** Du kan ikke lagre et mål som er langt unna hullet som er valgt for øyeblikket.
- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 3 Velg **Egendefinerte mål**.
- 4 Velg en måltype.

## Modus med store tall

Du kan endre størrelsen på tallene på skjermen for informasjon om hull.

- 1 Trykk på  under en runde.
- 2 Velg **Innstillinger > Store tall**.



Avstanden til begynnelsen, midten og slutten av greenen vises med stor skrift på skjermbildet med hullinformasjon.

- 3 Trykk på  eller  for å se mer informasjon, for eksempel handicap. Data inkluderer også PlaysLike avstanden til midten av greenen, og vindhastighet og retning.

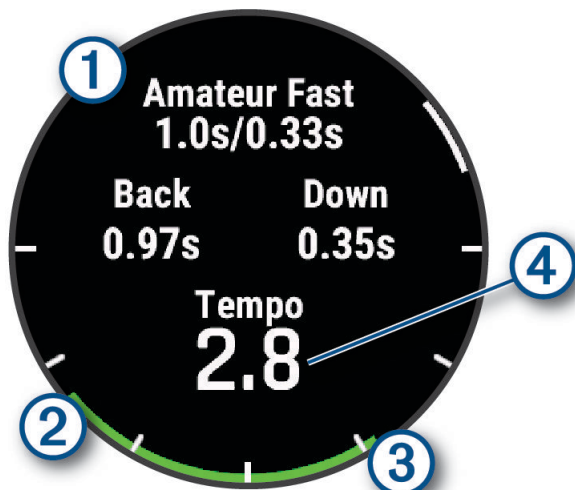
## Svingtempotrening

Aktiviteten Tempotrening hjelper deg med å få et mer konsekvent slag. Enheten måler og viser deg baksving- og nedsvingtidene dine. Enheten viser deg også svingtempoet ditt. Svingtempoet vises som et forholdstall basert på å dele baksvingtiden med nedsvingtiden. Studier av profesjonelle golfspillere viser at et 3-til-1-forhold, eller 3.0, er det ideelle svingtempoet.

### Det ideelle svingtempoet

Du kan oppnå det ideelle svingtempoet på 3,0 ved hjelp av ulike svingtiminger, som for eksempel 0,7 sek/0,23 sek eller 1,2 sek/0,4 sek. Alle golfspillere har unike svingtempoer basert på ferdighet og erfaring. Garmin gir deg seks forskjellige timinger.

Enheten viser en graf som indikerer om baksvingen eller nedsvingen er for rask, for sakte eller akkurat passe for den valgte timingen.



|                                                                                     |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ①                                                                                   | Timingvalg (tidsforhold fra baksving til nedsving) |
| ②                                                                                   | Tid for baksving                                   |
| ③                                                                                   | Tid for nedsving                                   |
| ④                                                                                   | Ditt tempo                                         |
|  | Bra timing                                         |
|  | For sakte                                          |
|  | For fort                                           |

Du bør starte med den sakteste timingen og prøve noen slag for å finne den ideelle svingtimingen din. Når tempografen konsekvent er grønn for både baksving- og nedsvingstidene dine, kan du gå videre til neste timing. Når du finner en komfortabel timing, kan du bruke den til å oppnå mer konsekvente svinger og ytelse.

### Analysere svingtempoet ditt

Du må slå en ball for å se svingtempoet ditt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Tempotrening**.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Innstillinger > Svinghastighet**, og velg et alternativ.
- 5 Utfør en full sving, og slå til ballen.  
Klokken viser analysen av slaget.

## Vise tipssekvensen

Den første gangen du bruker aktiviteten Tempotrening, viser klokken en tipssekvens som forklarer hvordan slaget analyseres.

- 1 Trykk på  under aktiviteten din.
- 2 Velg **Tips**.
- 3 Trykk på  for å vise det neste tipset.

## Registrere en buldringaktivitet

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

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

## Starte en ekspedisjon

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Ekspedisjon**.
- 3 Trykk på  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  under en ekspedisjon.
- 2 Velg **Legg til punkt**.

## Vise punkter i sporlogg

- 1 Trykk på  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**.

## Fisketur

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Fiske**.
- 3 Trykk på .
- 4 Trykk på  og velg et alternativ:
  - Hvis du vil legge til fangsten i antallet fisk og lagre posisjonen, velger du **Loggfør fangst**.
  - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
  - Hvis du vil stille inn en intervalltidtaker, et sluttidspunkt eller en påminnelse om sluttidspunkt for aktiviteten, velger du **Fisketidtakere**.
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
  - Hvis du vil vise de lagrede posisjonene dine, velger du **Lagrede posisjoner**.
  - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
  - For å endre aktivitetsinnstillingene velger du **Innstillinger**, og deretter velger du et alternativ ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)).
- 5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Avslutt fiske**.

## Dra på jakt

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Jakt**.
- 3 Trykk på , og velg **Start jakt**.
- 4 Trykk på , og velg et alternativ:
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
  - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
  - Hvis du vil vise posisjoner som er lagret under denne jaktaktiviteten, velger du **Jaktposisjoner**.
  - Hvis du vil vise alle tidligere lagrede posisjoner, velger du **Lagrede posisjoner**.
  - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
  - Hvis du vil redigere aktivitetsinnstillingene, velger du **Innstillinger** og deretter et alternativ ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)).
- 5 Når du er ferdig med jakten, trykker du på  og velger **Avslutt jakt**.

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

### Tips for registrering av et baneløp

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

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

### Ta en virtuell løpetur

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

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

## Kalibrer tredemølledistansen

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 17](#)).
- 2 Løp på tredemøllen til klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemølledistansen for første gang.  
Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
  - Hvis du vil kalibrere tredemølledistansen manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** > .
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

## Registrere en ultraløpaktivitet

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Løping > Ultraløp**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.
- 4 Begynn å løpe.
- 5 Trykk på  for å registrere en runde og starte hviletidtageren.  
**TIPS:** Du kan angi hvordan Automatisk hvile registrerer hviletid og runder ([Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp, side 32](#)).
- 6 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å gjenoppta løpingen.
- 7 Trykk på  eller  for å se flere dataskjermbilder (valgfritt).
- 8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

## Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp

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

**Status:** Aktiverer automatisk registrering av hviletid.

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

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

**Minstetid:** Angir tiden før en hviletid starter eller slutter.

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

## Registrere en hinderløpaktivitet

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Løping > Hinderløp**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Trykk på  for å markere start- og 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 aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

## PacePro™ trening

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

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

## Laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect

Før du kan laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 102).

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

## Opprette et PacePro treningsprogram på klokken

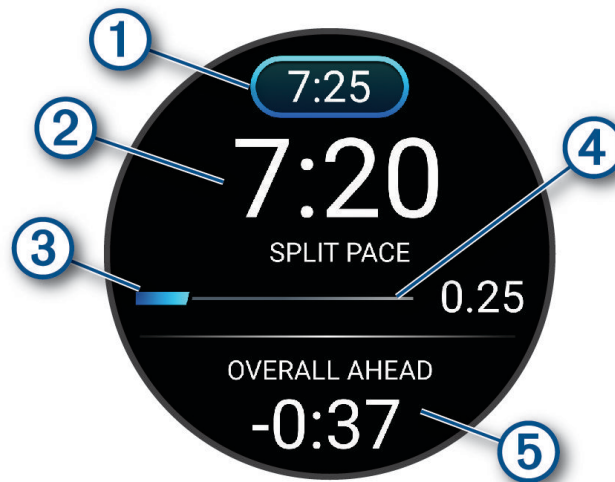
Før du kan opprette et PacePro treningsprogram på klokken, må du opprette en løype ([Opprette en løype på Garmin Connect](#), side 119).

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

## Starte et PacePro treningsprogram

Før du kan starte et PacePro treningsprogram, må du laste ned et program fra Garmin Connect kontoen din eller opprette et PacePro treningsprogram på klokken (*Opprette et PacePro treningsprogram på klokken, side 33*).

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



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

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

## Svømming

### LES DETTE

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

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

### Svømmeterminologi

**Lengde:** En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

**Swolf:** Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.

Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Når du svømmer i åpent vann, beregnes swolf etter 25 meter. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

**Viktig svømmehastighet (CSS):** Din CSS er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

### Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 50](#)).

|           |                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Fri       | Fristil                                                                             |
| Rygg      | Ryggsømming                                                                         |
| Bryst     | Brystsvømming                                                                       |
| Butterfly | Butterflysvømming                                                                   |
| Blandet   | Mer enn én type tak i et intervall                                                  |
| Øvelse    | Brukes ved øvelsesregistrering ( <a href="#">Trene med øvelsesloggen, side 36</a> ) |

### Tips for svømmeaktiviteter

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

Klokka måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig. Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker klokka denne bassengstørrelsen. Du kan bla ned for å velge aktivitetsinnstillingene og velge **Basseng størrelse** for å endre størrelsen.
- Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele bassenglengden. Sett aktivitetstidtakeren på pause mens du hviler.
- Trykk på  for å registrere en pause under bassengsvømming ([Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming, side 36](#)).

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 36](#)).

## Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming

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

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

Du kan slå av den automatiske hvileregistreringsfunksjonen i aktivitetsalternativene for å bruke manuell hvileregistrering i stedet ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)). Under en svømmeaktivitet i basseng eller åpent vann kan du markere et hvileintervall manuelt ved å trykke på . Svømmedata registreres ikke under et hvileintervall.

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

## Trene med øvelsesloggen

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

- 1 Når du svømmer i basseng, kan du bla opp eller ned for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
- 2 Trykk på  for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på . Øvelsestidtakeren stopper, men aktivitetstidtakeren fortsetter å ta opp hele svømmeøkten.
- 4 Velg en avstand for den fullførte øvelsen. Avstandstrinnene er basert på bassengstørrelsen som er valgt for aktivitetsprofilen.
- 5 Velg et alternativ:
  - Trykk på  for å starte et nytt øvelsesintervall.
  - Bla opp eller ned for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.
- 6 Velg et alternativ:
  - Trykk på  for å gjenoppta aktiviteten.
  - Trykk på  for å avslutte aktiviteten.

## Sykling

### Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med klokken din ved hjelp av Bluetooth eller ANT+® teknologi ([Parkoble trådløse sensorer, side 94](#)).

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Sykling > Sykling inne**.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Alternativer for smartrullen**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
  - Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt ([Treningsøker, side 7](#)).
  - Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype ([Løyper, side 118](#)).
  - Velg **Angi kraft** for å angi målverdien for watt.
  - Velg **Still inn stigning** for å angi den simulerte stigningsverdien.
  - Velg **Angi motstand** for å angi motstandskraften fra sykkelrullen.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypa eller sykkelturen.

### Wattveiledning

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

Et av de viktigste trinnene i planleggingen av en vellykket wattveiledningsstrategi er å velge ønsket innsatsnivå. Hvis du legger ned en hardere innsats i løypen, øker wattanbefalingene, og hvis du velger å legge ned en lettere innsats, reduseres de ([Opprette og bruke en wattveiledning, side 38](#)). Hovedmålet med en wattveiledning er å hjelpe deg med å fullføre løypen basert på det som er kjent om nivået ditt, ikke å oppnå en bestemt måltid. Du kan justere innsatsnivået underveis på turen.

Wattveiledninger er alltid tilknyttet en løype og kan ikke brukes med treningsøker eller segmenter. Du kan vise og endre strategien i Garmin Connect appen og synkronisere den med compatible Garmin enheter. Denne funksjonen krever en wattmåler som må parkobles med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 94](#)).

## Opprette og bruke en wattveiledning

Før du kan opprette en wattveiledning, må du parkoble en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 94*). Du må også ha lastet inn en løype på Garmin Connect kontoen din (*Opprette en løype på Garmin Connect, side 119*).

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

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

## Multisport

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

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

## Triatlontrening

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Multisport > Triatlon**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

**MERK:** Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du slå på **Auto. bytte av sport** slik at klokken registrerer sportsendringer automatisk og går videre til neste overgang eller sport (*Aktivitetsinnstillinger, side 51*).

- 4 Trykk om nødvendig på  på starten og slutten av hver overgang (*Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 143*).

Når overganger er slått på som standard, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstiden. Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten. Hvis overganger er slått av, trykker du på  for å endre idretter.

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

## Opprette en multisportaktivitet

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

## Treningsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)).

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

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

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

## Registrere en styrketreningsaktivitet

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

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

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

11 Velg **Lagre**.

### Registrer en HIIT-aktivitet

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

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

## Registrere en klatreaktivitet innendørs

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Treningsstudio > Klatre innendørs**.
- 3 Velg  for å registrere rutestatistikk.  
Velg et graderingssystem.
- 4 **MERK:** Neste gang du starter en klatreaktivitet innendørs, bruker enheten dette karaktersystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og velge **Graderingssystem**.
- 5 Velg rutens vanskelighetsgrad.
- 6 Trykk på .
- 7 Start på den første ruten.  
**MERK:** Når rutetidtakeren er i gang, låser enheten automatisk knappene for å forhindre utilsiktede trykk på dem. Du kan holde inne en knapp for å låse opp klokken.
- 8 Når du er ferdig med ruten, klatrer du ned til bakken igjen.  
Hviletidtakeren starter automatisk når du er nede på bakken igjen.  
**MERK:** Trykk om nødvendig på  for å fullføre ruten.
- 9 Velg et alternativ:
  - Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
  - Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
  - Velg **Forkaste** for å slette ruten.
- 10 Angi antall fall på ruten.
- 11 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  og begynner på den neste ruten.
- 12 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.
- 13 Trykk på .
- 14 Velg **Lagre**.

## Vintersport

### Se skiturene dine

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

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Trykk på  og  for å vise detaljer om siste løp, gjeldende løp og totalt antall løp.  
Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

## Registrere en aktivitet for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget

Med aktiviteten for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget kan du bytte mellom moduser for klatring og nedstigning, slik at du kan registrere statistikken din på en mer nøyaktig måte. Du kan angi at Modussporing-innstillingen skal endre sporingsmoduser automatisk eller manuelt ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg **Aktiviteter > Vintersport > Frikjøringsski**.
  - Velg **Aktiviteter > Vintersport > 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  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Trykk om nødvendig på  for å bytte mellom modusene for klatring og nedstigning.
- 6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

## Langrennswattdata

**MERK:** Tilbehøret i HRM-Pro serien må parkobles med fēnix klokken ved hjelp av ANT+ teknologi.

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

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

## Vannsport

### Vise vannsportløpene dine

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle typer vannsportaktiviteter.

Klokken registrerer detaljene om hvert vannsportløp ved hjelp av funksjonen for automatisk løp. Denne funksjonen registrerer nye løp automatisk basert på bevegelser. Aktivitetstidtakeren settes på pause når du slutter å bevege deg. Aktivitetstidtakeren starter automatisk når bevegelseshastigheten øker. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens aktivitetstidtakeren er i gang.

- 1 Start en vannsportaktivitet.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Trykk på  og  for å se informasjon om det siste løpet, det gjeldende løpet og totalt antall løp. Løpsskjerm bildene består av tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet og gjennomsnittlig hastighet.

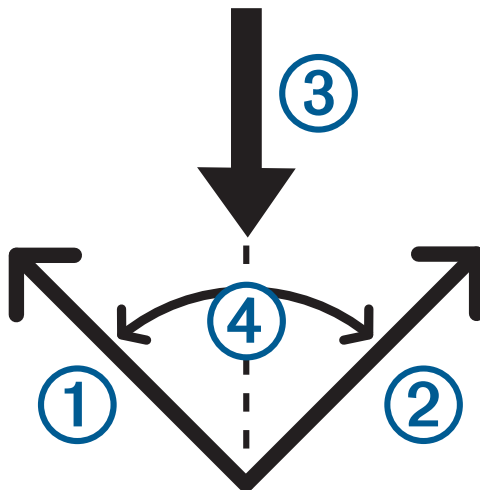
## Seiling

### Bauteassistent

#### ⚠ FORSIKTIG

Klokken bruker GPS-basert kurs over land til å fastslå kursen i bauteassistentfunksjonen. Den holder ikke oversikt over andre faktorer som kan påvirke båtenes retning, for eksempel strømninger og tidevann. Du er ansvarlig for sikker og forsvarlig betjening av fartøyet.

Når du kjører i cruise fart eller topphastighet mot vinden, kan bauteassistentfunksjonen hjelpe deg med å fastslå om båten seiler på en lift eller header. Når du kalibrerer bauteassistenten, registrerer klokken kurs over land (COG) når styrbordbauling ① er på og når babordbauling ② er på. Klokken bruker gjennomsnittet av de to verdiene til å beregne den gjennomsnittlige faktiske vindretningen ③ og båtenes bautevinkel ④.



Klokken bruker disse dataene til å fastslå om båten seiler på en lift eller på en header på grunn av vindskift.

Bauteassistentfunksjonen er satt til automatisk som standard. Hver gang du kalibrerer COG-dataene for babord eller styrbord, rekalibrerer klokken motsatt side og faktisk vindretning. Du kan endre innstillingene for bauteassistentfunksjonen for å angi en fast bautevinkel eller faktisk vindretning.

#### *Tips for å få beste løfteestimat*

Du kan forsøke disse tipsene for å få beste løfteestimat når du bruker funksjonen for bauteassistent. Se [Angi den faktiske vindretningen, side 44](#) og [Kalibrer bauteassistenten, side 44](#) for å få mer informasjon.

- Angi en fast bautevinkel, og kalibrer babordbaulingen.
- Angi en fast bautevinkel, og kalibrer styrbordbaulingen.
- Tilbakestill bautevinkelen, og kalibrer både babord og styrbord side.

## Kalibrere bauteassistenten

Du kan kalibrere babord, styrbord eller begge sidene av fartøyet for bauteassistentfunksjonen.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Vannsport**.
- 3 Velg **Seiling** eller **Kappseilas**.
- 4 Trykk på  eller  for å vise bauteassistenten.  
**MERK:** Det kan hende at du må legge til skjermbildet for bauteassistent på dataskjermbildene for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 50](#)).
- 5 Velg **KONTROLLER**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **STYRBORD** for å kalibrere styrbord side.
  - Velg **BABORD** for å kalibrere babord side.**TIPS:** Hvis vinden kommer fra styrbord side av fartøyet, bør du kalibrere styrbord. Hvis vinden kommer fra babord side av fartøyet, bør du kalibrere babord.
- 7 Vent mens enheten kalibrerer bauteassistenten.  
En pil vises og angir båtens forhold til vinden.
- 8 (Valgfri) Gjenta trinn 6 og 7 for den andre siden av fartøyet.
- 9 Trykk på  når kalibreringen er fullført.

## Angi en fast bautevinkel

Hvis du bruker bauteassistenten til å kalibrere kun én side av fartøyet, bør du angi bautevinkelen manuelt.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Vannsport**.
- 3 Velg **Seiling** eller **Kappseilas**.
- 4 Hold inne .
- 5 Velg **Bautevinkel > Vinkel**.
- 6 Angi verdien.

## Angi den faktiske vindretningen

Hvis du bruker bauteassistenten til å kalibrere kun én side av fartøyet, bør du angi den faktiske vindretningen manuelt. Hvis du kalibrerer begge sidene av fartøyet, bør du konfigurere klokken slik at den automatisk angir den faktiske vindretningen.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Vannsport**.
- 3 Velg **Seiling** eller **Kappseilas**.
- 4 Hold inne .
- 5 Velg **Faktisk vindretning**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Automatisk**.
  - Velg **Fast**, og angi en verdi.

## Kappseiling

Du kan bruke enheten for å få hjelp til å krysse startlinjen idet kappseilaset begynner. Hvis du synkroniserer regattatidtakeren i kappseilingsappen med den offisielle nedtellingstidtakeren for kappseilaset, blir du varslet med intervaller på ett minutt når starten på kappseilaset nærmer seg. Når du angir startstreken, bruker enheten disse GPS-dataene til å angi om båten din krysser startlinjen før, etter eller akkurat når kappseilaset starter.

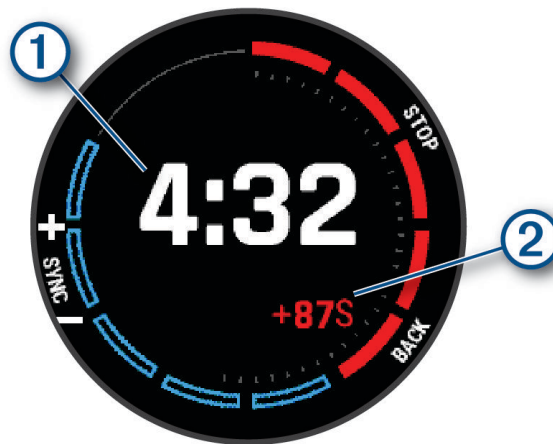
## Angi startlinjen

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Vannsport > Kappseilas**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Hold inne .
- 5 Velg **Startlinjeinnstillinger**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Merk babord** for å merke startlinjemerket på babord side mens du seiler forbi det.
  - Velg **Merk styrbord** for å merke startlinjemerket på styrbord side mens du seiler forbi det.
  - Velg **Brenntid** for å aktivere eller deaktivere dataene om brenntid på dataskjermbildet for regattatidtakeren.
  - Velg **Avstand til start** for å angi avstanden til startlinjen, foretrukne avstandsenheter og lengden på båten din.

## Starte et kappseilas

Du må angi startlinjen før du kan vise brenntiden ([Angi startlinjen, side 45](#)).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Vannsport > Kappseilas**.
- 3 Vent mens klokka finner satellittene.  
Skjermbildet viser regattatidtakeren ① og brenntiden ②.



- 4 Hvis det er nødvendig holder du inne  og velger et alternativ:
  - Hvis du vil angi en fast tidtaker, velger du **Regattatid > Fast** og angir en tidsperiode.
  - Hvis du vil angi en starttid i løpet av de neste 24 timene, velger du **Regattatid > GPS** og angir et klokkeslett.
- 5 Trykk på .
- 6 Trykk inn  og  for å synkronisere regatta-tidtakeren med det offisielle nedtellingen.  
**MERK:** Når brenntiden er i minus, ankommer du startlinjen etter at kappløpet begynner. Når brenntiden er i pluss, ankommer du startlinjen før kappløpet begynner.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

## Andre aktiviteter

### Registrere en pusteaktivitet

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

### Registrere en meditasjonsaktivitet

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Meditasjon**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert meditasjonsaktivitet.
  - Velg **Økt** for å følge en veiledet økt med lyd.
  - Velg **Egendefinert** for å opprette en tilpasset økt med lyd.
- 4 Trykk om nødvendig på  eller følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Koble til hodetelefonene dine for å lytte til meditasjonslyden ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 127](#)).  
**MERK:** Varsler deaktiveres under meditasjonsaktiviteten.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.  
Klokken viser en nedtellingstidtager eller intensjon.
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

## 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](http://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 du får en beskjed i Garmin GameOn appen om å parkoble klokken, trykker du på  og velger **Aktiviteter > Annet > 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 94*).
- 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 47*).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  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Spill**.
- 3 Trykk på  og velg en spilltype.
- 4 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Trykk på  på slutten av kampen for å registrere kampresultatet eller plasseringen.
- 6 Trykk på  for å starte en ny kamp.
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

### 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.

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.

## Planlegge et hopp

- 1 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 48](#)).
- 2 Angi informasjon om hoppet ([Angi informasjon om hoppet, side 48](#)).  
Enheten beregner HARP (punkt for utløsning ved høy høyde).
- 3 Velg **Gå til HARP** for å starte navigasjonen til HARP.

## Hopptyper

Med Jumpmaster-funksjonen kan du angi hopptypen til en av tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Hopptypen som velges, avgjør annen nødvendig oppsettsinformasjon. 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 .
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 48](#)).
- 4 Fullfør én eller flere handlinger for å angi informasjon om hoppet:
  - Velg **DIP** for å angi et veipunkt for ønsket landingssted.
  - Velg **Hoppshøyde** 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 49](#)).
  - 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 .
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 48](#)).
- 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 .
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Jumpmaster**.
- 3 Velg **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Velg **Vind** > **Nullstill**.

Alle vindverdier fjernes fra listen.

## Angi vindinformasjon for et statisk hopp

- 1 Velg .
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **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.

## Tilpasse aktiviteter og apper

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

### Tilpasse applisten

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

## Tilpass listen over favorittaktiviteter

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

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

## Feste en favorittaktivitet til listen

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
- 3 Bla til en favorittaktivitet ([Tilpass listen over favorittaktiviteter, side 50](#)).
- 4 Hold inne , og velg **Fest aktivitet**.

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

## Tilpasse dataskjermbildene

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer**.
- 5 Bla til dataskjermbildet du vil tilpasse.
- 6 Velg .
- 7 Velg et alternativ:
  - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
  - Velg **Datafelter**, og velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.  
**TIPS:** Hvis du vil ha en liste over alle tilgjengelige datafelter, kan du gå til [Datafelter, side 150](#). Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
  - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
  - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.
- 8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.  
Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

## Legge til kartdataskjermbildet

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

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

## Opprette en egendefinert aktivitet

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

## Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndslastede aktivitet etter dine behov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Noen aktivitetstyper har egne innstillingslister ([Golfinnstillinger](#), side 22).

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

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

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

**Aksentfarge:** Angir aksentfargen til aktivitetsikonet.

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

**Varsler:** Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler](#), side 54).

**Lydutgang:** Aktiverer tilkoblede lydenheter for talemeldinger ([Spille av talemeldinger under en aktivitet](#), side 55).

**Automatisk stigning:** Registrerer høydeendringer ved hjelp av den innebygde høydemåleren og viser automatisk relevante stigningsdata ([Aktivere automatisk stigning](#), side 56).

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

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

**Automatisk hvile:** Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg under svømming i basseng ([Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming](#), side 36). Angir alternativer for å automatisk starte og stoppe hviletidakeren for aktiviteten ultraløp ([Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp](#), side 32).

**Automatisk løp:** Registrerer automatisk ski- og vannsport ved bruk av det innebygde akselerometeret ([Se skiturene dine, side 41](#), [Vise vannsportløpene dine, side 42](#)).

**Bla automatisk:** Blar automatisk gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene mens aktivitetstidtageren er i gang.

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

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

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

**Send puls:** Sender automatisk pulsdata fra klokken til sammenkoblede enheter når du starter aktiviteten ([Send pulsdata, side 109](#)).

**Sendes til GameOn:** Sender automatisk biometridata til Garmin GameOn appen når du starter en spillaktivitet ([Bruke Garmin GameOn™ appen, side 47](#)).

**ClimbPro:** Viser oppstigningsinformasjon for kommende og nåværende stigninger mens du navigerer en løype ([Bruke ClimbPro, side 56](#)).

**Nedtellingsstart:** Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

**Dataskjermer:** Tilpasser dataskjerm bilder og legger til nye dataskjerm bilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 50](#)).

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

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

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

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

**Banenummer:** Angir ditt banenummer for baneløping.

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

**Rundevarsling:** Angir datafeltene som skal vises for runder.

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

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

**Kartinnstillinger:** Angir visningsinnstillingene for kartdataskjerm bildet for aktiviteten ([Kartinnstillinger, side 113](#)).

**Kartlag:** Angir kartdataene som skal vises på kartet ([Vise og skjule kartdata, side 115](#)).

**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:** Setter modus for sporing av opp- og nedstigning til automatisk eller manuell for frikjøring og snowboard.

**Hindersporing:** Lagrer hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller ([Registrere en hinderløpaktivitet, side 33](#)).

**Pakkens vekt:** Angir ekstra vekt som bæres.

**Ytelseskondisjon:** Aktiverer funksjonen for ytelseskondisjon under en aktivitet ([Ytelseskondisjon, side 71](#)).

**Bassengstørrelse:** Angir bassenglengde for bassengsvømming.

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

**Strømmodus:** Angir standard strømmodus for aktiviteten.

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

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

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

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

**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.

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

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

**Gjenopprett standardinnstillinger:** Tilbakestiller aktivitetsinnstillingene.

**Rutestatistikk:** Registrerer rutestatistikk under klatreaktiviteter innendørs.

**Ruting:** Angir innstillingene for beregning av ruter for aktiviteten ([Rutinginnstillinger, side 56](#)).

**Løpskraft:** Registrerer watt-data under løping og tilpasser innstillingene ([Løpswattinnstillinger, side 96](#)).

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

**Satellitter:** Angir GNSS-satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger, side 57](#)).

**Segmentvarsler:** Varsler deg om lagrede segmenter som nærmer seg ([Segmenter, side 57](#)).

**Egenevaluering:** Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 19](#)).

**SpeedPro:** Registrerer avanserte hastighetsmålinger for vindsurfingaktiviteter.

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

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

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

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

**Overganger:** Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

**Enheter:** Angir måleenhetene som brukes til aktiviteten.

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

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

## Aktivitetsvarsler

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

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

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

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

| Varselnavn    | Varseltype            | Beskrivelse                                                                                                                                                                |
|---------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pedalfrekvens | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.                                                                                                                      |
| Kalorier      | Hendelse, regelmessig | Du kan angi antall kalorier.                                                                                                                                               |
| Egendefinert  | Hendelse, regelmessig | Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.                                                                        |
| Avstand       | Hendelse, regelmessig | Du kan angi et avstandsintervall.                                                                                                                                          |
| Høyde         | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.                                                                                                                       |
| Puls          | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se <a href="#">Om pulssoner, side 128</a> og <a href="#">Pulssoneberegninger, side 129</a> . |
| Tempo         | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.                                                                                                                       |
| Tempo         | Regelmessig           | Du kan angi et måltempo for svømming.                                                                                                                                      |
| Av/på         | Rekkevidde            | Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.                                                                                                                               |
| Nærhet        | Hendelse              | Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.                                                                                                                              |
| Løpe/gå       | Regelmessig           | Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.                                                                                                           |
| Løpskraft     | Hendelse, område      | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for wattsoner.                                                                                                                   |
| Hastighet     | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.                                                                                                                   |
| Tempo for tak | Rekkevidde            | Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.                                                                                                                         |
| Tid           | Hendelse, regelmessig | Du kan angi et tidsintervall.                                                                                                                                              |
| Banetidaker   | Regelmessig           | Du kan angi et intervall for sporingstid i sekunder.                                                                                                                       |

## Angi et varsel

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

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

## Spille av talemeldinger under en aktivitet

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

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Fokusmoduser > Aktivitet > Talemeldinger**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil at talemeldinger skal spilles av via telefonen din eller tilkoblede Bluetooth hodetelefoner, hvis dette er tilgjengelig, velger du **Lydutgang > Tilkoblede enheter**.
  - Velg **Veiledningsvarsler** for å høre detaljerte retningsanvisninger under navigasjon.
  - Hvis du vil høre et varsel om hver runde, velger du **Rundevarsling**.
  - Hvis du vil tilpasse varsler med tempo- og hastighetsinformasjon, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
  - Hvis du vil tilpasse varsler med pulsinformasjon, velger du **Pulsvarsel**.
  - Hvis du vil tilpasse varsler med wattdata, velger du **Kraftvarsel**.
  - Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser aktivitetstidtakeren, inkludert Auto Pause funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
  - Hvis du vil høre treningsøktvarsler som en talemelding, velger du **Treningsøktvarsler**.
  - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som en talemelding, velger du **Aktivitetsvarsler** ([Aktivitetsvarsler](#), side 54).

## Rutinginnstillinger

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

**MERK:** Alle innstillinger er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

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

**Popularitetsruting:** Beregner ruter basert på de mest populære løpene og turene fra Garmin Connect.

**Løype:** Angir hvordan du navigerer i løyper med klokken. Bruk alternativet **Følg løypen** for å navigere i en løype, akkurat som den er, uten å beregne på nytt. Bruk alternativet **Bruk kart** for å navigere i en løype ved hjelp av rutbare kart, og til å omberegne ruten hvis du avviker fra løypen.

**Beregningsmetode:** Angir beregningsmetoden for å minimere tid, avstand eller stigning i ruter.

**Unngåelser:** Angir hvilke typer veier eller transport som skal unngås i ruter.

**Type:** Angir atferden til pekeren som vises under direkte ruting.

## Bruke ClimbPro

ClimbPro funksjonen hjelper deg med å holde oversikt over innsatsen din for de kommende stigningene i en løype. Du kan vise informasjon om klatringer, inkludert helling, distanse og høydestigning, før eller i sanntid, mens du følger en løype. Sykkelstigningskategoriene, basert på lengde og helling, er angitt med farge.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.  
**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **ClimbPro > Status > Når du navigerer**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Datafelt** for å tilpasse datafeltet som vises på ClimbPro skjermen.
  - Velg **Varsel** for å angi varsler ved starten av en klatring eller på en viss avstand fra klatringen.
  - Velg **Nedstigninger** for å aktivere eller deaktivere nedstigninger under løpeaktiviteter.
  - Velg **Stigningsdeteksjon** for å velge hvilke typer klatringer som detekteres under sykling.
- 6 Se gjennom stigningene og informasjonen om løypen ([Bruke Lagret-appen, side 12](#)).
- 7 Begynn å følge en lagret løype ([Navigere til en destinasjon, side 115](#)).

## Aktivere automatisk stigning

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

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

**MERK:** Alternativet **Nåværende skjerm bilde** lar deg bytte automatisk til det forrige skjerm bildet du så på før overgangen til automatisk stigning.

## Satellittinnstillinger

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

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

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

**Av:** Deaktiverer GNSS-satellittsystemer for aktiviteten.

**Bruk standard:** Gjør at klokken kan bruke standard modusinnstilling for aktivitetsfokus for GNSS-satellitter (*Tilpasse en standard fokusmodus, side 106*).

**Bare GPS:** Aktiverer GPS-satellittsystemet.

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

**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.

## Segmenter

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

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

## Strava™ segmenter

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

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentmenyen på Garmin Connect kontoen din. Du finner mer informasjon på [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

## Vise segmentdetaljer

1 Trykk på  på urskiven.

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

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Trykk på .

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Segmenter**.

6 Velg et segment.

7 Velg et alternativ:

- Velg **Kappløpstider** for å se tiden og gjennomsnittshastigheten til personen som leder segmentet.
- Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
- Velg **Høydeplott** for å vise et stigningsplott for segmentet.



| Ikon                                                                                | Navn                                 | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Høydemåler, Barometer, Kompass (ABC) | Velg for å åpne appen for høydemåler, barometer og kompass.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | Flymodus                             | Velg for å aktivere flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | Alarmklokke                          | Velg for å legge til eller endre en alarm ( <i>Still inn en alarm, side 82</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | Alternative tidssoner                | Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner ( <i>Legge til alternative tidssoner, side 85</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | Høydemåler                           | Velg for å åpne høydemåler-skjermen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | Hjelp                                | Velg for å sende en forespørsel om assistanse ( <i>Be om assistanse, side 123</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | Barometer                            | Velg for å åpne barometer-skjermen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | Batterisparemodus                    | Velg for å aktivere batterisparefunksjonen ( <i>Tilpass batterisparerfunksjonen, side 131</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Lysstyrke                            | Velg for å justere skjermens lysstyrke ( <i>Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 91</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | Send puls                            | Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet ( <i>Send pulldata, side 109</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Kalkulator                           | Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Kalender                             | Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Kamerakontroll                       | Velg for å ta et bilde og ta opp et videoklipp manuelt ( <i>Bruk Varia kamerakontrollene, side 97</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Klokke                               | Velg for å åpne Klokke-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner ( <i>Klokke, side 82</i> ).                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Kompass                              | Velg for å åpne kompass-skjermen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Visning                              | Velg for å slå av skjermen for varsler, bevegelser og Vises alltid-modus ( <i>Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 91</i> ).                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Ikke forstyrr                        | Velg for å aktivere ikke forstyrr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.                                                                                                                                                                                                     |
|  | Finn telefonen min                   | Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på fēnix klokke-skjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen. Velg for å navigere til en mistet telefon under en GPS-aktivitet ( <i>Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet, side 100</i> ). |
|  | Lommelykt                            | Velg for å slå av skjermen og bruke klokken som lommelykt ( <i>Bruke lommelykt-skjermbildet, side 61</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Ikon                                                                                | Navn                     | Beskrivelse                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Fokusmodus               | Velg for å endre gjeldende fokusmodus ( <i>Fokusmoduser, side 105</i> ).                                                                                              |
|    | Garmin Share             | Velg for å åpne Garmin Share-appen ( <i>Garmin Share, side 100</i> ).                                                                                                 |
|    | Historikk                | Velg for å vise aktivitetslogg, registreringer og totaler.                                                                                                            |
|    | Lås enheten              | Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.                                                                                 |
|    | Messenger                | Velg for å vise og sende meldinger ved hjelp av Messenger-appen ( <i>Bruke Messenger-appen, side 12</i> ).                                                            |
|    | Musikk                   | Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.                                                                                                       |
|    | Varsler                  | Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger ( <i>Aktivere telefonvarsler, side 98</i> ). |
|    | Telefon                  | Velg for å aktivere Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen.                                                                                           |
|    | Slå av                   | Velg for å slå av klokka.                                                                                                                                             |
|   | Pulsoksimeter            | Velg for å åpne appen for pulsoksymetri ( <i>Pulsoksymeter, side 109</i> ).                                                                                           |
|  | Rødt lys                 | Velg for å se røde fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.                                                                                    |
|  | Referansepunkt           | Velg for å angi et referansepunkt for navigasjon ( <i>Angi et referansepunkt, side 121</i> ).                                                                         |
|  | Lagre posisjon           | Lagre den gjeldende posisjonen din for å navigere tilbake til den senere ( <i>Bruke Lagret-appen, side 12</i> ).                                                      |
|  | Innstillinger            | Velg for å åpne menyen med innstillinger.                                                                                                                             |
|  | Stoppeklokke             | Velg for å starte stoppeklokken ( <i>Bruke stoppeklokken, side 84</i> ).                                                                                              |
|  | SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG | Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.                                                                                                   |
|  | Synkronisering           | Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.                                                                                                       |
|  | Tidssynkronisering       | Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.                                                                                         |
|  | Tidtaker                 | Velg for å angi en nedtellingstidtaker ( <i>Bruke nedtellingstidtakeren, side 83</i> ).                                                                               |
|  | Trykkskjerm              | Velg for å deaktivere berøringsskjermkontroller.                                                                                                                      |
|  | Berøringslås             | Velg for å gjøre det mulig å sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen.                                                                  |

| Ikon                                                                              | Navn            | Beskrivelse                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Lommebokprogram | Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokka ( <a href="#">Garmin Pay, side 13</a> ). |
|  | Været           | Velg for å vise den gjeldende værmeldingen og de gjeldende forholdene.                                       |
|  | Wi-Fi           | Velg for å deaktivere Wi-Fi kommunikasjon.                                                                   |

## Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølgen på alternativer i snarveismenyen ([Kontroller, side 58](#)).

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

## Bruke lommelykt-skjermbildet

Bruk av lommelykten kan redusere batterilevetiden.

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

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

## Oversikter

Klokken leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Se på oversiktene, side 66](#)). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpass oversiktlisten, side 66](#)). Noen oversikter vises i en gruppering av tilknyttede målinger, for eksempel helse- eller aktivitetsytelse.

**TIPS:** Du kan også laste ned oversikter fra Connect IQ Store ([Connect IQ-funksjoner, side 104](#)).

| Navn                  | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                   | Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Alternative tidssoner | Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner ( <a href="#">Legge til alternative tidssoner, side 85</a> ).                                                                                                                                                                                                                         |
| Høydeakklimatisering  | På høyder over 800 m vises grafer med høydekorrigerte verdier for gjennomsnittlig pulsoksymetrimåling, pustefrekvens og hvilepuls de siste sju dagene.                                                                                                                                                                              |
| Høydemåler            | Viser beregnet høyde basert på endringer i trykk.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Barometer             | Viser miljøtrykkdataene basert på høyde.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Body Battery™         | Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene ( <a href="#">Body Battery, side 67</a> ).                                                                                                                                                                                            |
| Kalender              | Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kalorier              | Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kamerakontroller      | Lar deg ta et bilde manuelt og ta opp et videoklipp når du parer med et kompatibelt Varia™ frontlykt eller baklyktkamera ( <a href="#">Bruk Varia kamerakontrollene, side 97</a> ).                                                                                                                                                 |
| Kompass               | Viser et elektronisk kompass.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Nedteillinger         | Viser kommende nedteillingshendelser.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Syklusnivå            | Viser syklisttype, aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet ( <a href="#">Vis sykklusnivå, side 80</a> ).                                                                                                                                                                                                            |
| Sykkelytelse          | Viser statistikk for sykkelytelse, som kondisjonsberegning og FTP-beregninger ( <a href="#">Ytellesmållinger, side 68</a> ).                                                                                                                                                                                                        |
| Hundesporing          | Viser hundens posisjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenhet med fēnix-klokken.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Utholdenhetspoengsum  | Viser en poengsum, en graf og en kort melding som beskriver den generelle utholdenheten din basert på alle registrerte aktiviteter ( <a href="#">Utholdenhetspoengsum, side 79</a> ).                                                                                                                                               |
| Fiskevarsel           | Viser prognoser for de beste dagene og tidspunktene å fiske på basert på posisjonen din, månefasen og når månen kommer opp og går ned. Du kan se dagens rangering og mer eller mindre viktig fōringstid.                                                                                                                            |
| Etasjer oppover       | Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Garmin trener         | Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.                                                                                                                      |
| Golf                  | Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Health Snapshot       | Starter en Health Snapshot økt på klokken som registrerer flere viktige helsemållinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens.<br>Viser sammendrag av lagrede Health Snapshot økter. |
| Helsestatus           | Viser helsemållinger, for eksempel av respirasjon og pulsvariasjon.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Puls                  | Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).                                                                                                                                                                                                                    |

| Navn                                                | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bakkepoengsum                                       | Viser en poengsum, en graf, statistikk og en kort melding som beskriver bakkeløpsytelsen din basert på de registrerte løpeaktivitetene dine ( <a href="#">Bakkepoengsum, side 80</a> ).                        |
| Historikk                                           | Viser aktivitetshistorikken din og en graf med de registrerte aktivitetene dine ( <a href="#">Bruke historikk, side 87</a> ).                                                                                  |
| HRV-status                                          | Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager ( <a href="#">Stresstest av pulsvariasjon, side 70</a> ).                                                                                    |
| 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                                 | Sender meldinger via den parkoblede inReach enheten ( <a href="#">Bruke inReach fjernkontrollen, side 97</a> ).                                                                                                |
| Jetlag-rådgivning                                   | Viser den interne klokken på reisen og gir veiledning om akklimatisering til destinasjonens tidssone ( <a href="#">Bruke Jetlag-rådgivning, side 82</a> ).                                                     |
| Siste aktivitet                                     | Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.                                                                                                                                                  |
| Forrige tur<br>Forrige løpetur<br>Forrige svømmetur | Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.                                                                                                                  |
| Messenger                                           | Viser samtaler i Garmin Messenger appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din ( <a href="#">Garmin Messenger appen, side 105</a> ).                                                             |
| Månefase                                            | Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.                                                                                                                       |
| Musikk                                              | Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken.                                                                                                                                         |
| Høneblunder                                         | Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm som vekker deg ( <a href="#">Tilpasse en standard fokusmodus, side 106</a> ).                    |
| Varsler                                             | Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger ( <a href="#">Aktivere telefonvarsler, side 98</a> ).                      |
| Hovedkonkurranse                                    | Viser konkurransen du angir som hovedkonkurranse i Garmin Connect kalenderen ( <a href="#">Konkurranskalender og primær konkurranse, side 80</a> ).                                                            |
| Pulsoksymeter                                       | Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret ( <a href="#">Få pulsoksymetermålinger, side 110</a> ). Hvis du er for aktiv for at klokken registrerer pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke. |
| Konkurranseskalender                                | Viser kommende konkurranser i Garmin Connect kalenderen ( <a href="#">Konkurranskalender og primær konkurranse, side 80</a> ).                                                                                 |
| Nedtrapping                                         | Viser restitusjonstiden. Den maksimale tiden er fire dager.                                                                                                                                                    |
| Pusting                                             | Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.                                                                                  |
| Løpsøkonomi                                         | Viser energitapene ved aerob løping. Flere viktige målinger bidrar til estimat av løpsøkonomien ( <a href="#">Løpsøkonomi, side 71</a> ).                                                                      |
| Løpsytelse                                          | Viser statistikk for løpsytelse, som kondisjonsberegning og melkesyreterksel ( <a href="#">Ytelsesmålinger, side 68</a> ).                                                                                     |

| Navn                     | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Løpetoleranse            | Sporer evnen din til å tåle løpeaktiviteter mens du balanserer risikoen for skade med prestasjonsforbedringer ( <a href="#">Løpetoleranse, side 79</a> ).                                                                 |
| Søvntrener               | Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.                                                                                                     |
| Søvnpoengsum             | Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten. Du kan også se alle pustevariasjoner over natten ( <a href="#">Søvnsporing, side 111</a> ).                            |
| Skritt                   | Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.                                                                                                                                                      |
| Aksjer                   | Viser en tilpassbar liste over aksjer ( <a href="#">Legge til en aksje, side 81</a> ).                                                                                                                                    |
| Stress                   | Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pustøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke. |
| Soloppgang og solnedgang | Viser tider for soloppgang, solnedgang, daggry og skumring, et kart over solens nåværende posisjon og en graf over dagens soltimer.                                                                                       |
| Temperatur               | Viser temperaturdata fra den interne temperatursensoren.                                                                                                                                                                  |
| Tidevann                 | Viser informasjon om en tidevannsstasjon, for eksempel tidevannshøyde og tidspunkt for neste høyvann og lavvann ( <a href="#">Vise tidevannsinformasjon, side 14</a> ).                                                   |
| Treningsevne             | Viser en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag ( <a href="#">Treningsevne, side 78</a> ).                                                                       |
| Treningsstatus           | Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine ( <a href="#">Treningsstatus, side 74</a> ).                                          |
| Vær                      | Viser gjeldende temperatur og værmelding. Du kan se de gjeldende værforholdene på kartet ved hjelp av flere kartoverlegg.                                                                                                 |

## Se på oversiktene

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

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



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

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

## Tilpass oversiktlisten

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

**TIPS:** Du kan velge **Opprett mappe** for å opprette en mappe som inneholder flere oversikter ([Opprett en oversiktsmappe, side 67](#)).

## Opprette en oversiktsmappe

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

- 1 Trykk på  på urskiven for å se oversiktslisten.
- 2 Velg **Rediger > Legg til > Opprett mappe**.
- 3 Velg oversiktene som skal inkluderes i mappen, og velg **Fullført**.  
**MERK:** Hvis oversiktene allerede er i oversiktslisten, kan du flytte eller kopiere dem inn i mappen.
- 4 Velg eller angi et navn for mappen.
- 5 Velg et ikon for mappen.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
  - Hvis du vil redigere mappen, blar du til mappen i oversiktslisten og holder inne .
  - Hvis du vil redigere oversiktene i mappen, åpner du mappen og velger **Rediger** ([Tilpass oversiktlisten](#), side 66).

## 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 67).

### 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](https://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.

**FTP (Functional Threshold Power):** Klokken bruker informasjonen du oppga den første gangen du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-verdien (*Få beregnet FTP, side 72*).

**HRV-status:** Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 70*).

**Melkesyreterskel:** Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Klokka måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din (*Melkesyreterskel, side 72*).

**Antatte løpstider:** Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 70*).

**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 71*).

**Kraftkurve (sykling):** Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder tilbake i tid eller tolv måneder tilbake i tid (*Vis kraftkurve, side 73*).

**Løpsøkonomi:** Løpsøkonomi refererer til energieffektiviteten til en løper. Flere viktige målinger bidrar til estimat av løpsøkonomien (*Løpsøkonomi, side 71*).

**Utholdenhet:** Klokka bruker kondisjonsberegningen og pulldataene dine til å gi deg utholdenhetsberegninger i sanntid. Det kan legges til som et dataskjermbilde, slik at du kan vise ditt potensial og nåværende utholdenhet under en aktivitet (*Vis utholdenhet i sanntid, side 73*).

**Kondisjonsberegning:** Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 69*).

## Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. fēnix enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din. Enheten har separate kondisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel wattmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

Kondisjonsberegningen vises som et tall, en beskrivelse og en posisjon på en måler på enheten din. Du kan se mer informasjon om kondisjonsberegningen på Garmin Connect kontoen din, for eksempel hvordan den rangeres etter alder og kjønn.

|                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Lilla   | Overlegent |
|  Blå     | Utmerket   |
|  Grønn   | Bra        |
|  Oransje | OK         |
|  Rød     | Dårlig     |

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 146](#)) og på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 94](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 127](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 129](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)).

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

### 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 94](#)). 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 ([Konfigurere brukerprofilen, side 127](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 129](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokken trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

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

## Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 127](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 129](#)).

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid ([Om kondisjonsberegninger, side 69](#)). Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

1 Trykk på  på urskiven for å vise løpsprestasjonsoversikten.

2 Trykk på .

3 Bla for å se en beregnet løpstid.

4 Trykk på  for å vise mer informasjon.

5 Bla for å vise beregninger for andre distanser.

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

## Stresstest av pulsvariasjon

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

| Fargesone                                                                                   | Status                 | Beskrivelse                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Grønn   | Balansert              | Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er innenfor grunnlinjen.                                                                                                                                    |
|  Oransje | Ubalansert             | Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er over eller under grunnlinjen.                                                                                                                            |
|  Rød     | Lav                    | Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er godt under grunnlinjen.                                                                                                                                  |
| Ingen farge                                                                                 | Dårlig<br>Ingen status | Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder.<br>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 treningsskjermbildene 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 69*).

### Se ytelseskonisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelseskonisjon** til et dataskjermbilde (*Tilpass dataskjermbildene, side 50*).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.  
Ytelseskonisjonen din vises etter 6–20 minutter.
- 3 Bla til dataskjermbildet for å se ytelseskonisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturen.

## Løpsøkonomi

Løpsøkonomi måler energitapene ved løping. Mens kondisjonsberegning måler den maksimale mengden oksygen kroppen din kan ta opp under intens trening, gjenspeiler løpsøkonomien hvor effektivt kroppen omdanner den energien til løpsytelse. Løpsøkonomi vises i milliliter oksygen brukt per kilo kroppsvekt per kilometer (ml/kg/km). Lavere tall betyr at det ble brukt mindre energi.

**Krav:** Du må registrere flere løpe- eller baneløpaktiviteter utendørs med et kompatibelt tilbehør som måler tap av skritthastighet, for eksempel HRM 600.

**Nøkkelfaktorer:** Løpsøkonomi bruker profilinformasjonen, løpshistorikken, pulsen, hastigheten og løpsdynamikken din. Tap av skritthastighet er en viktig faktor, ettersom det viser hvor mye du senker farten når foten treffer bakken (*Løpsdynamikk, side 95*). Du bør kontrollere at høyden og vekten din er riktig angitt for å få de beste resultatene (*Konfigurere brukerprofilen, side 127*).

**Forstå resultatene:** Husk at løpsøkonomi til syvende og sist handler om aerob ytelse. Lette løpeturer på minst 30 minutter på bane eller over flatt terreng gir deg den beste muligheten til å få informasjon om denne statistikken. Innendørsløping og terrengløpeturer brukes ikke til å beregne eller oppdatere løpsøkonomien din. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) og se tillegget (*Vurderinger av løpsøkonomi, side 146*).

### Vise løpsøkonomien din

- Trykk på  på urskiven for å vise oversikten over løpeytelse.  
**MERK:** Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpass oversiktslisten, side 66*).
- Åpne Garmin Connect appen, og velg **••• > Prestasjonsstatistikk > Løpsøkonomi**.  
Du kan også legge til løpsøkonomi på startskjermen.

## Få beregnet FTP

Før du kan få en FTP-beregning, må du parkoble en wattmåler med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 94](#)) og foreta en kondisjonsberegning ([Få kondisjonsberegning for sykling, side 69](#)).

Klokken bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og målingen av maksimalt oksygenopptak til å beregne FTP-verdien. Klokken registrerer automatisk FTP-verdien din under sykkelturer med jevn, høy intensitet og en wattmåler. Du bør også sykle med en pulsmåler for å få best mulig resultat.

- 1 Bla ned på urskiven for å vise ytelsesoversikten.
- 2 Velg oversikten for å vise ytelsesdataene dine.
- 3 Bla for å vise den beregnede FTP-en.

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

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

Du finner mer informasjon i tilleggset ([FTP-verdier, side 147](#)).

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

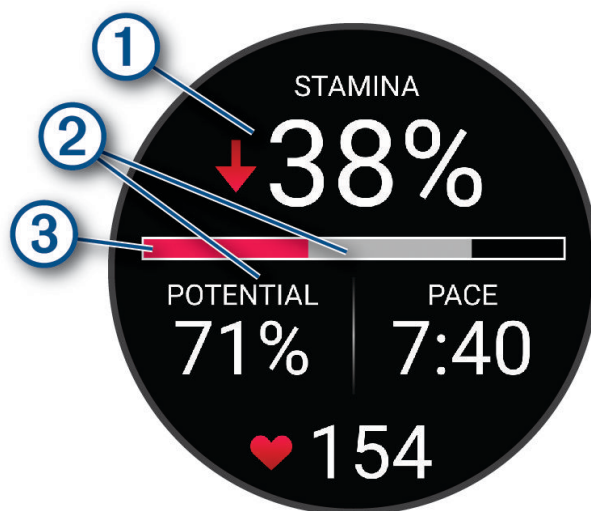
## Vis utholdenhet i sanntid

Klokken kan vise beregnet utholdenhet i sanntid basert på pulsdatabe og kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger, side 69*).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
- 3 Velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
- 4 Trykk på .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Utholdenhet**.

**MERK:** Du kan endre rekkefølgen på dataskjerm bildene og redigere hovedfeltet for utholdenhetsdata (valgfritt).

- 7 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet, side 17*).
- 8 Bla til dataskjerm bildet.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Hovedfelt for utholdenhetsdata. Viser nåværende utholdenhetsprosent, gjenværende avstand eller gjenværende tid.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ② | Potensiell utholdenhet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ③ | Nåværende utholdenhet.<br> Rød: Utholdenheten er redusert.<br> Oransje: Utholdenheten er stabil.<br> Grønn: Utholdenheten restitueres. |

## Vis kraftkurve

Før du kan se kraftkurven din, må du registrere en tur som er minst én time lang med en effektmåler de siste 90 dagene (*Parkoble trådløse sensorer, side 94*).

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

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

## Treningsstatus

Disse målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine. Målingene krever at du fullfører aktiviteter i to uker med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler. Målingene kan virke 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](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Kondisjonsberegning:** Kondisjonsberegning måler maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 69*). Klokken viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder (*Varme- og høydenivåakklimatisering, side 77*).

**Pulsvariasjon:** Pulsvariasjon er pulsvariasjonsstatusen din i løpet av de siste syv dagene (*Stresstest av pulsvariasjon, side 70*).

**Akutt belastning:** Akutt belastning er en vektet sum av dine siste resultater for treningsbelastninger, inkludert treningsvarighet og -intensitet. (*Akutt belastning, side 75*).

**Fokus for treningsbelastning:** Klokka analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale belastningen per kategori og fokuset for treningen. Klokken viser fordelingen på treningsbelastningen over de siste 4 ukene (*Fokus for treningsbelastning, side 75*).

**Restitusjonstid:** Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar for en ny, hard treningsøkt (*Restitusjonstid, side 77*).

## Treningsstatusnivåer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning i uken (*Om kondisjonsberegninger, side 69*). Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Aktivitetsinnstillinger, side 51*).

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 103*).
- Bruk klokka konsekvent mens du sover, for å fortsette å generere en oppdatert pulsvariasjonsstatus. Hvis du har en gyldig pulsvariasjonsstatus, kan det bidra til å opprettholde en gyldig treningsstatus når du ikke har så mange aktiviteter med måling av kondisjonsberegning.

## Akutt belastning

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

### Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med treningshistorikk vil treningsbelastningsestimatet bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

**Under mål:** Treningsbelastningen de siste fire ukene er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene.

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

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

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

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

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

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

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

**Over mål:** Treningsbelastningen de siste fire ukene er høyere enn optimalt.

### Belastningsforhold

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

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

## Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning, side 75*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

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

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

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelter på et av treningsskjermbildene 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](https://firstbeat.com).

## Restitusjonstid

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

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

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

## Restitusjonspuls

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

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

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

## Varme- og høydenivåakklimatisering

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

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

## Sett på pause og gjenoppta treningsstatus

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

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst én måling av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger, side 69*).

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

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

2 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.

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

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

4 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.

## Treningsevne

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

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

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

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

## Løpetoleranse

Løpetoleranse er en funksjon som er utviklet for å hjelpe deg med å legge inn distanser samtidig som risikoen for skade balanseres med ytelsesresultater. Løpetoleranseoversikten på klokken viser den akutte støtbelastningen for i dag, en distanseberegning for den gjeldende treningsuken og et diagram over løpstoleranse- og støtbelastningstrender over flere uker.

**Støtbelastning (engelsk mil eller kilometer):** Den engelske belastningsmilen (tilsvarende) er mengden mekanisk belastning på kroppen som genereres ved å løpe én engelsk mil på et jevnt underlag i et lett tempo (grunnlinjen). Støtbelastning beregnes ved hjelp av faktorer som løpsintensitet, enten du løper i oppoverbakke eller nedoverbakke, og løpsdynamikkdata. Hvis du for eksempel løper fem harde engelske mil med bakker, kan støtbelastningen være 8, noe som betyr at den faktiske belastningen tilsvarer å løpe åtte engelske mil (grunnlinjen). Hvis du løper tre langsomme og enkle engelske mil, kan dette ha en støtbelastning på 2,5.

**Akutt støtbelastning:** Akutt støtbelastning er en nyttig indikator for kapasiteten du har til å løpe den dagen, i sammenheng med den ukentlige løpetoleransen. Støtbelastningen for hver nye løpetur du registrerer, legges direkte til den akutte støtbelastningen, og påvirkningen fra denne belastningen reduseres gradvis etter hvert som tiden går.

**Ukentlig støtbelastning:** Denne verdien representerer den uvektede totale belastningen av løpeturene dine for hver treningsuke. Du kan angi treningsuken i Garmin Connect innstillingene dine. For den gjeldende treningsuken viser den hvordan «bøtten» fylles opp i løpet av uken. Den utgjør også grunnlaget for den ukentlige historiske visningen av støtbelastning og løpetoleranse.

**Toleranse:** Toleranse gjenspeiler den maksimale akutte belastningen kroppen din kan håndtere basert på løpshistorikken din. Den er personlig og justeres i begynnelsen av hver treningsuke i henhold til en vitenskapsbasert tolkning av den nylige og langsiktige løpshistorikken din. Du finner mer informasjon på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Forstå resultatene:** Hard, rask løping gir høyere bakkereaksjonskrefter, og er mer belastende for kroppen enn lett jogging. Gåsegmenter under en løpetur produserer kun halvparten av belastningen til normal løping. Du kan se gjennom et diagram over den faktiske registrerte distansen ved siden av støtbelastningen i løpeaktivitetshistorikken din. En sunn tilnærming til løping innebærer alltid å lytte til kroppen og bruke data i tospann.

## Utholdenhetspoengsum

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

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

Du finner mer informasjon i tilleggset (Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer, side 148).

## Bakkepoengsum

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

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

## Vis syklenivå

Før du kan vise syklenivået ditt, må du ha en syvdagers treningshistorikk, kondisjonsberegningsdata registrert i brukerprofilen din ([Om kondisjonsberegninger, side 69](#)), og kraftkurvedata fra en parkoblet effektmåler ([Vis kraftkurve, side 73](#)).

Syklenivå er en måling av ytelsen din på tvers av tre kategorier: aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet. Syklenivå inkluderer gjeldende syklisttype, for eksempel klatrer. Informasjonen du oppgir i brukerprofilen din, for eksempel kroppsvekt, hjelper deg også med å fastslå syklisttypen din ([Konfigurere brukerprofilen, side 127](#)).

- 1 Trykk på  på urskiven for å vise oversikten over syklenivå.

**MERK:** Du må kanskje legge til oversikten i oversiktslisten ([Tilpass oversiktlisten, side 66](#)).

- 2 Trykk på  for å vise den gjeldende syklisttypen din.

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

## Konkurranskalender og primær konkurranse

Når du legger til en løpshendelse i Garmin Connect kalenderen, kan du vise hendelsen på klokka ved å legge til oversikten over primære konkurranser ([Oversikter, side 62](#)). Konkurransedatoen må være i løpet av de neste 365 dagene. Klokka viser en nedtelling til hendelsen, målsettingstiden eller den forventede sluttiden (bare løpshendelser) og værinformasjon.

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

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

Avhengig av tilgjengelige kursdata for hendelsen kan du vise høydedata, løypekartet og legge til en PacePro-plan ([PacePro™ trening, side 33](#)).

## Trening foran et løp

Klokken kan foreslå daglige treningsøkter for å hjelpe deg med å trene foran et løpe- eller sykkelarrangement hvis du har en kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 69](#)).

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

## Legge til en aksje

Du må legge til aksjeoversikten i oversiktslisten før du kan tilpasse aksjelisten ([Tilpass oversiktlisten, side 66](#)).

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

## Legge til værposisjoner

- 1 Bla på urskiven for å vise væroversikten.
- 2 På oversiktsskjermbildet, trykk på .
- 3 Velg **Legg til posisjon**, og søk etter en posisjon.
- 4 Gjenta eventuelt trinn 2 og 3 for å legge til flere posisjoner.

## Bruke Jetlag-rådgivning

Før du kan bruke Jetlagrådgivning, må du planlegge en tur i Garmin Connect appen ([Planlegge en tur i Garmin Connect appen, side 82](#)).

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

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

## Planlegge en tur i Garmin Connect appen

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

# Klokker

## Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

- 1 Velg et alternativ:
  - Hold inne  på urskiven.
  - Trykk på  på urskiven.
  - Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Alarmer**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du skal angi og lagre en alarm for første gang, taster du inn alarmtiden.
  - Hvis du skal angi og lagre flere alarmer, velger du **Legg til alarm**, og deretter taster du inn alarmtiden.
- 4 Bla nedover for å se flere alternativer.
- 5 Velg **Lagre**.

## Redigere en alarm

1 Velg et alternativ:

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

2 Velg **Klokker > Alarmer**.

3 Velg en alarm.

4 Velg et alternativ:

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

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

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

## Bruke nedtellingstidtakeren

1 Velg et alternativ:

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

2 Velg **Klokker > Tidtakere**.

3 Hvis du ikke har lagret en tidtaker før, angir du tiden ved hjelp av berøringsskjermen eller  og .

4 Hvis du tidligere har lagret en tidtaker, velger du et alternativ:

- Hvis du vil stille inn en ny tidtaker uten å lagre den, må du velge **Hurtigtidtaker** og angi tiden.
- Hvis du vil stille inn og lagre en ny nedtellingstidtaker, velger du **Rediger > Legg til tidtaker** og angir tiden.
- Velg den lagrede tidtakeren for å angi en lagret nedtellingstidtaker.

5 Trykk på  for å starte tidtakeren.

6 Velg eventuelt et alternativ:

- Velg  for å stoppe tidtakeren.
- Velg  for å starte tidtakeren på nytt.
- Velg  > **Lagre tidtaker** for å lagre tidtakeren.
- Velg  > **Automatisk omstart** hvis du vil starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
- Velg  > **Lyd og vibrasjon** for å tilpasse tidtakervarset.

## Slette en nedtelling

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

## Bruke stoppeklokken

- 1 Velg et alternativ:
  - Hold inne  på urskiven.
  - Trykk på  på urskiven.
  - Hold inne .
- 2 Velg **Klokker** > **Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på  for å starte rundetidtakeren ① på nytt.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

5 Trykk på  for å stoppe begge tidtakerne.

Velg et alternativ:

6

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

## Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner.

Velg et alternativ:

1

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

**TIPS:** Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpass oversiktlisten, side 66](#)).

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

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

4 Velg tidssone.

## Redigere en alternativ tidssone

Velg et alternativ:

1

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

**TIPS:** Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpass oversiktlisten, side 66](#)).

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

3 Velg tidssone.

4 Trykk på .

5 Velg et alternativ:

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

## Legge til en nedtellingshendelse

1 Velg et alternativ:

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

**TIPS:** Du kan også se nedtellingshendelsene dine i oversiktslisten ([Tilpass oversiktslisten, side 66](#)).

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

3 Angi et navn.

4 Velg år, måned og dag.

5 Velg et alternativ:

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

6 Velg et ikon.

## Redigere en nedtellingshendelse

1 Velg et alternativ:

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

**TIPS:** Du kan også se nedtellingshendelsene dine i oversiktslisten ([Tilpass oversiktslisten, side 66](#)).

2 Velg **Klokker** > **Nedtellinger**.

3 Velg en nedtellingshendelse.

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

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

6 Velg et alternativ som skal redigeres:

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

## Historikk

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

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

## Bruke historikk

Historikk inneholder lagrede aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Klokken har en historikkoversikt som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Oversikter, side 62](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.  
Et stolpediagram med de nylige aktivitetene dine vises.
- 3 Trykk på  for å vise alternativer.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Grafalternativer** for å endre tidsperioden til stolpediagrammet.
  - Hvis du vil vise dine personlige rekorder sortert etter sport, velger du **Rekorder** ([Personlige rekorder, side 87](#)).
  - Velg **Totalverdier** for å vise ukentlige eller månedlige totaler ([Vis totalverdier for data, side 88](#)).
- 5 Trykk på  for å gå tilbake til stolpediagrammet.
- 6 Bla nedover for å se aktivitetshistorikken din.
- 7 Velg en aktivitet.
- 8 Trykk på  for å vise alternativer.

## Multisportlogg

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

## Personlige rekorder

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

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

## Vise personlige rekorder

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Trykk på  for å vise alternativer.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.
- 6 Velg en rekord.
- 7 Velg **Vis post**.

## Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Trykk på  for å vise alternativer.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.
- 6 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 7 Velg **Forrige** > ✓.

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

## Slette personlige rekorder

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Trykk på  for å vise alternativer.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg en rekord og deretter **Slett post** > ✓ for å slette én rekord.
  - Velg **Slett alle rekorder** > ✓ for å slette alle rekorder for sporten.

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

## Vis totalverdier for data

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

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

## Varselsinnstillinger

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

**Smarte varsler:** Tilpasser smartvarslerne som vises på klokken ([Aktivere telefonvarsler, side 98](#)).

**Helse og velvære:** Tilpasser helse- og velværevarslerne som vises på klokken ([Varsler for helse og livsstil, side 89](#)).

**Rapportinnstillinger:** Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdataene og -tema. Du kan velge **Morgenrapport** for å opprette og redigere daglige meldinger i morgenrapporten ([Tilpass morgenrapporten, side 90](#)). Du kan velge **Kveldsrapport** for å angi tidsplanen for kveldsrapporten ([Tilpass kveldsrapporten, side 90](#)). Du kan velge **Velg tema** for å tilpasse bakgrunnstemaet til rapportene dine.

**Systemvarsler:** Angir varsler for tid ([Angi tidsvarsler, side 90](#)), barometer ([Angi et stormvarsel, side 90](#)) eller telefontilkobling ([Slå på varsler for telefontilkobling, side 91](#)).

**Varselsenter:** Aktiverer varslingssenteret for å vise nye varsler ([Vise varsler, side 99](#)).

## Varsler for helse og livsstil

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

**Daglig sammendrag:** Et Body Battery daglig sammendrag vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir deg informasjon om hvordan den daglige stress- og aktivitetshistorikken har påvirket Body Battery nivået ditt ([Body Battery, side 67](#)).

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

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

**Varsler om unormal puls:** Varsler deg når pulsen din overstiger eller faller under en angitt verdi ([Konfigurer varsler for unormal puls, side 89](#)).

**Jetlagrådgivning:** Gir deg jetlag-rådgivning om en tur, som anbefalinger om søvn og trening ([Bruke Jetlag-rådgivning, side 82](#)).

**Bevegelsesvarsel:** Minner deg på å holde deg i bevegelse ([Bevegelsesvarsel, side 89](#)) ([Tilpasse bevegelsesvarsler, side 89](#)).

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

### Konfigurer varsler for unormal puls

#### FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

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

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

### Bevegelsesvarsel

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vises en melding. Klokken piper eller vibrerer også hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 132](#)). Du kan angi at bevegelsesvarselet skal bli avvist ved å gå eller gjøre andre typer bevegelser.

#### Tilpasse bevegelsesvarsler

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

### Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Bla opp for å se rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten, side 90](#)).

## Tilpass morgenrapporten

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

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

## Kveldsrapport

Klokken viser en kveldsrapport før leggetiden din. Bla for å se rapporten, som inkluderer Body Battery detaljer, morgendagens trening og vær, anbefaling fra søvntreneren, og mer ([Tilpass kveldsrapporten, side 90](#)).

## Tilpass kveldsrapporten

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Varsler > Rapportinnstillinger > Kveldsrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere kveldsrapporten.
  - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen på og typen data som vises i kveldsrapporten.
  - Velg **Planlegg rapport** for å angi tiden mellom rapporten og søvnstart ([Tilpass en standard fokusmodus, side 106](#)).

## Angi tidsvarsler

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

## Angi et stormvarsel

### ADVARSEL

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

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

## Slå på varsler for telefontilkobling

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

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

## Innstillinger for lyd og vibrasjon

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Lyd og vibrasjon**. Du kan også tilpasse disse innstillingene i henhold til ulike situasjoner, for eksempel søvn og aktiviteter (*Fokusmoduser, side 105*).

**Varseltoner:** Spiller av en tone når det kommer varsler.

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

**Vibrasjon:** Angir klokkevibrasjoner for varsler og knappetrykk.

## Innstillinger for skjerm og lysstyrke

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > Skjerm og lysstyrke**. Du kan også tilpasse disse innstillingene i henhold til ulike situasjoner, for eksempel søvn og aktiviteter (*Fokusmoduser, side 105*).

**Lysstyrke:** Angir lysstyrken for skjermen.

**Vises alltid:** Angir at dataene på urskiven skal forbli synlige og redusere lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen, side 137*).

**Tekststørrelse:** Justerer størrelsen på teksten på skjermen.

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

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

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

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

**Trykkskjerm:** Aktiverer berøringsskjermen. Du kan velge **Bare kart** for å aktivere berøringsskjermen kun på kartskjermen.

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

## Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 98*). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 100*)).

## Sensorer og tilbehør

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

## Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 94*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 50*). 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](https://buy.garmin.com) for den aktuelle sensoren.

| Sensortype               | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Køllesensorer            | Du kan bruke Approach golfkøllesensorer til å spore golfslagene dine automatisk, inkludert posisjon, avstand og kølletype.                                                                                                                                                                                                                |
| DogTrack                 | Du kan motta data fra en kompatibel håndholdt hundesporingsenhet.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Elsykel                  | Du kan bruke klokken med elsykkelen og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og rekkevidde, når du er på sykkel tur.                                                                                                                                                                                                       |
| Utvidet visning          | Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjermbilder fra fēnix klokken på en kompatibel Edge® sykkelcomputer under en tur eller en triatlon.                                                                                                                                                                                  |
| Ekstern pulsmåler        | Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro serien, til å se pulldata under aktivitetene dine. Noen pulsmålere kan også lagre data eller måle avanserte løpsdata ( <a href="#">Løpsdynamikk, side 95</a> ) ( <a href="#">Løpswatt, side 96</a> ).                                 |
| Fotsensor                | Når du trener innendørs eller GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.                                                                                                                                                                                                 |
| Hodetelefoner            | Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på fēnix klokka ( <a href="#">Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 127</a> ).                                                                                                                                                                            |
| inReach                  | inReach fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonsenheten med fēnix klokken ( <a href="#">Bruke inReach fjernkontrollen, side 97</a> ).                                                                                                                                                                 |
| Lys                      | Du kan bruke smarte Varia sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlykkekamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur ( <a href="#">Bruk Varia kamerakontrollene, side 97</a> ).                                                                                                              |
| 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 ( <a href="#">Still inn wattsoner, side 130</a> ), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattson ( <a href="#">Angi et varsel, side 55</a> ). |
| Radar                    | Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur ( <a href="#">Bruk Varia kamerakontrollene, side 97</a> ).                                                          |
| Avstandsmåler            | Du kan bruke en kompatibel laserbasert avstandsmåler til å vise avstanden til flagget når du spiller golf.                                                                                                                                                                                                                                |
| Løpsdynamikk sensor      | Du kan bruke en Running Dynamics Pod til å registrere løpsdynamikkdata og vise dem på klokken ( <a href="#">Løpsdynamikk, side 95</a> ).                                                                                                                                                                                                  |
| Girskifte                | Du kan bruke elektroniske gir for å vise informasjon om giring under en sykkel tur. fēnix klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.                                                                                                                                                                    |
| Shimano Di2              | Du kan bruke elektroniske Shimano® Di2™ gir for å vise informasjon om giring under en sykkel tur. fēnix klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.                                                                                                                                                      |
| Smartrulle               | Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt ( <a href="#">Bruk en sykkelrulle, side 37</a> ).                                                                                                                                                                            |
| Hastighet/pedal frekvens | Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt ( <a href="#">Hjulstørrelse og -omkrets, side 149</a> ).                                                                                                                             |
| 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.                                                                                                                                                         |

| Sensortype | Beskrivelse                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dorgemotor | Du kan bruke enheten din som en fjernkontroll for Garmin dorgemotoren ( <a href="#">Parkoble klokken og dorgemotoren, side 15</a> ). |

## Parkoble trådløse sensorer

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

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

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

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

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

- 3 Hold inne  på urskiven.

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

- 5 Velg et alternativ:

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

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 50](#)).

## Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse

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

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

**MERK:** Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløpaktiviteter ([Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 94](#)).

**Manuell kalibrering:** Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmåler tilbehøret ([Kalibrer tredemølledistansen, side 32](#)).

## Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater fēnix klokken programvare ([Produktoppdateringer, side 140](#)).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Auto. kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering ([Kalibrer tredemølledistansen, side 32](#)).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

**MERK:** Du kan prøve å slå av **Auto. kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt ([Kalibrer tredemølledistansen, side 32](#)).

## Løpsdynamikk

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

| Metrisk                                 | Sensortype                        | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Skrittfrekvens</b>                   | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Skrittfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Skrittlengde</b>                     | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vertikal oscillasjon</b>             | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Vertikalt forholdstall</b>           | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.                                                                                                                                                                |
| <b>Tid med bakkekontakt</b>             | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder.<br><b>MERK:</b> Statistikk om bakkekontakt er ikke tilgjengelig mens du går.                                                                                                                                                |
| <b>Balanse for tid med bakkekontakt</b> | Kun kompatibelt tilbehør          | Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosenttall. For eksempel 53,2 med en pil som peker mot venstre eller høyre.                                                                                                               |
| <b>Tap av skritthastighet</b>           | kun HRM 600                       | Tap av skritthastighet er hvor mye du reduserer farten når foten treffer bakken under løping. Den måles i centimeter per sekund. Et lavere tall er vanligvis bedre, siden det indikerer at du må bruke mindre kraft for å øke hastigheten.<br><b>MERK:</b> Statistikk om tap av skritthastighet er ikke tilgjengelig mens du går. |
| <b>Tap av skritthastighet i prosent</b> | kun HRM 600                       | Tap av skritthastighet i prosent er hvor mye du reduserer farten når foten treffer bakken, som en prosentandel av løpshastigheten. Dette står for tap av skritthastighet som vanligvis øker jo raskere løpehastigheten er.                                                                                                        |

## Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

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

Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- Hvis du bruker tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, bør du parkoble det med klokken ved hjelp av ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.

**MERK:** Noen målinger vises ikke mens du går (*Løpsdynamikk, side 95*).

## Løpswatt

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

Løpswatt kan måles med et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk eller klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpswatt for å vise wattforbruket ditt og justere treningen (*Datafelter, side 150*). Du kan angi wattvarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsoner (*Aktivetsvarsler, side 54*).

Løpswattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlige kapasitet, og det kan hende at de ikke samsvarer med din personlige kapasitet. Du kan justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen (*Still inn wattsoner, side 130*).

### Løpswattinnstillinger

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

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

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

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

### Puls når du svømmer

Pulsmålerne i HRM 600, HRM-Pro serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ registrerer og lagrer pulsdatabene dine når du svømmer. Hvis du vil se pulsdatabene, kan du legge til pulsdatabefelter (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 50*).

**MERK:** Pulsdataene vises ikke på kompatible klokker når pulsmåleren er under vann.

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

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

## Bruk Varia kamerakontrollene

### LES DETTE

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

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 94*).

#### 1 Velg et alternativ:

- Legg til **Kamerakontroll**-kontrollen på klokken (*Endre kontrollmenyen, side 61*).
- Legg til **Kamerakontroll**-oversikten på klokken (*Tilpass oversiktlisen, side 66*).

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

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

## inReach fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach satellittkommunikasjonsenheten ved hjelp av fēnix klokken. Gå til [buy.garmin.com](http://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 oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisen, side 66*).

#### 1 Slå på inReach satellittkommunikasjonsenheten.

#### 2 På fēnix klokken trykker du på fra urskiven for å vise inReach oversikten.

#### 3 Trykk på for å søke etter inReach satellittkommunikasjonsenheten.

#### 4 Trykk på for å parkoble inReach satellittkommunikasjonsenheten.

#### 5 Trykk på , 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 **Send forhåndsdefinerte** 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.

## Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for fēnix klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect appen (*Parkobling av telefon, side 98*).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen (*Garmin Connect, side 102*)
- Appfunksjoner fra Connect IQ appen med mer (*Telefonapper og dataprogrammer, side 101*)
- Oversikter (*Oversikter, side 62*)
- Kontroller menyfunksjoner (*Kontroller, side 58*)
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 122*)
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler (*Aktivere telefonvarsler, side 98*)

## Parkobling av telefon

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

1 Velg et alternativ:

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

## Aktivere telefonvarsler

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

**MERK:** Du kan tilpasse varsler under søvn og aktiviteter i Fokusmoduser-innstillingene ([Fokusmoduser](#), side 105).

1 Hold inne  på urskiven.

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

3 Velg et alternativ:

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

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

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

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

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

## Vise varsler

Du kan vise telefonvarsler på klokken fra flere menyer.

Velg et alternativ:

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

## Motta et innkommende anrop

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

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

## Svare på en tekstmelding

**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for 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  på urskiven for å vise varslingssenteret.
- 2 Velg et tekstmeldingsvarsel.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Svar**.
- 5 Velg en melding fra listen.  
Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS-melding.

## Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

**MERK:** Du kan tilpasse kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen](#), side 61).

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

## Slå Finn telefonen min-varsler av og på

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

### Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet

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

Se [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps) for å få mer informasjon.

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du blir bedt om å navigere til enhetens sist kjente posisjon, velger du .
- 3 Naviger til posisjonen på kartet (*Lagre eller navigere til en posisjon på kartet, side 113*).
- 4 Trykk på  for å vise et kompass som peker mot posisjonen (valgfritt).
- 5 Når klokken er innenfor telefonens Bluetooth rekkevidde, vises Bluetooth signalstyrken på skjermen. Signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

## Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner

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

**Lydinnhold:** Du kan synkronisere lydinnhold fra tredjepartsleverandører.

**Baneoppdateringer:** Gjør at du kan laste ned og installere golfbaneoppdateringer.

**Kartnedlastinger:** Gjør at du kan laste ned og installere kart.

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

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

### Koble til et Wi-Fi nettverk

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

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

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

## Garmin Share

### LES DETTE

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

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

## Dele data med Garmin Share

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

fēnix klokken din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet ([Motta data med Garmin Share, side 101](#)). Du kan også overføre dataene dine mellom ulike enheter. Du kan for eksempel dele en favorittløype fra Edge sykkelcomputeren din med en kompatibel Garmin klokke.

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

## Motta data med Garmin Share

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

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

## Garmin Share-innstillinger

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

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

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

## Telefonapper og dataprogrammer

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

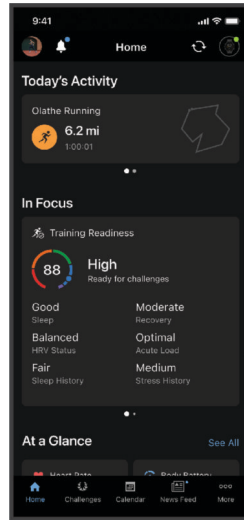
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

## Garmin Connect+ abonnement

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

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

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

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

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

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

**Ytelsesinstrumentbord:** Se treningsdataene dine på din måte med tilpassede grafer og diagrammer, inkludert ernæringsmålinger.

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

## Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen ([Parkobling av telefon, side 98](#)), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

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

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

## Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkas programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokka med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 98](#)).

Synkroniser klokka med Garmin Connect appen ([Bruke Garmin Connect appen, side 103](#)).

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

## Enhetlig treningsstatus

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

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

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

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

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

## Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med klokken i fēnix 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 fēnix.

Synkroniser klokken i fēnix 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 103](#)).

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

## Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken ([Laste ned personlig lydinnhold, side 126](#)). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

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

## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.

- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

**MERK:** Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

## Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 61*).

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

## Connect IQ-funksjoner

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

**Urskiver:** Tilpass utseendet på klokken.

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

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

**Musikk:** Legg til musikkleverandører på klokken.

## Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen må du parkoble Garmin klokken eller sykkelcomputeren med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 98*).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Om nødvendig velger du klokke- eller sykkelcomputeren.
- 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](https://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, synkronisere spor, laste opp aktiviteter 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](https://garmin.com/exploreapp)). Du kan også gå til [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Garmin Messenger appen

### ADVARSEL

inReach funksjonene i Garmin Messenger appen på telefonen, inkludert SOS, sporing og inReach™-vær, er ikke tilgjengelige uten en tilkoblet inReach enhet og et aktiv inReach abonnement. Test alltid appen utendørs før du bruker den på tur.

### FORSIKTIG

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

### LES DETTE

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

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

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

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

## Garmin Golf appen

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

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

## Fokusmoduser

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

## Tilpasse en standard fokusmodus

1 Hold inne  på urskiven.

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

3 Velg en fokusmodus.

4 Velg et alternativ:

**MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle fokusmoduser.

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

**TIPS:** Du kan tilpasse **Satellitter**-innstillingen for enkeltvis aktiviteter ([Aktivitetsinnstillinger](#), side 51).

- Velg **Talemeldinger** for å aktivere talemeldinger under aktiviteter ([Spille av talemeldinger under en aktivitet](#), side 55).
- I delen **Varsler** velger du et alternativ for å konfigurere telefonvarsler, helse- og livsstilsvarsler eller systemvarsler ([Varselsinnstillinger](#), side 88).
- I delen **Lyd og vibrasjon** velger du et alternativ for å konfigurere varseltoner og vibrasjonsinnstillinger ([Innstillinger for lyd og vibrasjon](#), side 91).
- I delen **Skjerm og lysstyrke** velger du et alternativ for å konfigurere skjerminnstillingene ([Innstillinger for skjerm og lysstyrke](#), side 91).
- Velg **Legg til** hvis du vil legge til flere tilpasninger.
- Velg **Slett fokus** hvis du vil fjerne fokusmodusen.
- Hvis du vil bruke standardinnstillingene, velger du **Fabr.innst..**

## Opprette en tilpasset fokusmodus

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Fokusmoduser > Legg til**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Standard** for å opprette en tilpasset fokusmodus som kan brukes når som helst.
  - Velg **Aktivitet** for å konfigurere en fokusmodus for en bestemt aktivitet.
- 4 Skriv inn navnet på fokusmodusen, og velg ✓.
- 5 Velg et ikon og en farge.
- 6 Velg den nye tilpassede fokusmodusen.
- 7 Velg et alternativ:

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

  - Velg **Status** for å slå tilpasset fokusmodus på eller av.
  - Velg **Opplegg** for å konfigurere tidsplanen.
  - Velg **Automatisk utløst** for å velge hvilken aktivitet som skal utløse den tilpassede fokusmodusen for aktivitet.
  - Velg **Navn** for å redigere navnet på den tilpassede fokusmodusen.
  - Velg **Ikon** for å redigere symbolet og fargen for den tilpassede fokusmodusen.
  - Velg **Legg til > Varsler** for å konfigurere telefonen og klokkemeldinger og varsler ([Varselsinnstillinger, side 88](#)).
  - Velg **Legg til > Lyd og vibrasjon** for å konfigurere innstillingene for tones, volum og vibrasjon ([Innstillinger for lyd og vibrasjon, side 91](#)).
  - Velg **Legg til > Skjerm og lysstyrke** til å konfigurere skjerminnstillingene ([Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 91](#)).
- 8 Velg **Fullført**.

## Helse- og velværeprodukter

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

**Pulsmåling på håndleddet:** Tilpasser innstillingene for pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 108](#)).

**Pulsoksimeter:** Angir pulsoksymetermodusen ([Aktivere pulsoksymetermodusen, side 110](#)).

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

: Gjør det mulig for klokken å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

### Pulsmåling på håndleddet

Klokken har en pulsmåler på håndleddet, og du kan vise pulsdatabe dine på pulsoversikten ([Se på oversiktene, side 66](#)).

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

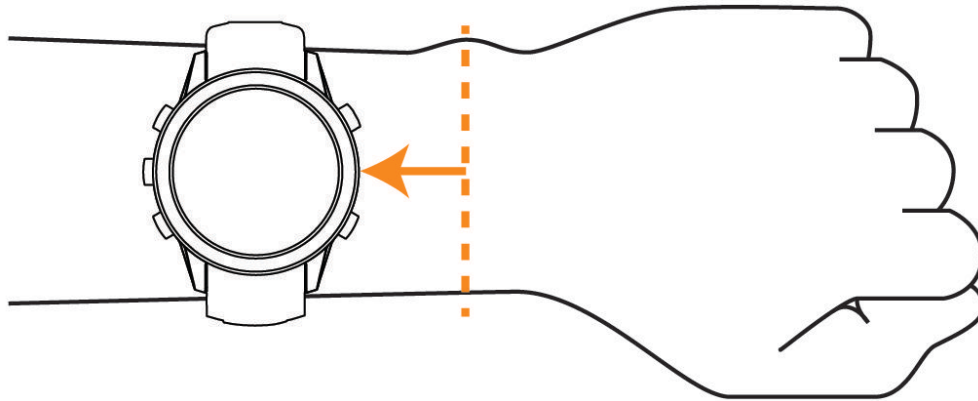
## Bruke klokken

### ⚠ 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](https://garmin.com/fitandcare).

- Sett klokken på over håndleddbenet.

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



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

- Se *Tips for uregelmessig pulsdata*, side 108 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata*, side 110 for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Tips for uregelmessig pulsdata

Hvis pulsdatabevisningene 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 enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

**MERK:** Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

## Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

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

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

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

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

**Send puls:** Sender pulsdatabevisningene dine til en parkoblet enhet (*Send pulsdata*, side 109).

## Send pulsdata

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

**TIPS:** Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulsdataene automatisk når du starter en aktivitet (*Aktivitetsinnstillinger, side 51*). Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge sykkelcomputer mens du sykler.

1 Velg et alternativ:

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

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 61*).

2 Trykk på .

Klokken begynner å sende pulsdataene dine.

3 Parkoble klokka med den kompatible enheten.

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

4 Trykk på  for å slutte å sende pulsdata.

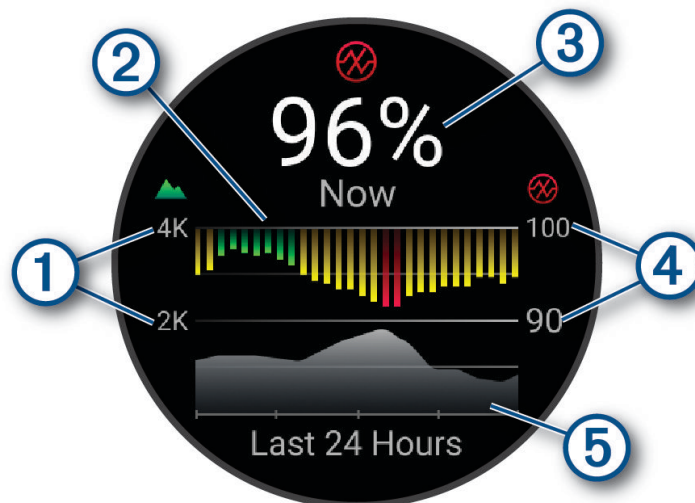
## Pulsoksymeter

Klokka har et pulsoksymeter på håndleddet som måler den perifere oksygenmetningen i blodet (SpO2). Når du beveger deg opp i høyden, reduseres oksygennivået i blodet. Hvis du kjenner til oksygenmetningen din, kan du finne ut av hvordan kroppen din akklimatiserer seg i høyden under sport og ekspedisjoner på fjellet.

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten (*Få pulsoksymetermålinger, side 110*). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 110*). Når du viser pulsoksymeteroversikten når du står stille, analyserer klokka oksygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg i henhold til høyden du befinner deg på.

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

Hvis du vil ha mer informasjon om pulsoksymetermålingens nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Få pulsoksymetermålinger

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

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

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

2 Bla til pulsoksymeteroversikten.

3 Velg pulsoksymeteroversikten.

Klokken foretar en pulsoksymetermåling.

4 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.

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

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

## Aktivere pulsoksymetermodusen

1 Hold inne  på urskiven.

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

3 Velg et alternativ:

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

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

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

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

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

## Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

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

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

## Automatisk mål

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

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

## Intensitetsminutter

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

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever 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 fēnix-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.

## Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect appen eller i klokkeinnstillingene ([Tilpasse en standard fokusmodus, side 106](#)). Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvn treneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder ([Oversikter, side 62](#)). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

**MERK:** Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Kontroller, side 58](#)).

## Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect kontoen din ([Bruke Garmin Connect appen, side 103](#)).  
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.  
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på fēnix-klokken ([Oversikter, side 62](#)).

## Pustevariasjoner

### ⚠ ADVARSEL

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

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

**MERK:** Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevariasjoner (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 110*).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

**MERK:** Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten, side 66*).

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

## Kart

Klokken kan vise flere typer Garmin kartdata, inkludert topografiske konturer, interessepunkter i nærheten, kart over skianlegg og golfbaner. Du kan bruke Kartadministrator til å laste ned flere kart eller administrere kartlagring.

Gå til [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps) for å kjøpe flere kartdata og se kompatibilitetsinformasjon.

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

### Vise kartet

1 Velg et alternativ for å åpne kartet:

- Trykk på , og velg **Kart** for å vise kartet uten å starte en aktivitet.
- Gå utenfor, start en GPS-aktivitet (*Starte en aktivitet, side 17*), og bla til kartskjermbildet.

2 Vent om nødvendig mens klokken finner satellittene.

3 Velg et alternativ for å zoome på kartet:

- I **Kart**-appen velger du **+** eller **-**.
- I en aktivitet sveiper du ned for å låse opp berøringsskjermen (om nødvendig), trykker på kartet og velger **+** eller **-**.
- I en aktivitet holder du inne , velger **Kartkontroller** og velger **+** eller **-**.

4 Velg et alternativ for å panorere kartet:

- Sveip ned for å låse opp berøringsskjermen (om nødvendig), trykk på kartet og dra for å plassere trådkorset.
- I **Kart**-appen velger du **≡** > **Panorer/zoom**, og trykker på  for å veksle mellom panorering opp og ned, panorering til venstre og høyre eller zooming. Du kan trykke på  for å avslutte panoreringsmodus.
- I en aktivitet holder du inne , velger **Kartkontroller** > **≡** > **Panorer/zoom** og trykker på  for å veksle mellom panorering opp og ned, panorering til venstre og høyre eller zooming. Du kan trykke på  for å avslutte panoreringsmodus.

## Lagre eller navigere til en posisjon på kartet

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

- 1 Panorer og zoom kartet for å plassere trådkorset ([Vise kartet, side 112](#)).
- 2 Velg et alternativ:
  - Trykk på posisjonen eller koordinatene nederst på skjermen for å velge punktet som er angitt av trådkorset.
  - Hold inne  for å velge det punktet trådkorset indikerer.
- 3 Velg eventuelt et interessepunkt i nærheten.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
  - Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
  - Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

## Kartinnstillinger

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

**MERK:** Du kan om nødvendig tilpasse kartinnstillingene for bestemte aktiviteter i stedet for å bruke systeminnstillingene ([Aktivitetsinnstillinger, side 51](#)).

Hold inne  på urskiven og velg **Klokkeinnstillinger > Kart og navigasjon**.

**Kartadministrator:** Viser de nedlastede kartversjonene og lar deg laste ned flere kart ([Administrering av kart, side 113](#)).

**Mørk modus:** Setter kartfargene til enten en hvit eller svart bakgrunn for synlighet om dagen eller om natten. Alternativet Automatisk justerer kartfargene basert på klokkeslettet.

**Sjøkartmodus:** Aktiverer sjøkart ved visning av maritime data. Dette alternativet viser de ulike kartfunksjonene i forskjellige farger, slik at de maritime dataene blir enklere å lese, og slik at kartet gjenspeiler tegnemåten for papirkart.

**Høykontrast:** Angir at kartet skal vise data med høyere kontrast for bedre oversikt i utfordrende miljøer.

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

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

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

**Symboler:** Angir kartsymbolene i maritim modus. NOAA-alternativet viser kartsymbolene fra National Oceanic and Atmospheric Administration. Internasjonal-alternativet viser kartsymbolene fra International Association of Lighthouse Authorities.

## Administrering av kart

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Kart og navigasjon > Kartadministrator**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil laste ned Premium-kart og aktivere denne enhetens abonnement på Outdoor Maps+, velger du **Outdoor Maps+** ([Laste ned kart med Outdoor Maps+, side 114](#)).
  - Hvis du vil laste ned TopoActive-kart, velger du **TopoActive-kart** ([Laste ned TopoActive kart, side 114](#)).

## Laste ned kart med Outdoor Maps+

Før du kan laste ned kart på enheten din, må du koble til et trådløst nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 100*).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Kart og navigasjon > Kartadministrator > Outdoor Maps+**.
- 3 Om nødvendig kan du trykke på  og velge **Sjekk abonnement** for å aktivere Outdoor Maps+-abonnementet ditt for denne klokken.  
**MERK:** Gå til [garmin.com/outdoormaps](https://garmin.com/outdoormaps) for å få mer informasjon om abonnementskjøp.
- 4 Velg **Legg til kart**, og velg en posisjon.  
Det vises en forhåndsvisning av kartregionen.
- 5 Utfør én eller flere handlinger fra kartet:
  - Dra kartet for å vise ulike områder.
  - Knip eller spre to fingre på berøringsskjermen for å zoome inn og ut av kartet.
  - Velg **+** og **-** for å zoome inn og ut på kartet.
- 6 Trykk på  og velg .
- 7 Velg .
- 8 Velg et alternativ:
  - Velg **Navn** for å redigere navnet på kartet.
  - Velg **Lag** for å endre kartlagene du vil laste ned.  
**TIPS:** Du kan velge  for å se mer informasjon om kartlagene.
  - Velg **Valgt område** for å endre kartregionen.
- 9 Velg  for å laste ned kartet.  
**MERK:** For å forhindre at batteriet tappes ned, vil klokken sette kartnedlastningen på vent, og nedlastingen starter når du kobler klokken til en ekstern strømkilde.

## Laste ned TopoActive kart

Før du kan laste ned kart på enheten din, må du koble til et trådløst nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 100*).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Kart og navigasjon > Kartadministrator > TopoActive-kart > Legg til kart**.
- 3 Velg et kart.
- 4 Trykk på  og velg **Last ned**.  
**MERK:** For å forhindre at batteriet tappes ned, vil klokken sette kartnedlastningen på vent, og nedlastingen starter når du kobler klokken til en ekstern strømkilde.

## Slette kart

Du kan fjerne kart for å øke den tilgjengelige lagringsplassen på enheten.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Kart og navigasjon > Kartadministrator**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **TopoActive-kart**, velg et kart, trykk på  og velg **Fjern**.
  - Velg **Outdoor Maps+**, velg et kart, trykk på  og velg **Slett**.

## Vise og skjule kartdata

Du kan velge kartdataene som skal vises på kartet og lagre kartdatatemaer for flere aktiviteter.

- 1 Trykk på  på urskiven.
  - 2 Velg **Kart**.
  - 3 Trykk på .
  - 4 Velg **Kartlag**.
  - 5 Velg et alternativ:
    - Hvis du vil tilpasse kartdataene for en aktivitetstype, velger du **Aktivitetstema** og deretter en aktivitet. Endringer du gjør i innstillingene for kartdata, lagres i det valgte aktivitetstemaet.
    - For å velge det installerte kartproduktet som skal vises, velger du **Karttype** og deretter et kartprodukt.
    - Hvis du vil aktivere bestemte kartfunksjoner, for eksempel aktivitetslinjer eller lagrede posisjoner, velger du kartfunksjonen og deretter **Status > På**.
- TIPS:** Du kan velge **Ta i bruk for alle aktiviteter** for å bruke innstillingen på alle aktivitetstemaer.
- Hvis du vil vise de nedlastede kartversjonene eller laste ned flere kart, velger du **Få flere kart** ([Administrering av kart, side 113](#)).

## Navigasjon

### Navigere til en destinasjon

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Kart**.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Navigasjon**.
- 5 Velg en kategori.
- 6 Følg meldingene på skjermen for å velge en destinasjon.
- 7 Velg **Gå til**.
- 8 Velg aktiviteten du vil bruke mens du følger løypen. Navigasjonsinformasjonen vises.
- 9 Trykk på  for å starte navigasjonen.

## Navigere til et interessepunkt i nærheten

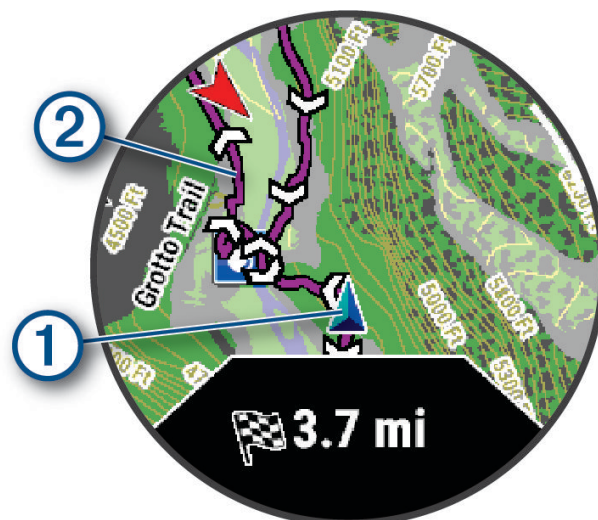
Hvis de installerte kartdataene på klokken inkluderer interessepunkter, kan du navigere til disse.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Kart**.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Navigasjon > Utforsk i nærheten**.  
Det vises en liste med interessepunkter i nærheten av den gjeldende posisjonen din.  
Velg et alternativ:
- 5
  - Velg en kategori, og følg om nødvendig instruksjonene på skjermen.
  - Trykk på  for å åpne tastaturet, og angi et posisjonsnavn.
  - Trykk på  for å åpne tastaturet, og angi et posisjonsnavn.
- 6 Velg et interessepunkt fra søkeresultatene.
- 7 Velg **Gå til**.
- 8 Velg aktiviteten du vil bruke mens du følger løypen.  
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 9 Trykk på  for å starte navigasjonen.

## Navigere til startpunktet under en aktivitet

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

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



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

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

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

- 1 Tilpass en knapp eller knappekombinasjon for **MOB**-funksjonen ([Tilpasse knappesnarveier, side 132](#)).
- 2 Hold inne knappen eller knappekombinasjonen du tilpasset for **MOB**-funksjonen.  
Navigasjonsinformasjonen vises.

## Stopp navigasjon

- 1 Velg et alternativ mens du navigerer:
  - Hold inne .
  - Dra til høyre.
- 2 Velg bestemmelsesstedet.  
Informasjon om bestemmelsesstedet vises.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Stopp navigasjon**.

Navigasjonen til bestemmelsesstedet stopper, men aktiviteten forblir aktiv. Du kan trykke på  for å gå tilbake til aktivitetstidtakeren.

## Lagre posisjoner

### Lagre posisjonen din

Du kan lagre den gjeldende posisjonen din og finne tilbake til den senere fra Lagrete-appen ([Bruke Lagret-appen, side 12](#)).

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 61](#)).

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

### 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 Tilpass en knapp eller knappekombinasjon for **Dobbelt rutenett**-funksjonen ([Tilpasse knappesnarveier, side 132](#)).
- 2 Hold inne knappen eller knappekombinasjonen du tilpasset, for å lagre en posisjon med doble rutenett.
- 3 Vent mens klokka finner satellittene.
- 4 Trykk på  for å lagre posisjonen.  
Du kan redigere posisjonsinformasjonen.

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

### LES DETTE

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

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

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

1 Velg en posisjon i Apple Kart.

2 Velg  > .

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

Et varsel vises i Garmin Connect appen som angir at posisjonen nå er tilgjengelig på enheten din ([Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon, side 118](#)).

### Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon

Du kan bruke Garmin Connect appen til å dele en posisjon fra Apple Kart med klokken din og navigere til den posisjonen ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen, side 118](#)).

1 Når du mottar posisjonsvarselet på klokken, velger du .

Klokken viser posisjonsinformasjon.

**TIPS:** Posisjonen lagres i Lagrete-appen ([Bruke Lagret-appen, side 12](#)).

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

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

### Navigere til en delt posisjon under en aktivitet

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

**TIPS:** Posisjonen lagres i Lagrete-appen ([Bruke Lagret-appen, side 12](#)).

Du kan motta delte posisjoner på klokken din under en GPS-aktivitet og navigere til disse posisjonene ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen, side 118](#)).

1 Hvis det vises et varsel om delt posisjon under en GPS-aktivitet, velger du  for å navigere til den delte posisjonen.

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

## Løyper

### ADVARSEL

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

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

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

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

## Opprette en løype på Garmin Connect

Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 102).

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

**MERK:** Du kan sende denne løypen til enheten ([Sende en løype til enheten](#), side 119).

## 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 119).

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

## Opprette og følge en løype på klokken

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Kart**.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Navigasjon** > **Opprett en løype**.
- 5 Skriv inn et navn ved hjelp av tastaturet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen for å legge til posisjoner.
- 7 Trykk på , og velg  for å lagre løypen.
- 8 Velg **Utfør løype**.
- 9 Velg aktiviteten du vil bruke mens du følger løypen.
- 10 Trykk på  for å starte navigasjonen.

## Opprette en rundturløype

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

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Kart**.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Navigasjon > Tur-retur-rute**.
- 5 Velg aktiviteten du vil bruke mens du følger løypen.
- 6 Angi total distanse for løypen.
- 7 Velg en retning.  
Klokken oppretter opptil tre løyper. Du kan trykke på  for å vise løypene.
- 8 Trykk på  for å velge en løype.
- 9 Velg et alternativ:
  - Velg **Start** for å starte navigasjonen.
  - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
  - Hvis du vil se en liste over svinger i løypen, velger du **Detaljerte anvisninger**.
  - Velg **Høyde** for å se et stigningsplott for løypen.
  - Hvis du vil lagre løypen, velger du **Lagre**.
  - Velg **Vis stigninger** hvis du vil se en liste over stigninger i løypen.

## 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  på urskiven.
- 2 Velg **Kart**.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Navigasjon > Sight 'N Go**.
- 5 Pek øvre kant av klokken mot en gjenstand, og trykk på .
- Navigasjonsinformasjonen vises.
- 6 Trykk på  for å starte navigasjonen.

## Angi kompassretning

- 1 Velg et alternativ:
  - Bla på urskiven for å vise og åpne kompassoversikten.
  - Bla på urskiven for å vise og åpne ABC-oversikten, og bla for å vise kompasset.
  - Hold inne , og velg kompasskontrollen.
  - Hold inne , velg ABC-kontrollen, og bla for å vise kompasset.
- 2 Trykk på  for å vise alternativer.
- 3 Velg **Lås kurs**.
- 4 Rett toppen av klokken i retningen du skal, og trykk på .
- Når du avviker fra kursen, viser kompasset retningen fra styrekursen og graden av avvik.

## 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 .

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

- Trykk på  på urskiven.

2 Velg **Referansepunkt**.

3 Vent mens klokka finner satellittene.

4 Trykk på , 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 , og velg **Bytt punkt** for å angi et annet referansepunkt.

## 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  på urskiven.

2 Velg **Projiser veipunkt**.

3 Trykk på  eller  for å angi retning.

4 Trykk på .

5 Trykk på  for å velge en måleenhet.

6 Trykk på  for å angi distansen.

7 Trykk på  for å lagre.

Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

# Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

## FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene som er tilgjengelige gjennom Garmin Connect appen 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 sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må fēnix klokken 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](https://garmin.com/safety).

**Hjelp:** Når du ber om hjelp, sender klokken en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (hvis tilgjengelig) til nødkontaktene dine (*Be om assistanse, side 123*).

**GroupTrack:** Holder oversikt over kontaktene dine ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid (*Starte en GroupTrack-økt, side 124*).

**Hendelsesregistrering:** Når fēnix klokken registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokken en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine (*Slå hendelsesregistrering av og på, side 123*).

**Live Event Sharing:** Sender 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.

**LiveTrack:** Sender en nettsidekobling til venner og familie slik at du kan følge løpene og treningsaktivitetene i sanntid. Du kan bruke Garmin Connect appen til å invitere følgere med en e-post eller på sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene.

## Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing** > **Sikkerhetsfunksjoner** > **Nødkontakter** > **Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

## Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect appen. E-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen. Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter (*Legge til nødkontakter, side 122*).

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

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på fēnix enheten (*Bruke Garmin Connect appen, side 103*).

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

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

**MERK:** Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når fēnix 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 122](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og være 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 .  
Klokken vibrerer når hjelpefunksjonen er aktivert.
- 2 Vent på nedtellingstidtakeren.  
Klokken sender en melding til nødkontaktene.

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

## Tilskuermeldinger

### LES DETTE

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

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

## Blokkere tilskuermeldinger

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

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger > Sikkerhet & Sporing > LiveTrack > Tilskuermeldinger**.

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

## Starte en GroupTrack-økt

### LES DETTE

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

Du må parkoble klokken med en kompatibel telefon før du kan starte en GroupTrack-økt ([Parkobling av telefon, side 98](#)).

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

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger > Sikkerhet & Sporing > LiveTrack > GroupTrack**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Synlig for** for å aktivere GroupTrack-økter for alle Garmin Connect forbindelsene dine eller kun inviterte forbindelser.
- Velg **Vis på kart** for å aktivere visningstilkoblinger på kartskjermen
- Velg **Aktivitetstyper** for å velge hvilke aktivitetstyper som skal vises på kartskjermbildet under en GroupTrack-økt.

4 Start en utendørsaktivitet på klokka.

5 Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.

## Tips for GroupTrack økter

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

- Start aktiviteten utendørs med GPS.
- Du kan parkoble fēnix-enheten med en telefon ved hjelp av Bluetooth teknologi.
- Åpne Garmin Connect appen, og velg **••• > Forbindelser** for å oppdatere listen over kontakter i GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler telefonene sine og starter en LiveTrack-økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km.
- Bla til kartet under en GroupTrack-økt for se kontaktene dine ([Legge til kartdataskjermbildet, side 51](#)).

# Musikk

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

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

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

## Koble til en tredjepartsleverandør

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

Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ appen på telefonen din ([Laste ned Connect IQ funksjoner, side 104](#)).

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

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

## Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 100](#)).

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

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

## Laste ned personlig lydinnhold

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

Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en fēnix-klokke fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

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

## Lytt til musikk

- 1 Hold inne  på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis dette er første gang du hører på musikk, velger du **Innstillinger > Musikk > Musikktjenester**.
  - Hvis dette ikke er første gang du hører på musikk, velger du **Musikktjenester**.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil høre på musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** og velger et alternativ ([Laste ned personlig lydinnhold, side 126](#)).
  - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
  - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Styre telefonen**.
- 5 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 127](#)).
- 6 Velg .

## Kontroller for musikkavspilling

**MERK:** Du kan sveipe til venstre for å vise musikkavspillingskontrollene under en aktivitet. Kontrollene for musikkavspilling kan se annerledes ut, avhengig av den valgte musikkilden.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling.                                                                                                                                 |
|  | Velg for å bla gjennom lydfile og spillelistene etter den valgte kilden.                                                                                                               |
|  | Velg for å justere volumet.                                                                                                                                                            |
|  | Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfile på pause.                                                                                                                          |
|  | Velg for å hoppe til neste lydfile i spillelisten.<br>Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfile.                                                                             |
|  | Velg for å starte den gjeldende lydfile på nytt.<br>Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfile i spillelisten.<br>Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfile. |
|  | Velg for å endre repetisjonsmodusen.                                                                                                                                                   |
|  | Velg for å endre blandemodusen.                                                                                                                                                        |

## Koble til Bluetooth hodetelefoner

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

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

## Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

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

## Brukerprofil

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

## Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere personopplysninger som høyde, vekt, treningssoner med mer. Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

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

## Kjønnsinnstillinger

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

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

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

## Se kondisjonsalderen din

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

**MERK:** Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 127](#)).

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

## Om pulssoner

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

## Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 129](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

## Angi pulssoner

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Puls**.
- 3 Velg **Maksimal puls**, og angi den maksimale pulsen din.  
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 130](#)).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyreterskelpulsen din ([Melkesyreterskel, side 72](#)).  
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av melkesyreterskel under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 130](#)).
- 5 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.  
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 6 Velg **Soner > Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
  - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
  - Velg **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
  - Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
  - Velg **%MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Puls for sport**, og velg deretter en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

## La klokka angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurere brukerprofilen, side 127](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

## Pulssoneberegninger

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

## Still inn wattsoner

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Kraft**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Basert på**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
  - Velg **% av FTP** eller **% av TP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.
- 6 Velg **FTP** eller **Terskeeffekt**, og angi verdien.  
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av terskeeffekt under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 130](#)).
- 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  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Automatisk registrering**.
- 3 Velg et alternativ.

## Innstillinger for strømstyring

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

**Batterisparemodus:** Tilpasser systeminnstillingene for å forlenge batterilevetiden i klokkemodus ([Tilpass batterisparerfunksjonen, side 131](#)).

**Aktivitetsstrømmoduser:** Tilpasser systeminnstillingene for å forlenge batterilevetiden under en aktivitet ([Tilpass strømmodi, side 132](#)).

**Batteriprosent:** Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

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

**Varsel om lavt batt.:** Varsler deg når batterinivået er lavt.

## Tilpass batterisparerfunksjonen

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

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 58](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Strømstyring > Batterisparemodus**.  
Klokka viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
- 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 **Musikk** for å deaktivere lytting til musikk fra klokka.
  - Velg **Telefon** for å koble fra den parkoblede telefonen.
  - Velg **Wi-Fi** for å koble fra et Wi-Fi nettverk.
  - Velg for å deaktivere denne innstillingen ([Helse- og velværeprodukter, side 107](#)).
  - Velg **Pulsmåling på håndleddet** for å slå av pulsmåleren på håndleddet.
  - Velg **Pulsoksimeter** for å slå av pulsoksymetersensoren.
  - Velg **Vises alltid** for å slå av skjermen når den ikke er i bruk.
  - Velg **Lysstyrke** for å redusere lysstyrken på skjermen.Klokka viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
- 5 Velg **Varsel om lavt batt.** for å motta et varsel når batterinivået er lavt.

## Tilpasse strømmodus for en aktivitet

Du kan tilpasse innstillingene for strømmodus for individuelle aktiviteter.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Strømmodus**.
- 6 Velg et alternativ.  
Klokken viser hvor mange timer batterilevetid som er tilgjengelig med den valgte strømmodusen.
- 7 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil endre standard strømmodus for aktiviteten, velger du **Standardmodus**.
  - Hvis du vil endre når varsel om lavt batteri vises for aktiviteten, velger du **Varsel om lavt batt.**
  - Hvis du vil endre når strømmodusen endres automatisk når batterinivået er lavt, velger du **Auto. aktiveringstid**.
  - Hvis du vil endre strømmodus automatisk når varselet for lavt batterinivå vises, velger du **Auto. aktiv.modus**.

## Tilpasse strømmodi

Enheten leveres forhåndslestet 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 inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > Strømstyring > Aktivitetsstrømmoduser**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg en strømmodus du vil tilpasse.
  - Velg **Legg til ny** 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.  
Klokka 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.

## Systeminnstillinger

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

**Snarveier:** Tilordne snarveier til knapper (*Tilpasse knappesnarveier, side 132*).

**Passord:** Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken (*Angi klokkes passord, side 133*).

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

**Kompass:** Kalibrerer det interne kompasset og tilpasser innstillingene (*Kompass, side 133*).

**Høydemåler og barometer:** Kalibrerer den interne barometriske høydemåleren og tilpasser innstillingene (*Høydemåler og barometer, side 134*).

**Tid:** Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 135*).

**Språk:** Angir språket som vises på klokka.

**Stemme:** Angir klokkeakcent og stemmetype.

**Avansert:** Åpner avanserte systeminnstillinger for måleenheter, dataopptaksmodus og USB-modus (*Avanserte systeminnstillinger, side 135*).

**Gjenopprett og tilbakestill:** Konfigurerer sikkerhetskopiering av klokke-data og tilbakestiller brukerdata og innstillinger (*Gjenopprett og tilbakestill innstillinger, side 136*).

**Programvareoppdatering:** Installerer programvareoppdateringer som lastes ned, slår på automatiske oppdateringer og lar deg se etter oppdateringer manuelt (*Produktoppdateringer, side 140*).

**Om:** Viser enhet, programvare, lisens og forskrifter (*Vise enhetsinformasjon, side 137*).

## Tilpasse knappesnarveier

Du kan tilpasse holdedefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Snarveier**.
- 3 Velg en knapp eller en knappkombinasjon som skal tilpasses.
- 4 Velg en funksjon.

## Angi klokens passord

### LES DETTE

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

Du kan angi et klokkepassord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken. Hvis du bruker Garmin Pay funksjonen, bruker klokken det samme firesifrede passordet som kreves for å åpne lommeboken din ([Garmin Pay, side 13](#)).

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

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

## Endre klokens passord

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

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

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

## Kompass

Klokka har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt ([Kompassinnstillinger, side 133](#)). Du kan vise kompasset fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 58](#)), oversiktslisten ([Oversikter, side 62](#)) eller et dataskjerm bilde under en aktivitet ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 50](#)).

## Kompassinnstillinger

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > System > Kompass**.

**Kalibrer:** Kalibrerer kompassensoren manuelt ([Kalibrere kompasset manuelt, side 134](#)).

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

**Nordreferanse:** Angir nordreferansen på kompasset ([Angi nordreferansen, side 134](#)).

**Magnetisk variasjon:** Stiller inn magnetometervariasjonen for nordreferansen hvis **Nordreferanse**-valget er angitt til **Brukerdefinert**.

**Modus:** Angir om kompasset skal bruke en kombinasjon av GPS-data og elektroniske sensordata under bevegelse (Automatisk), kun GPS-data eller magnetometeret.

## Kalibrere kompasset manuelt

### LES DETTE

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

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Kompass > Kalibrer**.
- 3 Roter håndledet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

### Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Kompass > Nordreferanse**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
  - Hvis du vil angi magnetisk nord som retning uten deklinasjon, velger du **Magnetisk**.
  - Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
  - Hvis du vil angi den magnetiske variasjonsverdien manuelt, velger du **Brukerdefinert > Magnetisk variasjon**, angir den magnetiske variasjonen og velger **Fullført**.

## Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist ([Innstillinger for høydemåler og barometer, side 134](#)). Du kan se høydemåleren og barometeret fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 58](#)), oversiktslisten ([Oversikter, side 62](#)), eller applisten ([Apper, side 5](#)).

### Innstillinger for høydemåler og barometer

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > System > Høydemåler og barometer**.

**Kalibrer:** Kalibrerer høydemåler- og barometersensoren manuelt.

**Auto. kalibr.:** Kalibrerer sensoren hver gang du bruker satellittsystemer.

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

**Høyde:** Angir måleenheter som brukes for høyde.

**Trykk:** Angir måleenheten som brukes for trykk.

**Barometerinnplotting:** Angir hvor lenge det skal vises på grafen på barometeroversikten.

## Kalibrere den barometriske høydemåleren

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System**.
- 3 Velg **Høydemåler og barometer**.
- 4 Velg **Kalibrer**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Angi manuelt**.
  - Velg **Bruk DEM** for å kalibrere fra den digitale høydemodellen automatisk.
  - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-posisjonen din, velger du **Bruk GPS**.

## Tidsinnstillinger

Hold inne  på urskiven og velg **Klokkeinnstillinger > System > Tid**.

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

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

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

**Tid:** Tiden angis hvis Angi klokkeslett er satt til Manuelt.

**Tidssynkronisering:** Tiden synkroniseres når du endrer tidssoner, og oppdateres i henhold til sommertid ([Synkronisere tiden, side 135](#)).

## Synkronisere tiden

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens klokken kobler til den parkoblede telefonen eller lokaliserer satellitter ([Innhente satellittsignaler, side 143](#)).

**TIPS:** Du kan trykke på  for å bytte kilde.

## Avanserte systeminnstillinger

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger > System > Avansert**.

**Format:** Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter og starten på uken ([Endre måleenhetene, side 136](#)). Du kan også angi alternativer for geografisk posisjonsformat og datum.

**Dataregistrering:** Konfigurerer hvordan klokken registrerer aktivitetsdata ([Innstillinger for dataregistrering, side 136](#)).

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

## Endre måleenhetene

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Avansert** > **Format** > **Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

## Innstillinger for dataregistrering

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Avansert** > **Dataregistrering**.

**Hyppighet:** Angir hvor ofte klokken registrerer aktivitetsdata. Med frekvensregistreringsalternativet **Smart** (standard) får du lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet **Hvert sekund** gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid. Registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, tempo eller puls. Aktivitetsregistreringen din er mindre, noe som lar deg lagre flere aktiviteter i enhetsminnet.

**Loggfør pulsvar.:** Gjør det mulig for klokken å registrere pulsvariasjonen under en aktivitet ([Stresstest av pulsvariasjon, side 70](#)).

**Posisjonsforbedring:** Gjør det mulig for klokken å registrere flere posisjonsdetaljer for bestemte aktiviteter, for eksempel løping eller fotturer.

## Gjenopprett og tilbakestill innstillinger

Du kan sikkerhetskopi innstillingene fra en eksisterende Garmin klokke og gjenopprette disse innstillingene til en annen kompatibel Garmin klokke ved hjelp av Garmin Connect appen ([Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect, side 136](#)). Innstillingene inkluderer sportsprofiler, oversikter, brukerinnstillinger, treningsøkter med mer.

Hold inne  på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Gjenopprett og tilbakestill**.

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

**Sikkerhetskopier nå:** Sikkerhetskopierer innstillingene manuelt til Garmin Connect kontoen din.

**Vis rapport:** Viser eventuelle problemer fra når klokken sist gjenopprettet innstillingene.

**MERK:** Denne innstillingen vises bare hvis noen klokkeinnstillinger ikke ble gjenopprettet på riktig måte.

**Sikkerhetskopier innhold:** Viser typen data som lagres.

**Nullstill:** Tilbakestiller de valgte innstillingene til fabrikkinnstillingene ([Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 137](#)).

## Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **System** > **Gjenopprett og tilbakestill** > **Enhetssikkerhetskopier**.
- 4 Velg en sikkerhetskopi fra listen.
- 5 Velg **Gjenopprett fra sikkerhetskopi** > **Gjenopprett**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.
- 7 Vent til klokken er synkronisert med appen.
- 8 Trykk på  på klokken, og velg .
- 9 Følg instruksjonene på skjermen.

Klokken starter på nytt og gjenoppretter innstillingene og dataene dine.

## Gjenopprette alle standardinnstillinger

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

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

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

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

  - Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra klokken, velger du **Slett midlertidige filer**.

## Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger > System > Om**.

## Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

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

# Informasjon om enheten

## Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batteritid og ytelse (*Tips for å maksimere batteriets levetid, side 141*).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge AMOLED-skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Hvis du vil minimere fastlåste bilder, slås fēnix av etter det valgte tidsavbruddet (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 91*). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

## Lading av klokke

### ⚠ ADVARSEL

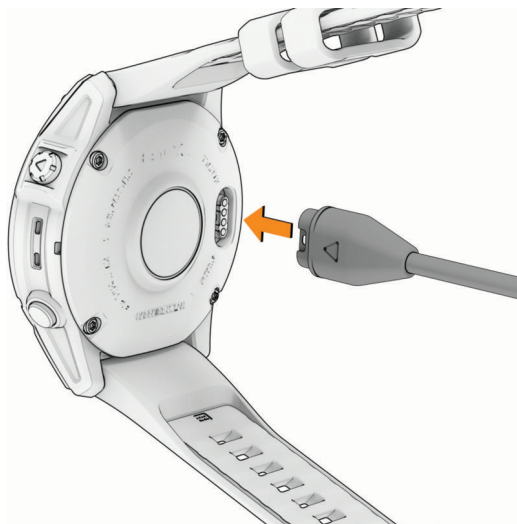
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

### LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Enhetsvedlikehold, side 139*).

Klokken leveres med en egen ladekabel. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakt Garmin forhandleren din for å skaffe deg ekstrautstyr og reservedeler.

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



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-C® datamaskinport eller strømadapter (med en minste effekt på 5 W).

Klokken viser batteriets gjeldende ladenivå.

- 3 Koble fra klokken når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

## Spesifikasjoner

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Batteritype                           | Oppladbart, innebygd litiumionbatteri |
| Vanntetthet                           | 10 ATM <sup>1</sup>                   |
| Temperaturområde for drift og lagring | Fra -20 til 45 °C (fra -4 til 113 °F) |
| Ladetemperaturområde                  | Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)   |
| Trådløse frekvenser og sendeeffekt    | 2,4 GHz: < 16 dBm                     |
| SAR-verdier                           | < 0,32 W/kg torso; < 0,32 W/kg ben    |

<sup>1</sup> Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 100 m. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokken, for eksempel pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

| Modus                                  | Batterilevetid med Håndbevegelse | Batterilevetid med Vises alltid |
|----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Smartklokkemodus                       | Opptil 16 dager                  | Opptil 6 dager                  |
| Batterisparingsmodus for klokka        | Opptil 21 dager                  | Ikke aktuelt                    |
| Kun GPS-modus                          | Opptil 42 timer                  | Opptil 30 timer                 |
| Alle satellittsystemmodus              | Opptil 32 timer                  | opptil 24 timer                 |
| Alle satellittsystemer med musikkmodus | Opptil 10 timer                  | Opptil 10 timer                 |
| Maks batteritid i GPS-modus            | opptil 75 timer                  | Ikke aktuelt                    |
| GPS-ekspedisjonsmodus                  | Opptil 14 dager                  | Ikke aktuelt                    |

## Enhetsvedlikehold

### LES DETTE

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

Unngå å trykke på knappene under vann.

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

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

## Rengjøre klokken

### ⚠ FORSIKTIG

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

### LES DETTE

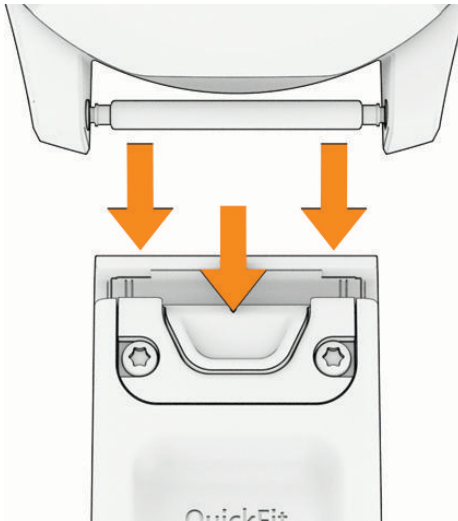
Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

**TIPS:** Du finner mer informasjon på [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

## Bytte remmene på QuickFit®

- 1 Skyv på låsen på QuickFit remmen, og fjern deretter remmen fra klokken.



- 2 Rett inn den nye remmen etter klokken.
- 3 Trykk remmen på plass.  
**MERK:** Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

## Feilsøking

### Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er parkoblet med en telefon med Bluetooth teknologi, eller når den er koblet til Wi-Fi. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger*, side 132). Installer Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)) på datamaskinen din. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer  
**MERK:** Kartoppdateringer er tilgjengelige via Garmin Express.
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect appen på telefonen din
- Produktregistrering

### Få mer informasjon

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

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

Dette er ikke en medisinsk enhet.

## Enheten bruker feil språk

Du kan endre språket hvis du har valgt feil språk på klokken ved et uhell.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg .
- 3 Velg .
- 4 Bla til bunnen av listen, og trykk på  for å velge det sjette alternativet fra slutten.
- 5 Velg språk.

## Tips for å maksimere batteriets levetid

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

- Endre strømmodus under en aktivitet (*Tilpasse strømmodus for en aktivitet, side 131*).
- Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 58*).
- Reduser skjermtidsavbruddet (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 91*).
- Slutt å bruke skjermtidsavbruddalternativet **Vises alltid**, og velg et kortere tidsavbrudd (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 91*).
- Reduser skjermens lysstyrke (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 91*).
- Bruk UltraTrac GNSS-satellittmodus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 57*).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller, side 58*).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke **Senere**-alternativet (*Stoppe en aktivitet, side 19*).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.  
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 4*).
- Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Aktivere telefonvarsler, side 98*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede enheter (*Send pulldata, side 109*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 108*).
- **MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 110*).

## Starte klokken på nytt

Hvis klokken slutter å svare, kan du prøve disse trinnene for å starte den på nytt.

- Hold inne  til klokken slår seg av, hold deretter inne  for å slå på klokken.
- Koble klokken til en USB-C ladeport i minst 30 sekunder, koble fra kabelen og koble kabelen til igjen.

## Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken fēnix er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

## Telefonen min kobler seg ikke til klokken

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

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

## Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Søk på alle**.
  - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene](#), side 50).

## Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka

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

- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen.  
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for telefonen din.
- Hold deg 10 m unna telefonen mens du kobler hodetelefonene til klokka.
- Parkoble hodetelefonene med klokka ([Koble til Bluetooth hodetelefoner](#), side 127).

## Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

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

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

## Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?

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

## Innhente satellittsignaler

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

**TIPS:** Du finner mer informasjon om GPS på [garmin.com/aboutGPS](https://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-satellitmottak

- Synkroniser enheten ofte med Garmin kontoen din:
  - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
  - Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.
  - Koble enheten til Garmin kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi nettverk.
- Mens enheten er koblet til Garmin kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

## Pulsen på klokken min er ikke korrekt

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsmåleren, kan du gå til [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

## Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig

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

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

## Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på klokken.

- 1 Trykk raskt på  åtte ganger.
- 2 Velg .

## Aktivitetsmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## 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 103*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 103*).

### 2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

## Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

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

## Tillegg

## Fargemålere og løpsdynamikkdata

Skjermen for løpsdynamikk viser en fargemåler for den primære målingen. Du kan tilpasse den primære målingen. Fargemåleren viser løpsdynamikken din sammenlignet med data fra andre løpere. Fargesonene er basert på prosentiler.

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

Gå til [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) for å få mer informasjon om løpsdynamikk. Hvis du vil ha mer teori og tolkninger av løpsdynamikkdata, kan du oppsøke anerkjente publikasjoner og webområder om løping.

| Fargesone                                                                                   | Prosentil i sone | Pedalfrekvens-område | Område for tid med bakkekontakt | Område for tap av trinnhastighet |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|
|  Lilla     | >95              | >185 spm             | <218 ms                         | <8,2 cm/s                        |
|  Blå       | 70-95            | 174–185 spm          | 218–248 ms                      | 8,2–12,1 cm/s                    |
|  Grønn     | 30-69            | 163–173 spm          | 249–277 ms                      | 12,2–19,7 cm/s                   |
|  Oransje | 5–29             | 151–162 spm          | 278–308 ms                      | 19,8–25,9 cm/s                   |
|  Rød     | <5               | <151 spm             | >308 ms                         | >25,9 cm/s                       |

### Balansedata for tid med bakkekontakt

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

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

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

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

## Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

Dataområdene for vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall er litt ulike avhengig av sensoren og hvorvidt den er plassert på brystet (tilbehør i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller i livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

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

## Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

Data gjengitt med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Vurderinger av løpsøkonomi

| Fargesone                                                                                 | Vurdering    | Menn        | Kvinner     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|  Rosa    | Elite        | <185        | <190        |
|  Lilla   | Overlegent   | 185 til 189 | 190 til 194 |
|  Blå     | Ekspert      | 190 til 194 | 195 til 199 |
|  Grønn   | Godt trent   | 195 til 204 | 200 til 209 |
|  Gul     | Trent        | 205 til 214 | 210 til 219 |
|  Oransje | Viderekommen | 215 til 224 | 220 til 229 |
|  Rød     | Rekreasjon   | > 224       | > 229       |

## FTP-verdier

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

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

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

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

## Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer

Disse tabellene inneholder klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer etter alder og kjønn.

| Menn        | Rekreasjon      | Videre-kommen | Trent     | Godt trent | Ekspert   | Overlegent | Elite          |
|-------------|-----------------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|----------------|
| 18–20       | Mindre enn 4999 | 5000–5699     | 5700–6299 | 6300–6999  | 7000–7599 | 7600–8299  | 8300 og høyere |
| 21–39       | Mindre enn 5099 | 5100–5799     | 5800–6599 | 6600–7299  | 7300–8099 | 8100–8799  | 8800 og høyere |
| 40–44       | Mindre enn 5099 | 5100–5799     | 5800–6499 | 6500–7199  | 7200–7899 | 7900–8599  | 8600 og høyere |
| 45–49       | Mindre enn 4999 | 5000–5699     | 5700–6399 | 6400–6999  | 7000–7699 | 7700–8399  | 8400 og høyere |
| 50–54       | Mindre enn 4899 | 4900–5499     | 5500–6099 | 6100–6799  | 6800–7399 | 7400–7999  | 8000 og høyere |
| 55–59       | Mindre enn 4599 | 4600–5099     | 5100–5699 | 5700–6199  | 6200–6799 | 6800–7299  | 7300 og høyere |
| 60–64       | Mindre enn 4299 | 4300–4799     | 4800–5299 | 5300–5699  | 5700–6199 | 6200–6699  | 6700 og høyere |
| 65–69       | Mindre enn 4099 | 4100–4499     | 4500–4899 | 4900–5399  | 5400–5799 | 5800–6199  | 6200 og høyere |
| 70–74       | Mindre enn 3799 | 3800–4199     | 4200–4599 | 4600–4899  | 4900–5299 | 5300–5699  | 5700 og høyere |
| 75–80       | Mindre enn 3599 | 3600–3899     | 3900–4299 | 4300–4599  | 4600–4999 | 5000–5299  | 5300 og høyere |
| 80 og eldre | Mindre enn 3299 | 3300–3599     | 3600–3999 | 4000–4299  | 4300–4699 | 4700–4999  | 5000 og høyere |

| Kvinner     | Rekreasjon      | Videre-kommen | Trent     | Godt trent | Ekspert   | Overlegent | Elite          |
|-------------|-----------------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|----------------|
| 18–20       | Mindre enn 4599 | 4600–5099     | 5100–5499 | 5500–5999  | 6000–6399 | 6400–6899  | 6900 og høyere |
| 21–39       | Mindre enn 4699 | 4700–5199     | 5200–5699 | 5700–6299  | 6300–6799 | 6800–7299  | 7300 og høyere |
| 40–44       | Mindre enn 4699 | 4700–5199     | 5200–5699 | 5700–6199  | 6200–6699 | 6700–7199  | 7200 og høyere |
| 45–49       | Mindre enn 4599 | 4600–5099     | 5100–5599 | 5600–6099  | 6100–6599 | 6600–7099  | 7100 og høyere |
| 50–54       | Mindre enn 4499 | 4500–4999     | 5000–5399 | 5400–5899  | 5900–6299 | 6300–6799  | 6800 og høyere |
| 55–59       | Mindre enn 4299 | 4300–4699     | 4700–5099 | 5100–5599  | 5600–5999 | 6000–6399  | 6400 og høyere |
| 60–64       | Mindre enn 4099 | 4100–4499     | 4500–4899 | 4900–5299  | 5300–5699 | 5700–6099  | 6100 og høyere |
| 65–69       | Mindre enn 3799 | 3800–4199     | 4200–4599 | 4600–4899  | 4900–5299 | 5300–5699  | 5700 og høyere |
| 70–74       | Mindre enn 3699 | 3700–4099     | 4100–4399 | 4400–4799  | 4800–5099 | 5100–5499  | 5500 og høyere |
| 75–80       | Mindre enn 3499 | 3500–3799     | 3800–4199 | 4200–4499  | 4500–4899 | 4900–5199  | 5200 og høyere |
| 80 og eldre | Mindre enn 3199 | 3200–3499     | 3500–3799 | 3800–4099  | 4100–4399 | 4400–4699  | 4700 og høyere |

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat Analytics.

## Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

# Datafelter

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

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

## Felt for skrittfrekvens

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

## Diagrammer

| Navn              | Beskrivelse                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| Barometerdiagram  | Et diagram som viser barometrisk trykk over tid.               |
| Høyde diagram     | Et diagram som viser høyden over tid.                          |
| Pulsdiagram       | Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten.      |
| Tempodiagram      | Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten.    |
| Wattdiagram       | Et diagram som viser watten din gjennom hele aktiviteten.      |
| Hastighetsdiagram | Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten. |

## Kompassfelt

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

**Felt for distanse**

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

**Felt for distanse**

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

**Etasjer-felt**

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

## Kraftfelt

| Navn                    | Beskrivelse                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3s kraft                | 3-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.            |
| 10s kraft               | 10-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.           |
| 30s kraft               | 30-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.           |
| Gjennomsnittlig kraft   | Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.          |
| Kraft                   | Kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.                                                 |
| Kraft, runde            | Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton. |
| Norm. kraft, runde      | Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.     |
| Siste runde, kraft      | Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.   |
| Norm. kraft, sis. runde | Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.       |
| Maks. kraft             | Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.                 |
| Maks. kraft, runde      | Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.        |
| Normalisert kraft       | Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.                                |

## Gir

| Navn           | Beskrivelse                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Di2-batteri    | Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.                                           |
| Fremre         | Frontgiret fra en sensor for girposisjon.                                             |
| Girbatteri     | Batteristatusen for en sensor for girposisjon.                                        |
| Girkombinasjon | Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.                               |
| Gir            | Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.                                     |
| Girforhold     | Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon. |
| Bakre          | Bakgiret fra en sensor for girposisjon.                                               |

## Grafisk

| Navn                            | Beskrivelse                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pregnante Widgeter              | Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.                                      |
| KOMPASSMÅLER                    | Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.                                                   |
| TMB-balansemåler                | En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.    |
| Tid med bakkekontakt-måler      | En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.     |
| PULSMÅLER                       | Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.                                                       |
| Pulssoneforhold                 | En fargemåler som viser tiden man befinner seg i de ulike pulssonene.                              |
| PacePro-måler                   | Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.                                     |
| KRAFTMÅLER                      | En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.                                                   |
| Utholdenhetsmåler (avst.)       | En måler som viser din nåværende gjenstående utholdenhetsavstand.                                  |
| Utholdenhetsmåler (tid)         | En måler som viser din nåværende gjenstående utholdenhetsetid.                                     |
| Måling av tap av trinnhastighet | En fargeindikator som viser gjeldende tap av skritthastighet under løping.                         |
| Måling av trinnhast. i prosent  | En fargeindikator som viser gjennomsnittlig tap av skritthastighet i prosent.                      |
| Måling av tot stign./nedst.     | Sammenlagt høydedistanse som er steget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling. |
| Treningseffektmåler             | Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.                       |
| Vertikal oscillasjonsmåler      | En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.                                         |
| Vertikal forholdstallmåler      | En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.                     |

**Felt for puls**

| Navn                               | Beskrivelse                                                                                                          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % pulsreserve                      | Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).                                                              |
| Aerob treningseffekt               | Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.                                                     |
| Anaerob treningseffekt             | Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.                                                   |
| Gjennomsnittlig %pulsreserve       | Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.                                 |
| Gjennomsnittlig puls               | Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.                                                                        |
| Gj. puls %maksimum                 | Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.                                                               |
| Puls                               | Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.       |
| Puls %maksimum                     | Prosent av maksimal puls.                                                                                            |
| Pulssone                           | Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din). |
| Intervall, gj.sn. % av pulsreserve | Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.                                |
| Intervall, gj.sn. % av maks.       | Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.                                                              |
| Intervall, gjennomsnittlig puls    | Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.                                                                  |
| Intervall, maks. % av pulsreserve  | Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.                       |
| % makspuls int.                    | Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.                                                     |
| Intervall, makspuls                | Makspuls for gjeldende svømmeintervall.                                                                              |
| %pulsreserve for runde             | Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.                                     |
| Puls for runden                    | Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.                                                                            |
| Puls %maksimum, runde              | Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.                                                                   |
| %pulsreserve, siste runde          | Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.                               |
| Puls, siste runde                  | Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.                                                                    |
| Puls %maksimum, runde              | Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.                                                             |
| 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. |
| Destinasjonsposisjon         | Posisjonen til endelig destinasjon.                                                                                                            |
| 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.                                                      |
| Beregnet total avstand       | Den beregnede avstanden fra start til den endelige 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.    |
| ETA                          | Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). 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    | Glidetallet som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.               |
| Lengdegrad/ breddegrad       | Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.                                              |
| Posisjon                     | Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.                                                                                  |
| Neste kommende kryss         | Avstanden til neste kryss i en løype basert på NextFork™ kartveiledningen.                                                                     |
| 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.                                    |
| Hastighet mot mål (VMG)      | Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.                                           |
| Vertikal Avstand destinasjon | Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.                                  |
| Vertikal hastighet 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.                                                                                                                               |
| Barometrisk trykk              | Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.                                                                                                                       |
| Batteritimer                   | Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut.                                                                                                                 |
| Batterinivå                    | Gjenværende batteristrøm.                                                                                                                                         |
| COG                            | Faktisk reiseretning, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.                                                                                  |
| Avstand til startlinje         | Gjenværende avstand til startlinjen for et kappseilas. Denne siden vises bare når du navigerer.                                                                   |
| Elsykelbatteri                 | Gjenværende batteri på en elsykkel.                                                                                                                               |
| Elsykel-rekkevidde             | Den beregnede gjenværende avstanden elsykkelen kan gi deg hjelp.                                                                                                  |
| Flyt                           | Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.                                                              |
| GPS                            | Styrken til GPS-satellittsignalet.                                                                                                                                |
| Vanskelighetsgrad              | Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.                                                         |
| Intervaller                    | Antall intervaller som er fullført for gjeldende aktivitet.                                                                                                       |
| 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.                                                                                                            |
| Repetisjoner under siste runde | Antallet repetisjoner under aktivitetens siste runde.                                                                                                             |
| Løft                           | Løftevinkelen under en seileaktivitet.                                                                                                                            |
| Belastning                     | Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er. |
| Ytelseskondisjon               | Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.                                                                                           |
| Reps                           | Antallet repetisjoner i et treningssett under en treningssenteraktivitet.                                                                                         |
| Respirasjonsfrekvens           | Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).                                                                                                        |
| Runder                         | Antallet øvelsesgrupper utført i en aktivitet, for eksempel hoppetau.                                                                                             |
| Skritt                         | Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.                                                                                                                        |
| Stress                         | Gjeldende stressnivå.                                                                                                                                             |
| Soloppgang                     | Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.                                                                                                      |
| Solnedgang                     | Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.                                                                                                      |
| Bauteguide                     | En måler som hjelper deg med å avgjøre om båten din seiler på en lift eller header.                                                                               |

| Navn            | Beskrivelse                                                                                  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klokkeslett     | Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid). |
| Totale kalorier | Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen.                                          |

#### Felt for tempo

| Navn                        | Beskrivelse                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Tempo 500 m                 | Gjeldende rotempo per 500 meter.                                 |
| Gjennomsnittlig tempo 500 m | Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.   |
| Gjennomsnittlig tempo       | Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.                   |
| 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.                       |
| Siste runde, tempo 500 m    | Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.           |
| Tempo, siste runde          | Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.               |
| Tempo, siste lengde         | Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.       |
| Tempo                       | Gjeldende tempo.                                                 |

#### PacePro-felt

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

## Felter for kraft

| Navn                           | Beskrivelse                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| % FTP                          | Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).             |
| 3 s gjennomsnittlig balanse    | 3 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.                    |
| 3 s kraft                      | 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.                                                     |
| 3 sek watt i forhold til vekt  | 3 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.   |
| 10 s gjennomsnittlig balanse   | 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.                   |
| 10 s kraft                     | 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.                                                    |
| 10 sek watt i forhold til vekt | 10 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.  |
| 30 s gjennomsnittlig balanse   | 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.                   |
| 30 s kraft                     | 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.                                                    |
| 30 sek watt i forhold til vekt | 30 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.  |
| Gjennomsnittlig balanse        | Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.                      |
| Gjennomsnitt venstre KF        | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.     |
| Gjennomsnittlig kraft          | Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.                                       |
| Gjennomsnitt høyre KF          | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.       |
| Gjennomsnitt venstre KFT       | Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten. |
| Gjennomsnittlig PSF            | Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.                       |
| Gj. watt i forhold til vekt    | Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.               |
| Gjennomsnitt høyre KFT         | 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.                          |
| Runde venstre KFT              | Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.      |
| Runde venstre KF               | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.          |
| Maksimum kraft, runde          | Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.                                                   |
| NP, runde                      | Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde.                                      |
| PSF for runde                  | Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.                            |

| Navn                              | Beskrivelse                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kraft for runden                  | Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.                                                                                             |
| Watt per runde i forhold til vekt | Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende runden.                                                                      |
| Runde høyre KFT                   | Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.                                                          |
| Runde høyre KF                    | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.                                                              |
| Maksimal kraft, siste runde       | Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde.                                                                                               |
| 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.                      |
| Maksimal kraft                    | 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. Enheten din må være koblet til en kompatibel pulsmåler under skiaktiviteter.                                   |
| 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.                                                                                               |
| Effektivt dreiningsmoment         | Målingen for hvor effektivt du trår.                                                                                                          |
| Kraft - KJ                        | Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.                                                                                              |

**Felter for hvile**

| Navn      | Beskrivelse                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| Gjenta om | Tidtager for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming). |
| Hviletid  | Tidtager for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).                       |

**Løpsdynamikk**

| Navn                               | Beskrivelse                                                                                                            |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gj.balanse tid med bakkekontakt    | Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.                                                                |
| Gj.sn. tid med bakkekontakt        | Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.                                                          |
| Gj.sn. tap av trinnhast. (SSL)     | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet for gjeldende aktivitet.                                                        |
| Gj.sn. tap av trinnhast. i prosent | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet over hastighet for gjeldende aktivitet.                                         |
| Gjennomsnittlig skrittlengde       | Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.                                                                        |
| Gj.sn. vertikal oscillasjon        | Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.                                                          |
| Gj. vertikalt forholdstall         | Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.                                 |
| Balanse for TMB                    | Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.                                                |
| Tid med bakkekontakt               | Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går. |
| Balanse for TMB for runde          | Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.                                                  |
| Runde – tid med bakkekontakt       | Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.                                                              |
| Tap av trinnhast. under runde      | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet for gjeldende runde.                                                            |
| Tap av trinnhast. i % under rnd.   | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet over hastighet for gjeldende runde.                                             |
| Skrittlengde for runde             | Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.                                                                      |
| Runde – vertikal oscillasjon       | Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.                                                              |
| Vertikalt forholdstall for runden  | Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.                               |
| Tap av trinnhastighet              | Måling av tap av skritthastighet i centimeter per sekund under løping.                                                 |
| Tap av trinnhast. (SSL) i pros.    | Tap av skritthastighet over hastighet under løping.                                                                    |
| Skrittlengde                       | Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.    |
| Vertikal Oscillasjon               | Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.      |
| Vertikalt forholdstall             | Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.                                                                 |

**Felt for hastighet**

| Navn                      | Beskrivelse                                                                                                               |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gjen. bevegelseshastigh.  | Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.                                                              |
| Gjennomsnittlig snittfart | Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.                                     |
| Gjennomsnittlig hastighet | Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.                                                                        |
| Ø SOG                     | Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.    |
| Runde – SOG               | Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.         |
| Rundehastighet            | Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.                                                                            |
| SOG, siste runde          | Gjennomsnittlig reisehastighet for den sist gjennomførte runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning. |
| Siste rundehastighet      | Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.                                                                    |
| Maks SOG                  | Maksimal reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.           |
| Maksimal hastighet        | Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.                                                                                |
| Hastighet                 | Gjeldende bevegelsestempo.                                                                                                |
| SOG                       | Faktisk reisehastighet, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.                                        |
| Vertikal hastighet        | Oppstigning eller nedstigning over tid.                                                                                   |

**Utholdenhetsfelter**

| Navn                  | Beskrivelse                                                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Utholdenhet           | Den nåværende gjenværende utholdenhet.                                   |
| Gjenværende distanse  | Den nåværende utholdenhetsavstanden som gjenstår på dagens anstrengelse. |
| Utholdenhetspotensial | Den gjenværende potensielle utholdenheten.                               |
| Gjenværende tid       | Den nåværende utholdenhetstiden som gjenstår på dagens anstrengelse.     |

**Felt for tak**

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

## SWOLF-felter

| Navn                  | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gjennomsnittlig Swolf | Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden ( <a href="#">Svømmeterminologi, side 35</a> ). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng. |
| Swolf, intervall      | Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.                                                                                                                                                                                                |
| Swolf for runden      | Swolf-poeng for gjeldende runde.                                                                                                                                                                                                                    |
| Swolf for siste runde | Swolf-poeng for siste fullførte runde.                                                                                                                                                                                                              |
| Swolf siste lengde    | Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.                                                                                                                                                                                                      |

## Temperaturfelt

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

## Felt for tidtaker

| Navn                          | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gjennomsnittlig rundetid      | Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.                                                                                                                                                                                  |
| Gjennomsnittlig bevegelsestid | Gjennomsnittlig bevegelsestid for gjeldende aktivitet.                                                                                                                                                                             |
| Gjennomsnittlig stillingstid  | Gjennomsnittlig stillingstid for gjeldende aktivitet.                                                                                                                                                                              |
| Medgått tid                   | Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren for aktiviteten og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter. |
| Beregnet sluttid              | Den beregnede sluttiden til den gjeldende aktiviteten.                                                                                                                                                                             |
| Tid, intervall                | Stoppeklokketid for gjeldende intervall.                                                                                                                                                                                           |
| Rundetid                      | Stoppeklokketiden for gjeldende runde.                                                                                                                                                                                             |
| Tid, siste runde              | Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.                                                                                                                                                                                     |
| Siste bevegelsestid           | Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse.                                                                                                                                                                                 |
| Siste stillingstid            | Stoppeklokketiden for siste fullførte stilling.                                                                                                                                                                                    |
| Tid for bevegelse             | Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.                                                                                                                                                                                         |
| Tid i bevegelse               | Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.                                                                                                                                                                                     |
| Totalt foran/bak              | Totaltiden foran eller bak måltempoet eller -hastigheten.                                                                                                                                                                          |
| Tid for stilling              | Stoppeklokketiden for gjeldende stilling.                                                                                                                                                                                          |
| Tidtaker                      | Tiden som har gått under et kappseilas.                                                                                                                                                                                            |

| Navn              | Beskrivelse                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tidtaker for sett | Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet. |
| Stopptid          | Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.                                          |
| Svømmetid         | Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.                         |
| Tidtaker          | Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.                                                    |

#### Treningsøktfelter

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



