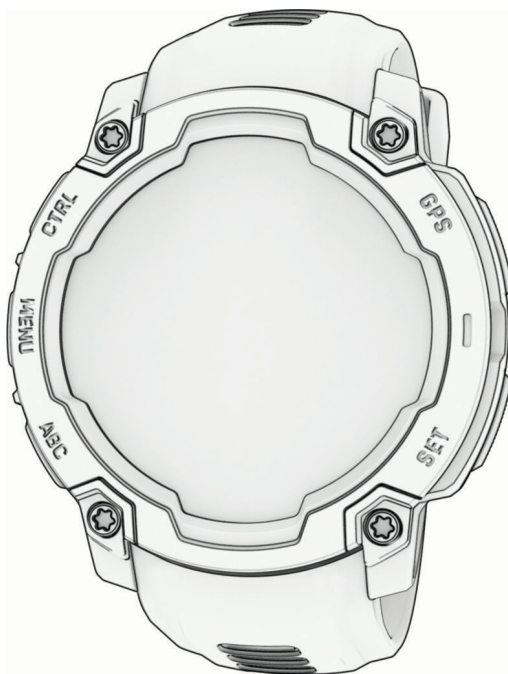


GARMIN®



INSTINCT® E

Brukerveiledning

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke for Google LLC. iPhone® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens fra Apple Inc. Iridium® er et registrert varemerke for Iridium Satellite LLC. USB-C® er et registrert varemerke for USB Implementers Forum. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

M/N: A04880, A04881

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Startveiledning.....	1
Knapper.....	1
Tilpasse urskiven.....	2

Aktiviteter og apper..... 2

Liste over aktiviteter og apper.....	3
Starte en aktivitet.....	3
Tips for registrering av aktiviteter.....	4
Stoppe en aktivitet.....	4
Friluftaktiviteter.....	4
Starte en ekspedisjon.....	4
Registrere et punkt i sporloggen manuelt.....	4
Vise punkter i sporlogg.....	5
Fisketur.....	5
Dra på jakt.....	5
Løping.....	6
Løp på bane.....	6
Tips for registrering av et baneløp.....	6
Ta en virtuell løpetur.....	6
Kalibrer tredemøllestanden.....	7
Svømming.....	7
Svømmeterminologi.....	7
Typer tak.....	7
Tips for svømmeaktiviteter.....	8
Automatisk og manuell hvileregistrering.....	8
Trene med øvelsesloggen.....	8
Treningsaktiviteter.....	9
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	9
Registrer en HIIT-aktivitet.....	10
Vintersport.....	10
Se skiturene dine.....	10
Andre aktiviteter og apper.....	10
Jumpmaster.....	10
Hopptyper.....	11
Angi informasjon om hoppet.....	11
Angi vindinformasjon for HAHO- og HALO-hopp.....	11
Nullstille vindinformasjon.....	11
Angi vindinformasjon for et statisk hopp.....	12

Innstillinger for konstant.....	12
Treningsøker.....	12
Starte en treningsøkt.....	12
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect.....	13
Utføre en daglig foreslått treningsøkt.....	13
Starte en intervalltreningsøkt.....	13
Opprette en intervalltreningsøkt.....	14
Bruke Virtual Partner®.....	14
Angi et treningsmål.....	15
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet.....	15
Om treningskalenderen.....	15
Tilpasningsdyktige treningsplaner.....	15
Bruke Lagret-appen.....	16
Beregne størrelsen på et område.....	16
Vise tidevannsinformasjon.....	17
Angi et tidevannsvarsel.....	17
Tilpasse aktiviteter og apper.....	17
Legge til eller fjerne en favorittaktivitet.....	18
Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten.....	18
Tilpasse dataskjerm bildene.....	18
Legge til et kart i en aktivitet.....	18
Opprette en egendefinert aktivitet....	19
Innstillinger for aktiviteter og apper.....	19
Aktivitetsvarsler.....	21
Angi et varsel.....	21
Aktivere automatisk stigning.....	22
Satellittinnstillinger.....	22

Klokker..... 22

Still inn en alarm.....	22
Redigere en alarm.....	23
Bruke en nedtellingstidtaker.....	23
Legge til et intervallvarsel i en nedtellingstidtaker.....	24
Slette en nedtelling.....	24
Bruke stoppeklokken.....	25
Synkronisere tiden med GPS.....	25
Legge til alternative tidssoner.....	25
Redigere en alternativ tidssone.....	26
Angi tidsvarsler.....	26

Historikk.....	26	Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata.....	40
Bruke historikk.....	26	Kompass.....	40
Slette logg.....	26	Kompassinnstillinger.....	40
Personlige rekorder.....	27	Kalibrere kompasset manuelt.....	40
Vise personlige rekorder.....	27	Angi nordreferansen.....	41
Gjenopprette en personlig rekord.....	27	Høydemåler og barometer.....	41
Slette personlige rekorder.....	27	Høydemålerinnstillinger.....	41
Vise totalverdier for data.....	27	Kalibrere den barometriske høydemåleren.....	41
Bruke kilometertelleren.....	27	Barometerinnstillinger.....	41
Varselsinnstillinger.....	28	Kalibrere barometeret.....	42
Utseende.....	28	Angi et stormvarsel.....	42
Oversikter.....	28	Trådløse sensorer.....	43
Se på oversiktene.....	31	Parkoble trådløse sensorer.....	43
Tilpasse oversiktsløkken.....	31	Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse.....	44
Opprette oversiktsmapper.....	31	Tips til registrering av løpstempo og -distanse.....	44
Body Battery.....	32	Løpsdynamikk.....	44
Tips for forbedret Body Battery data.....	32	Tips for manglende data om løpsdynamikk.....	45
Ytelsesmålinger.....	32	inReach fjernkontroll.....	45
Om kondisjonsberegninger.....	32	Bruke inReach fjernkontrollen.....	46
Få kondisjonsberegning for løping.....	33	VIRB fjernkontroll.....	46
Få kondisjonsberegning for sykling.....	33	Kontrollere et VIRB actionkamera.....	46
Vise antatte løpstider.....	33	Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	47
Stresstest av pulsvariasjon.....	33	Xero laserposisjonsinnstillinger.....	47
Legge til værposisjoner.....	34	Kart.....	47
Kontroller.....	34	Panorere og zoome på kartet.....	47
Endre kontrollmenyen.....	36	Kartinnstillinger.....	48
Bruke lommelykt-skjermbildet.....	37	Funksjoner for telefontilkobling.....	48
Morgenrapport.....	37	Parkobling av telefon.....	48
Tilpass morgenrapporten.....	37	Aktivere Bluetooth varsler.....	48
Sensorer og tilbehør.....	37	Vise varsler.....	49
Pulsmåling på håndleddet.....	37	Motta et innkommende anrop.....	49
Bruke klokken.....	38	Svare på en tekstmelding.....	49
Tips for uregelmessig pulsdata.....	38	Administrere varsler.....	49
Innstillinger for pulsmåler på håndleddet.....	38	Slå av og på varsler om telefontilkobling.....	49
Konfigurere varsler for unormal puls.....	39	Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	50
Sende pulsdata.....	39	Telefonapper og dataprogrammer.....	50
Pulsoksymeter.....	39	Garmin Connect.....	50
Starte pulsoksymetermålinger.....	39		
Aktivere pulsoksymetermodusen.....	40		

Garmin Connect+ abonnement....	51	Opparbeide seg intensitetsminutter	60
Bruke Garmin Connect appen.....	51	Søvnsparing	61
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	51	Bruke automatisk søvnsparing	61
Enhetlig treningsstatus	51	Pustevariasjoner	61
Bruke Garmin Connect på datamaskinen	52	Navigasjon.....	61
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	52	Vise og redigere lagrede posisjoner....	61
Manuell synkronisering av data med Garmin Connect	52	Lagre en posisjon med doble rutenett.....	61
Connect IQ – funksjoner	52	Angi et referansepunkt.....	62
Laste ned Connect IQ funksjoner	52	Navigere til en destinasjon.....	62
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	52	Navigere til startpunktet under en aktivitet.....	62
Garmin Explore™	53	Navigere med Sight 'N Go	62
Garmin Messenger appen.....	53	Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)	63
Bruke Messenger-funksjonen.....	54	Stoppe navigasjon.....	63
Garmin Share	54	Løyper	63
Dele data med Garmin Share	55	Opprette og følge en løype på enheten	63
Motta data med Garmin Share	55	Opprette en løype på Garmin Connect.....	64
Brukerprofil.....	55	Sende en løype til enheten.....	64
Konfigurer brukerprofilen	55	Vise eller redigere løypeinformasjon.....	64
Kjønnsinnstillinger	56	Projisere et veipunkt.....	64
Se kondisjonsalderen din	56	Navigasjonsinnstillinger	65
Om pulssoner	56	Tilpasse skjermbilder for navigasjonsdata	65
Treningsmål	56	Innstillinger for retning	65
Angi pulssoner	57	Angi navigasjonsvarsler	65
La klokka angi pulssonene	57	Innstillinger for strømstyring.....	65
Pulssoneberegninger	57	Tilpasse batterisparerfunksjonen.....	66
Oppdag ytelsesmålinger automatisk...	58	Endre strømmodus	66
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	58	Tilpasse strømmodi	66
Legge til nødkontakter	58	Gjenopprette en strømmodus	66
Legge til kontakter	58	Systeminnstillinger.....	67
Slå hendelsesregistrering av og på.....	59	Angi klokkes passord	67
Be om assistanse.....	59	Endre klokkes passord	68
Helse- og velværeprodukter.....	60	Tidsinnstillinger	68
Automatisk mål	60	Endre skjerminnstillinger	68
Bruke bevegelsesvarsler	60	Tilpasse søvnmodus	69
Intensitetsminutter	60	Tilpasse hurtigtaster	69
		Endre måleenhetene	69

Vise enhetsinformasjon.....	69	Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	89
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	69	Standardverdier for kondisjonsberegning.....	89
Informasjon om enheten.....	70	Hjulstørrelse og -omkrets.....	89
Lading av klokke.....	70	Symbolforklaring.....	90
Spesifikasjoner.....	70		
Informasjon om batteritid.....	71		
Enhetsvedlikehold.....	71		
Rengjøre klokken.....	71		
Bytte ut fjærstangremmene.....	72		
Feilsøking.....	73		
Produktoppdateringer.....	73		
Få mer informasjon.....	73		
Enheten bruker feil språk.....	73		
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	73		
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	73		
Klokken min viser ikke riktig klokkeslett.....	74		
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?.....	74		
Starte klokken på nytt.....	74		
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	74		
Tips for å maksimere batteriets levetid.....	75		
Innhente satellittsignaler.....	75		
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	75		
Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig.....	75		
Aktivitetsmåling.....	75		
Antallet daglige skritt vises ikke.....	76		
Antall skritt virker unøyaktig.....	76		
Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	76		
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	76		
Tillegg.....	77		
Datafelter.....	77		
Fargemålere og løpsdynamikkdata.....	88		
Balansedata for tid med bakkekontakt.....	88		

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 **CTRL** for å slå på klokken (*Knapper, 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 48*).
- 3 Lad klokken (*Lading av klokke, side 70*).
- 4 Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger, side 67*).
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 3*).

Knapper



① LIGHT CTRL	- Trykk for å slå på enheten. - Trykk for å lyse opp skjermen. - Trykk raskt to ganger for å slå lommelykten av og på (<i>Bruke lommelykt-skjermbildet, side 37</i>). - Hold inne knappen i to sekunder for å vise kontrollmenyen (<i>Kontroller, side 34</i>). - Hold inne knappen i fem sekunder for å be om hjelp (<i>Be om assistanse, side 59</i>).
② UP MENU	- Trykk for å bla gjennom oversiktsløkken og menyer. - Hold inne knappen fra urskiven for å åpne hovedmenyen. - Hold inne knappen for å åpne en kontekstmeny hvis en slik er tilgjengelig i denne delen av brukergrensesnittet.
③ DOWN ABC	- Trykk for å bla gjennom oversiktsløkken og menyene (<i>Se på oversiktene, side 31</i>). - Hold nede for å vise skjermbildet for høydemåler, barometer og kompass.
④ GPS	- Trykk for å velge et alternativ i en meny. - Trykk på urskiven for å åpne appene og aktivitetsmenyen (<i>Aktiviteter og apper, side 2</i>). - Trykk for å vise aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet (<i>Starte en aktivitet, side 3</i>). - Hold nede for å vise GPS-koordinater og lagre posisjonen din.
⑤ BACK SET	- Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde. - Trykk på knappen for å registrere en runde, hvile eller gå videre til neste treningstrinn under en aktivitet. - Hold inne for å vise klokkenyen (<i>Klokker, side 22</i>).

Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse informasjonen på og utseendet til urskiven eller aktivere en installert Connect IQ™ urskive (*Connect IQ – funksjoner, side 52*).

- Hold inne **MENU** på urskiven.
- Velg **Urskive**.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- Velg **Legg til** for å opprette en tilpasset urskive.
- Bla til en urskive, og trykk på **GPS**.
- Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
 - Velg **Data** for å tilpasse dataene som vises på urskiven.
 - Trykk på **Farge** for å tilpasse urskivens bakgrunnsfarge.

Aktiviteter og apper

Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter (*Opprette en egendefinert aktivitet, side 19*). Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect™ fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen (*Connect IQ – funksjoner, side 52*).

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

Liste over aktiviteter og apper

Trykk på GPS på urskiven, og trykk på DOWN for å bla gjennom listen over aktiviteter og apper. Listen over favorittaktiviteter vises øverst på listen ([Tilpasse aktiviteter og apper, side 17](#)).

MERK: Noen aktiviteter vises i mer enn én kategori.

Kategori	Aktiviteter
Utendørs	Hesterygg, Klatring, Ekspedisjon, Fiske, Fotvandring, Hesterygg, Jakt, Gå
Løping	Innendørsløping, Løp, Baneløp, Terrensløp, Tredemølle, Virtuelt løp
Sykling	Sykkelpendling, Sykling inne, Sykkeltur, BMX, Sykkelcross, Elsykkel, El-Terrensykkel, Grussykkel, Terrensykling, Landeveissykkel
Svømming	Åpent vann, Basseng
Treningsstudio	Utholdenhet, Elliptisk maskin, Etasjer oppover, HIIT, Pilates, Innendørsroing, Trappemaskin, Styrke, Yoga
Vintersport	Skøyteis, Ski, Snøbrett, Truger, Langrennsski, klassisk, Langrennsski, skøyting
Vannsport	Båt, Kajakk, Roing SUP, Elvepadling
Lagidretter	Amerikansk fotball, Baseball, Basketball, Cricket, Landhockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fotball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Annet	Pustetrening, Navigasjon, Annet, Taktisk, Spor meg
Programmer	ABC, Arealberegning, Send puls, Kalender, Garmin Share, Health Snapshot™, Historikk, Messenger, Månefase, Musikkstyring, Varsler, Projiser veipunkt, Pulsoksymetri, Referanse punkt, Lagret, Innstillinger, SOLOPP-/SOLNED., Tidevann, Været, Treningsøker

Starte en aktivitet

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

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Hvis dette er første gang du har startet en aktivitet, merker du av i ruten ved siden av hver aktivitet for å legge den til i favorittene dine. Velg deretter **Fullført**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
 - Velg , og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til klokken er klar.

Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 Trykk på **GPS** 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 70*).
- Trykk på **SET** for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.
- Hold nede **MENU**, og velg **Strømmodus** for å bruke en strømmodus som forlenger batteriets levetid (*Tilpasse strømmodi, side 66*).

Stoppe en aktivitet

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

Friluftaktiviteter

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 **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Ekspedisjon**.
- 3 Trykk på **GPS** 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 **GPS** under en ekspedisjon.
- 2 Velg **Legg til punkt**.

Vise punkter i sporlogg

- 1 Trykk på **GPS** 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 **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Fiske**.
- 3 Trykk på **GPS > Start fiske**.
- 4 Trykk på **GPS**, og velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til fangsten i antallet fisk og lagre posisjonen, velger du **Loggfør fangst**.
 - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
 - Hvis du vil stille inn en intervalltidtaker, et sluttidspunkt eller en påminnelse om sluttidspunkt for aktiviteten, velger du **Fisketidtakere**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
 - Hvis du vil vise de lagrede posisjonene dine, velger du **Lagrede posisjoner**.
 - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsinnstillingene, velger du **Innstillinger** og deretter et alternativ ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 19](#)).
- 5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **GPS** 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 **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Jakt**.
- 3 Trykk på **GPS**, og velg **Start jakt**.
- 4 Trykk på **GPS**, 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 ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 19](#)).
- 5 Når du er ferdig med jakten, trykker du på **GPS** 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 **GPS** på urskiven.
- 3 Velg **Baneløp**.
- 4 Vent mens klokka finner satellittene.
- 5 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 11.
- 6 Trykk på **MENU**.
- 7 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 8 Velg **Banenummer**.
- 9 Velg et banenummer.
- 10 Trykk på **BACK** to ganger for å gå tilbake til aktivitetstidtakeren.
- 11 Trykk på **GPS**.
- 12 Løp rundt banen.
- 13 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **GPS** og velger **Lagre**.

Tips for registrering av et baneløp

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

Ta en virtuell løpetur

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

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Virtuelt løp**.
- 3 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en telefon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.
- 5 Trykk på **GPS** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **GPS** 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 3](#)).
- 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 **GPS** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemølledistansen for første gang.
Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemølledistansen manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** > ✓.
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

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.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

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

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

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 18](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsømming
Butterfly	Butterflysømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (Trene med øvelsesloggen, side 8)

Tips for svømmeaktiviteter

- Trykk på **SET** for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.
- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
Klokka måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig. Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker klokka denne bassengstørrelsen. Du kan endre størrelsen ved å holde inne **MENU**, velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge **Bassengstørrelse**.
- Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele bassenglengden. Sett aktivitetstidtakeren på pause mens du hviler.
- Trykk på **SET** for å registrere hvile under bassengsvømming (*Automatisk og manuell hvileregistrering, side 8*).
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 8*).

Automatisk og manuell hvileregistrering

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

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Klokka oppdager automatisk når du hviler, og hvileskjermbildet vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter klokka automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter klokka automatisk et nytt svømmeintervall. Du kan slå på den automatiske hvileregistreringen i aktivitetsalternativene (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 19*).

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

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

Trene med øvelsesloggen

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

- 1 Når du svømmer i basseng, kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
- 2 Trykk på **SET** for å starte øvelsetidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på **SET**.
Øvelsetidtakeren stopper, men aktivitetstidtakeren fortsetter å ta opp hele svømmeøkten.
- 4 Velg en avstand for den fullførte øvelsen.
Avstandstrinnene er basert på bassengstørrelsen som er valgt for aktivitetsprofilen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Trykk på **SET** for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Treningsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 19](#)).

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

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

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

Registrere en styrketreningsaktivitet

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

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Styrke**.
- 3 Velg en treningsøkt ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 13](#)).
- 4 Velg **Detaljer** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).
- 5 Velg .
- 6 Trykk på **GPS**, og velg **Start treningsøkt** for å starte settidtakeren.
- 7 Start det første settet ditt.

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

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

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

Registrer en HIIT-aktivitet

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

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

Andre aktiviteter og apper

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.

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 **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 11](#)).
- 4 Fullfør én eller flere handlinger for å angi informasjon om hoppet:
 - Velg **DIP** for å angi et veipunkt for ønsket landingssted.
 - Velg **Hopphøyde** 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 12](#)).
 - 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 **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 11](#)).
- 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 **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Velg **Vind > Nullstill**.

Alle vindverdier fjernes fra listen.

Angi vindinformasjon for et statisk hopp

- 1 Velg **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster > Statisk > Vind**.
- 3 Angi en vindstyrke i knop, 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.

Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter 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 aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din ([Aktiviteter og apper, side 2](#)).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøkter eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til klokken din ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 13](#)).

Du kan planlegge treningsøkter.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

Starte en treningsøkt

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

- 1 Velg **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Treningsøkter**.
- 5 Velg en treningsøkt.

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

- 6 Velg **Vis** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).
- 7 Velg **Utfør trening**.
- 8 Velg **GPS** for å starte aktivitetstidtakeren.

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

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 50).

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

Utføre en daglig foreslått treningsøkt

Før klokken kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en treningsstatus og en kondisjonsberegning.

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

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

Starte en intervalltreningsøkt

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

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

Opprette en intervalltreningsøkt

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

Bruke Virtual Partner®

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

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

Angi et treningsmål

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

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

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

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

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

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

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

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

- 7 Trykk på **GPS** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **GPS** 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 Instinct E klokken.

Bruke Lagret-appen

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

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Lagret**.
- 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 **Utfør løype i revers** for å navigere i løypen i revers.
 - Velg **Tilbake til start** for å navigere til aktivitetens startpunkt.
 - Velg **Detaljer** for å vise posisjonsinformasjon.
 - Velg **Navn** for å redigere navnet på posisjonen eller løypen.
 - Velg **Ikon** for å redigere posisjonsikonet.
 - Velg **Posisjon** for å redigere posisjonens koordinater.
 - Velg **Høyde** for å redigere posisjonens høyde.
 - Velg **Høydeplott** for å vise en graf med høydenivået.
 - Velg **Rediger** for å redigere løypen.
 - Velg **Kart** for å vise løype- eller aktivitetsposisjonen på kartet, selv når du ikke navigerer.
 - Velg **Slett** for å slette posisjonen eller løypen.

Beregne størrelsen på et område

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Arealberegning**.
- 3 Vent mens klokka finner satellittene.
- 4 Gå rundt omkretsen av området.

TIPS: Du kan holde inne MENU og velge Panorer/zoom for å justere kartet ([Panorere og zoome på kartet, side 47](#)).
- 5 Trykk på **GPS** for å beregne området.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Fullført** for å forkaste uten å lagre.
 - Velg **Endre enheter** for å konvertere målinger av området til en annen måleenhet.
 - Velg **Lagre aktivitet** for å lagre.

Vise tidevannsinformasjon

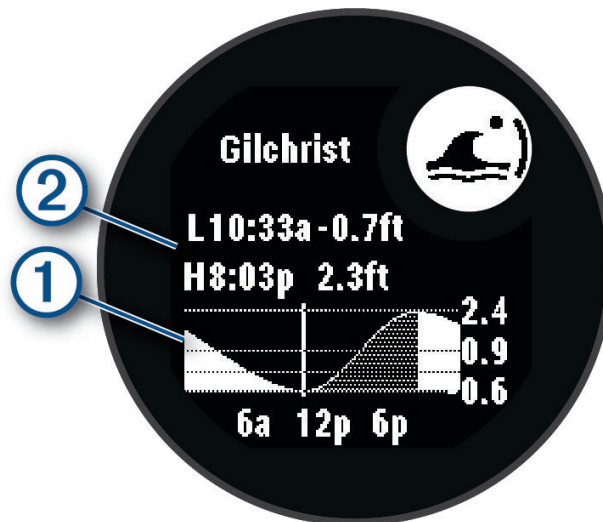
⚠ ADVARSEL

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

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

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Tidevann**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en favoritt eller en nylig brukt tidevannsstasjon.
 - Hvis du vil bruke gjeldende posisjon når du er i nærheten av en tidevannsstasjon, velger du **Legg til > Gjeldende posisjon**.
 - Velg **Legg til > Lagret** for å velge en lagret posisjon.
 - 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 tidevann ②.



- 4 Trykk på **DOWN** for å se tidevannsinformasjon for kommende dager.
- 5 Trykk på **GPS**, 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 **GPS**, 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**.

Tilpasse aktiviteter og apper

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

Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Listen over favorittaktiviteter vises når du trykker på **GPS** på urskiven, og den gir rask tilgang til aktivitetene du bruker oftest. Første gang du trykker på **GPS** for å starte en aktivitet, blir du bedt om å velge favorittaktivitetene dine. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

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

Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten

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

Tilpasse dataskjermbildene

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

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

Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en aktivitet.

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

Opprette en egendefinert aktivitet

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

Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndslestede aktivitetsapp etter dine behov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Hold inne **MENU** på urskiven, velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, og velg deretter 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.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler, side 21](#)).

Automatisk stigning: Registrerer høydeendringer ved hjelp av den innebygde høydemåleren og viser automatisk relevante stigningsdata ([Aktivere automatisk stigning, side 22](#)).

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 SET. Når du fullfører en runde, vises en varselmelding om egendefinerbar runde. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

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

Automatisk hvile: Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg under svømming i basseng ([Automatisk og manuell hvileregistrering, side 8](#)).

Automatisk løp: Registrerer skiaktiviteter automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren. For vindsurfingaktiviteten kan du angi hastighets- og avstandsgrenser for å starte en tur automatisk.

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

Bla automatisk: Blar automatisk gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene mens aktivitetstidtakeren er i gang.

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

Send puls: Sender automatisk pulsdata fra klokken til parkoblede enheter når du starter aktiviteten ([Send pulsdata, side 39](#)).

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Tilpasser dataskjermbilder og legger til nye dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 18](#)).

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

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

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

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.

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Strømmodus: Angir standard strømmodus for aktiviteten.

Tidsavbrudd for strømsparing: 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 klokka skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet Utvidet angir at klokka skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladninger.

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

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen rundt klokken under bestemte aktiviteter.

VO2 Maks.: Aktiverer kondisjonsberegning av terrengløp.

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

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

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

Gjenopprett standard.: Tilbakestill aktivitetensinnstillingene.

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger](#), side 22).

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

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

Aktivitetsvarsler

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

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

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Avstand	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 56 og Pulssoneberegninger, side 57 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
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 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Varsler**.

6 Velg et alternativ:

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

7 Velg eventuelt typen varsel.

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

9 Slå på varselet om nødvendig.

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

Aktivere automatisk stigning

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

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Automatisk stigning > Status**.

6 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.

7 Velg et alternativ:

- Velg **Skjerm bilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **Skjerm bilde for stigning** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **Inverter farger** for å invertere skjermfargene når du endrer modus.
- Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
- Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

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

Satellittinnstillinger

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

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

Bruk standard: Gjør at klokken kan bruke standard systeminnstilling for satellitter (*Systeminnstillinger, side 67*).

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

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

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

Klokker

Still inn en alarm

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

1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjerm bilde.

2 Velg **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.

Redigere en alarm

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Alarmer > Rediger**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå på eller av alarmen.
 - Hvis du vil endre alarmtiden, velger du **Tid**.
 - 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 slå på eller av baklyset med alarmen, velg **Bakgrunnslys**.
 - Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
 - Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

Bruke en nedtellingstidtaker

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtakere**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Når du skal angi en nedtellingstidtaker for første gang, må du angi tiden ved hjelp av knappene **UP** og **DOWN**.
 - Velg den lagrede tidtakeren for å angi en lagret nedtellingstidtaker.
 - 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, må du velge **Legg til tidtaker** og angi tiden.
- 4 Trykk eventuelt på **MENU**, og velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å lagre tidtakeren.
 - Hvis du vil starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper, velger du **Automatisk omstart**.
 - Velg **Lyd og vibrasjon** for å tilpasse tidtakervarselet.
 - Hvis du vil tilpasse intervallvarslene for tidtakeren, velger du **Intervallvarsler**.
- 5 Trykk på **GPS** for å starte tidtakeren.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil stoppe tidtakeren, må du trykke på **GPS**.
 - Hvis du vil starte tidtakeren på nytt, må du trykke på **ABC**.

Legge til et intervallvarsel i en nedtellingstidtager

Du kan legge til intervallvarsler for etappetidtakertrening under skytesporter.

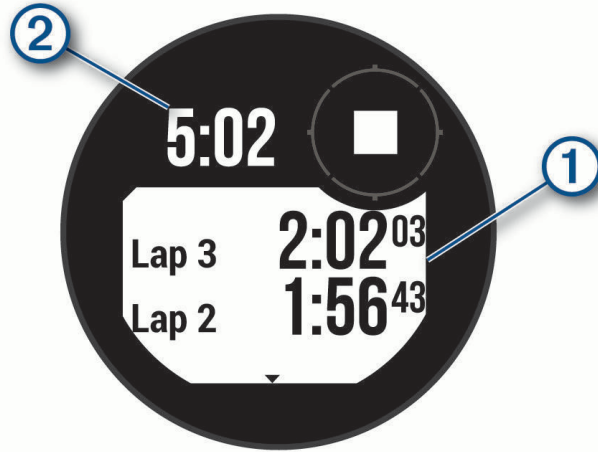
- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtakere**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Når du skal angi en nedtellingstidtager for første gang, må du angi tiden ved hjelp av knappene **UP** og **DOWN** og trykke på **MENU**.
 - Hvis du vil legge til et intervallvarsel i en ny nedtellingstidtager, velger du **Legg til tidtager**, angir tiden og trykker på **MENU**.
 - Hvis du vil legge til et intervallvarsel i en eksisterende nedtellingstidtager, velger du **Rediger tidtager** og velger tidtakeren.
- 4 Velg **Intervallvarsler**.
- 5 Velg om nødvendig **Nedtelling** for å bli varslet hvert sekund i det angitte antallet sekunder før tidtakeren teller ned.
- 6 Velg **Legg til varsel**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Intervalltype** for å angi intervallvarselfrekvensen basert på en angitt tid eller en prosentandel av den totale tiden.
 - Velg **Velg varselstype** for å angi varselfrekvensen.
 - Velg **Slett** for å slette intervallvarselet.
- 8 Trykk på **BACK**.
- 9 Gjenta om nødvendig trinn 6 til 7.
- 10 Velg om nødvendig **Rediger varsel** for å endre noen av intervallvarslene.

Slette en nedtelling

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

Bruke stoppeklokken

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



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

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

Synkronisere tiden med GPS

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

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 75*).

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner. Du kan legge til opptil tre alternative tidssoner. Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten (*Tilpasse oversiktsløkken, side 31*).

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Alternative tidssoner > Legg til sone**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å utheve en region, og trykk på **GPS** for å velge den.
- 4 Velg tidssone.

Redigere en alternativ tidssone

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
TIPS: Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktsløkken, side 31](#)).
- 2 Velg **Alternative tidssoner > Rediger**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Gi nytt navn til sone** for å angi et tilpasset navn på tidssonen.
 - Hvis du vil endre tidssone, velger du **Endre sone**.
 - Velg **Slett sone** for å slette tidssonen.

Angi tidsvarsler

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

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 28](#)).

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på **Aktiviteter**, og velg en aktivitet for å vise aktivitetshistorikken din.
 - Hvis du vil vise dine personlige rekorder sortert etter sport, velger du **Rekorder** ([Personlige rekorder, side 27](#)).
 - Velg **Totalverdier** ([Vise totalverdier for data, side 27](#)) for å vise ukentlige eller månedlige totaler.
 - Velg **Alternativer** ([Slette logg, side 26](#)) for å slette historiske data.

Slette logg

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Personlige rekorder

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

Vise personlige rekorder

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

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette personlige rekorder

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Vise totalverdier for data

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

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

Bruke kilometertelleren

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

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

Varselsinnstillinger

Hold inne **MENU** på urskiven, og velg Varsler.

Smarte varsler: Tilpasser smartvarslene som vises på klokken ([Aktivere Bluetooth varsler, side 48](#)).

Systemvarsler: Angir tid ([Angi tidsvarsler, side 26](#)), barometer ([Angi et stormvarsel, side 42](#)), telefontilkobling ([Slå av og på varsler om telefontilkobling, side 49](#)), helse og velvære ([Helse- og velværeprodukter, side 60](#)), unormal puls ([Konfigurere varsler for unormal puls, side 39](#)) og batterivarsler ([Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 66](#)).

Utseende

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

Oversikter

Klokka leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Se på oversiktene, side 31](#)).

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

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpasse oversiktsløyken, side 31](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (Legge til alternative tidssoner, side 25).
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 (Body Battery, side 32).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Hundesporing	Viser hundens posisjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenhet med Instinct E klokka.
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.
Garmin trener	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot-økt på klokken som registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Viser sammendrag av lagrede Health Snapshot økter.
Helsestatistikk	Viser et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene består av puls, Body Battery nivå, stress med mer.
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (Stresstest av pulsvariasjon, side 33).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
inReach® kontroller	Gjør det mulig å sende meldinger på den parkoblede inReach enheten (Bruke inReach fjernkontrollen, side 46).
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Forrige tur Forrige løpetur Forrige svømmetur	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Messenger	Viser samtaler i Garmin Messenger™ appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din (Garmin Messenger appen, side 53).

Navn	Beskrivelse
Månefase	Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikk	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen.
Høneblunder	Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm for å bli vekket (<i>Tilpasse søvnmodus, side 69</i>).
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen (<i>Aktivere Bluetooth varsler, side 48</i>).
Ytelse	Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser (<i>Ytelsesmålinger, side 32</i>).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (<i>Starte pulsoksymetermålinger, side 39</i>). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Søvnpoengsum	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten.
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, blir ikke stressmålinger registrert.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensoren.
Tidevann	Viser informasjon om en tidevannsstasjon, for eksempel tidevannshøyden, og når neste høy- og lavvann inntreffer (<i>Vise tidevannsinformasjon, side 17</i>).
VIRB® kontroller	Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB enhet med Instinct E klokken din (<i>VIRB fjernkontroll, side 46</i>).
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Xero® enhet	Viser informasjon om laserposisjon når du har parkoblet en kompatibel Xero enhet med Instinct E klokka (<i>Xero laserposisjonsinnstillinger, side 47</i>).

Se på oversiktene

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

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



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

Tilpasse oversiktssløyken

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

TIPS: Du kan velge **Opprett mappe** for å lage mapper som inneholder flere oversikter ([Opprette oversiktsmapper, side 31](#)).

Opprette oversiktsmapper

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

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

MERK: Hvis oversiktene allerede er i oversiktssløyken, kan du flytte eller kopiere dem inn i mappa.
- 4 Velg eller angi et navn for mappa.
- 5 Velg et ikon for mappa.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil redigere mappa, blar du til mappa i oversiktssløyken og holder inne **MENU**.
 - Hvis du vil redigere oversiktene i mappa, åpner du mappa og velger **Rediger** ([Tilpasse oversiktssløyken, side 31](#)).

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 32*).

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.

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

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

Kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 32*).

Antatte løpstider: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 33*).

HRV-status: Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 33*).

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjonsberegningen viser kardiovaskulær styrke og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Instinct E-klokken krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din.

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

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 89*) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 43](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 55](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 57](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 19](#)).

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

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 43](#)). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 55](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 57](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokken trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

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

Vise antatte løpstider

Fullfør profilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 55](#)), og angi maksimal puls ([Angi pulssoner, side 57](#)) for å få en mest mulig nøyaktig beregning.

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid ([Om kondisjonsberegninger, side 32](#)). Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise prestasjonsoversikten.
- 2 Trykk på **GPS**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise antatt løpstid.
- 4 Trykk på **GPS** for å vise beregninger for andre avstander.

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

Stresstest av pulsvariasjon

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

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

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

Legge til værposisjoner

- 1 Trykk på **UP** på urskiven eller **DOWN** for å se væroversikten.
- 2 Trykk på **GPS**.
- 3 På oversiktsskjermbildet, trykk på **GPS**.
- 4 Velg **Legg til posisjon**, og søk etter en posisjon.
- 5 Gjenta eventuelt trinn 3 og 4 for å legge til flere posisjoner.
- 6 Trykk på **GPS** og velg en posisjon du vil vise en værmelding for.

Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 36](#)).

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



Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Velg for å åpne appen for høydemåler, barometer og kompass.
	Alarmklokke	Velg for å legge til eller endre en alarm (<i>Still inn en alarm, side 22</i>).
	Høydemåler	Velg for å åpne høydemåler-skjermen.
	Alternative tidssoner	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (<i>Legge til alternative tidssoner, side 25</i>).
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 59</i>).
	Barometer	Velg for å åpne barometer-skjermen.
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere batterisparefunksjonen (<i>Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 66</i>).
	Bakgrunnslys	Velg for å justere skjermens lysstyrke (<i>Endre skjerminnstillingene, side 68</i>).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (<i>Send pulsdata, side 39</i>).
	Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
	Klokker	Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner (<i>Klokker, side 22</i>).
	Kompass	Velg for å åpne kompass-skjermen.
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere ikke forstyr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Instinct klokke-skjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Lommelykt	Velg for å slå av skjermen og bruke klokken som lommelykt (<i>Bruke lommelykt-skjermbildet, side 37</i>).
	Garmin Share	Velg for å åpne Garmin Share-appen (<i>Garmin Share, side 54</i>).
	Historikk	Velg for å vise aktivitetslogg, registreringer og totaler.
	Lås taster	Velg for å låse knappene for å hindre utilsiktet trykk.
	Messenger	Velg for å åpne Messenger-appen (<i>Bruke Messenger-funksjonen, side 54</i>).
	Månefase	Velg for å vise tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Musikkstyring	Velg for å styre musikkavspillingen fra telefonen.
	Varsler	Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varslingsinnstillinger (<i>Aktivere Bluetooth varsler, side 48</i>).
	Telefon	Velg for å aktivere Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Pulsoksymetri	Velg for å åpne appen for pulsoksymetri (<i>Pulsoksymeter, side 39</i>).
	Referansepunkt	Velg for å angi et referansepunkt for navigering (<i>Angi et referansepunkt, side 62</i>).
	Lagre posisjon	Lagre den gjeldende posisjonen din for å navigere tilbake til den senere (<i>Bruke Lagret-appen, side 16</i>).
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
	Søvnmodus	Velg for å aktivere eller deaktivere Søvnmodus (<i>Tilpasse søvnmodus, side 69</i>).
	Stoppeklokke	Velg for å starte stoppeklokka (<i>Bruke stoppeklokken, side 25</i>).
	SOLOPP-/SOLNED.	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
	Synk.	Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Tidtakere	Velg for å angi en nedtellingstidtager (<i>Bruke en nedtellingstidtager, side 23</i>).
	Været	Velg for å vise den gjeldende værmeldingen og de gjeldende forholdene.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen (*Kontroller, side 34*).

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

Bruke lommelykt-skjermbildet

Bruk av lommelykten kan redusere batterilevetiden.

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

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Trykk på **DOWN** for å vise rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten, side 37](#)).

Tilpass morgenrapporten

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

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

Sensorer og tilbehør

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

Pulsmåling på håndleddet

Klokken har en pulsmåler på håndleddet, og du kan vise pulldataene dine på pulsoversikten ([Se på oversiktene, side 31](#)).

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

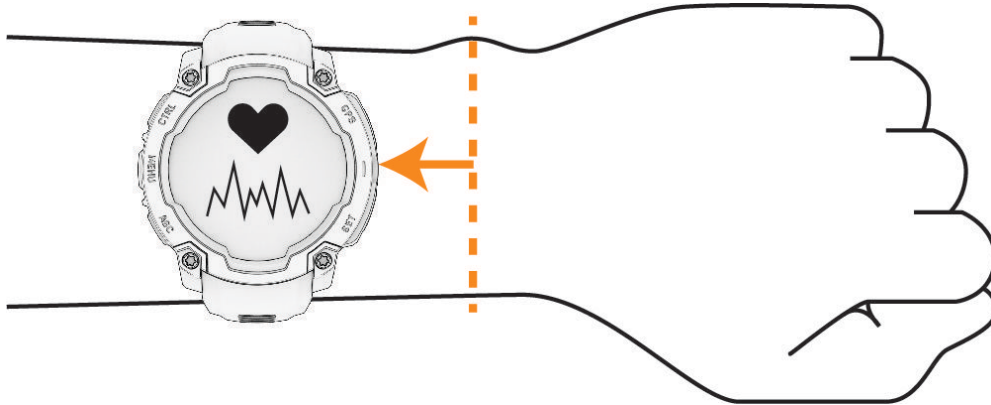
Bruke klokken

⚠ FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

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



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

- Se *Tips for uregelmessig pulsdata*, side 38 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata*, side 40 for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig 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 klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤ vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

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

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

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

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

Varsler om unormal puls: Her kan du stille inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en målverdi (*Konfigurere varsler for unormal puls*, side 39).

Send puls: Her kan du begynne å sende pulsdatabevisningene til en parkoblet enhet (*Send pulsdatabevisningene*, side 39).

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke 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 **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.

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

Sende pulldata

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

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulldataene automatisk når du starter en aktivitet (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 19*). Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® enhet mens du sykler.

- 1 Velg et alternativ:
 - Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet > Send puls**.
 - Hold inne **CTRL** for å åpne kontrollmenyen, og velg .

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 36*).

- 2 Velg **GPS**.

Klokken begynner å sende pulldataene dine.
- 3 Parkoble klokken med den compatible enheten.

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

- 4 Trykk på **GPS** for å slutte å sende pulldata.

Pulsoksymeter

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

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager (*Aktiver pulsoksymetermodusen, side 40*). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

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

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se pulsoksymeteroversikten når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Vent til klokken starter pulsoksymetermålingen.
- 3 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.

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

Aktivere pulsoksymetermodusen

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Pulsoksymetri > Pulsoksymetermodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **Manuell kontroll**.
 - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.
MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.
 - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.
MERK: Hvis du slår på **Hele dagen**-modusen, reduseres batterilevetiden.

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

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

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over handleddbenet. 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 handleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Kompass

Klokka har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt ([Kompassinnstillinger, side 40](#)).

Kompassinnstillinger

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

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere kompasssensoren manuelt ([Kalibrere kompasset manuelt, side 40](#)).

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

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset ([Angi nordreferansen, side 41](#)).

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

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

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

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.
TIPS: Roter handleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Nordreferanse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
 - Hvis du vil angi magnetisk avvik for posisjonen automatisk, velger du **Magnetisk**.
 - Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
 - Hvis du vil angi den magnetiske variasjonsverdien manuelt, velger du **Brukerdefinert > Magnetisk variasjon**, angir den magnetiske variasjonen og velger **Fullført**.

Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist ([Høydemålerinnstillinger, side 41](#)).

Høydemålerinnstillinger

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

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

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

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

Høyde: Angir måleenheter som brukes for høyde.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

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

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

Barometerinnstillinger

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

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

Plott: Angir tidsskalaen for kartet i barometeroversikten.

Stormvarsel: Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

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

Trykk: Angir hvordan klokken viser trykkdata.

Kalibrere barometeret

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

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

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 **MENU**.
- 2 Velg **Varsler > Systemvarsler > Barometer > Stormvarsel**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå varslet av eller på.
 - Velg **Endringsrate** for å angi det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 43*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 18*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

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

Sensortype	Beskrivelse
DogTrack	Du kan motta data fra en kompatibel håndholdt hundesporingsenhet.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel HRM-Pro™ serien eller HRM-Fit™ pulsmåleren til å se pulsdata under aktivitetene dine.
Fotsensor	Når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
inReach	inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach satellittkommunikasjonsenheten ved hjelp av Instinct klokken (<i>Bruke inReach fjernkontrollen, side 46</i>).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene.
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg.
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (<i>Hjulstørrelse og -omkrets, side 89</i>).
Tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.
VIRB	VIRB fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre VIRB actionkameraet ved hjelp av klokken din (<i>VIRB fjernkontroll, side 46</i>).
XERO-laserposisjoner	Du kan vise og dele informasjon om laserposisjon fra en Xero enhet (<i>Xero laserposisjonsinnstillinger, side 47</i>).

Parkoble trådløse sensorer

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

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

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

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

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

3 Hold inne **MENU**.

4 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.

5 Velg et alternativ:

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

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 18*).

Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og løpsdistansen på en kompatibel Instinct E 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: Klokkens standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Pulsmålertilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel Instinct E klokke.

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

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmålertilbehøret (*[Kalibrer tredemølledistansen, side 7](#)*).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Instinct E klokkens programvare (*[Produktoppdateringer, side 73](#)*).
- 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 **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*[Kalibrer tredemølledistansen, side 7](#)*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

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

Løpsdynamikk

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

Metrisk	Sensortype	Beskrivelse
Skrittfrekvens	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Skrittfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).
Vertikal oscillasjon	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.
Tid med bakkekontakt	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder. MERK: Tid med bakkekontakt og balanse for tid med bakkekontakt kan ikke beregnes mens du går.
Balanse for tid med bakkekontakt	Kun kompatibelt tilbehør	Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosenttall. For eksempel 53,2 med en pil som peker mot venstre eller høyre.
Skrittlengde	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.
Vertikalt forholdstall	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

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-Fit eller HRM-Pro serien.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med klokken igjen, i henhold til instruksjonene.
- 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: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

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

inReach fjernkontroll

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

Bruke inReach fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du legge til inReach oversikten i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktsløkken, side 31](#)).

- 1 Slå på inReach satellittkommunikasjonsenheten.
- 2 På Instinct klokken trykker du på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise inReach oversikten.
- 3 Trykk på **GPS** for å søke etter inReach satellittkommunikasjonsenheten din.
- 4 Trykk på **GPS** for å parkoble inReach satellittkommunikasjonsenheten din.
- 5 Trykk på **GPS**, 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.

VIRB fjernkontroll

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

Kontrollere et VIRB actionkamera

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Instinct klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 43](#)).
Oversikten VIRB legges automatisk til i oversiktsløkken.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise VIRB oversikten.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video.
Videotelleren vises på Instinct skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **GPS** for å stoppe et videoopptak.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Aktiver kamera**.
 - Velg **Innstillinger** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Instinct klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 43*).
Når kameraet er parkoblet, legges et VIRB dataskjerm bilde automatisk til i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjerm bildet.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Hold inne **MENU**.
- 6 Velg **VIRB**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtageren, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Start/stopp tidtaker**.
MERK: Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
 - Hvis du vil betjene kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Manuelt**.
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt.
Videotelleren vises på Instinct skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **GPS** for å stoppe et videoopptak manuelt.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Aktiver kamera**.

Xero laserposisjonsinnstillinger

Før du kan tilpasse laserposisjonsinnstillinger, må du parkoble en kompatibel Xero enhet (*Parkoble trådløse sensorer, side 43*).

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

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

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

Kart

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

- Kartnavigasjon (*Panorere og zoome på kartet, side 47*)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger, side 48*)

Panorere og zoome på kartet

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

Kartinnstillinger

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

Hold inne **MENU** på urskiven, og velg **Kart**.

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

Brukerposisjoner: Viser lagrede posisjoner på kartet.

Byer: Viser bynavn på kartet.

Rutenettlinjer: Viser rutenettlinjer på kartet.

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

Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Instinct klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 48](#)).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mer ([Telefonapper og dataprogrammer, side 50](#))
- Oversikter ([Oversikter, side 28](#))
- Kontroller menyfunksjoner ([Kontroller, side 34](#))
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 58](#))
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler ([Aktivere Bluetooth varsler, side 48](#))

Parkobling av telefon

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

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

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble klokka med en kompatibel telefon før du kan aktivere varsler ([Parkobling av telefon, side 48](#)).

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

Vise varsler

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

Motta et innkommende anrop

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

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

Svare på en tekstmelding

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

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

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

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise varseloversikten.
 - 2 Velg et tekstmeldingsvarsel.
 - 3 Trykk på **GPS**.
 - 4 Velg **Svar**.
 - 5 Velg en melding fra listen.
- Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS-melding.

Administrere varsler

Du kan bruke en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Instinct E klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, går du til iOS® varselinnstillingene og velger varslene som skal vises på telefonen og klokken.
MERK: Alle varslene du aktiverer på iPhone, vises også på klokken din.
- Hvis du bruker en Android telefon, åpner du Garmin Connect appen, velger **••• > Innstillinger > Varsler > Appvarsler**, og velger varslene du vil vise på klokken.

Slå av og på varsler om telefontilkobling

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

MERK: Varsler om telefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Tilkobling > Telefon > Varsler**.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 36](#)).

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

Telefonapper og dataprogrammer

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

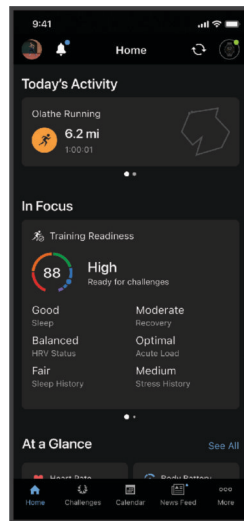
Garmin Connect

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) eller gå til connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

Garmin Connect+ abonnement

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

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

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

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.

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 48*), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.

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

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokken programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 48*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 51*).

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

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 Instinct E ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i Instinct E.

Synkroniser klokken i Instinct E 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 51*).

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

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

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

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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.

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 36*).

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

Connect IQ – funksjoner

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

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Instinct E-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 48*).

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Garmin Explore™

Du kan opprette løyper, veipunkter og samlinger, planlegge turer, 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). Du kan også gå til explore.garmin.com.

Garmin Messenger appen

ADVARSEL

inReach funksjonene til Garmin Messenger appen, inkludert SOS, sporing og inReach™-vær, er ikke tilgjengelige uten en tilkoblet inReach satellittkommunikasjonsenhet og et aktivt satellittabonnement. 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 din) og Iridium® 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 satellittabonnement for at inReach satellittkommunikasjonsenheten din skal kunne bruke Iridium 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 satellittabonnementet ditt 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 Iridium satellittnettverket og Internett. Standard tekstmeldingspriser for mobildataabonnementet ditt gjelder.

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

Bruke Messenger-funksjonen

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

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

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

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

- 4 Velg et alternativ på klokken din:

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

Garmin Share

LES DETTE

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

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

Dele data med Garmin Share

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

Instinct klokken din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet ([Motta data med Garmin Share, side 55](#)). 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 **GPS** 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 **GPS** 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**.

Brukerprofil

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

Konfigurer brukerprofilen

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

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

Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer klokken for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin anbefaler at du velger det kjønnnet 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 kjønnnet ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønnnet du anga da du først konfigurerte klokken.

Se kondisjonsalderen din

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

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 55](#)).

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

Om pulssoner

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

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 57](#)) 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 kalordata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Pulssoner**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi den maksimale pulsen din.
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 58](#)).
- 4 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepuls din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepuls målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 5 Velg **Soner > Basert på**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **% av maks. puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspuls din.
 - Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg **Puls for sport**, og velg deretter en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 9 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La klokka angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurer brukerprofilen, side 55](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

Pulssoneberegninger

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

Oppdag ytelsesmålinger automatisk

Funksjonen Automatisk registrering er slått på som standard. Klokken kan automatisk registrere makspuls under en aktivitet.

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

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

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

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

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

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

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

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 58](#)).

- 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 Instinct E enheten ([Bruke Garmin Connect appen, side 51](#)).

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sikkerhet > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Instinct E-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 58). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

TIPS: Du kan velge **Avbryt** før nedtelling er fullført for å avbryte meldingen.

Helse- og velværeprodukter

Hold inne **MENU**, og velg **Helse og velvære**.

Puls: Gjør at du kan tilpasse innstillinger på pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 38*).

Pulsoksymetermodus: Her kan du velge en pulsoksymetermodus (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 40*).

Daglig sammendrag: Aktiverer det Body Battery daglige sammendraget som vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir deg informasjon om hvordan den daglige stress- og aktivitetshistorikken har påvirket Body Battery nivået ditt (*Body Battery, side 32*).

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

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

Bevegelsesvarsel: Aktiverer eller deaktiverer Bevegelsesvarsel-funksjonen (*Bruke bevegelsesvarsler, side 60*).

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

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

Automatisk mål

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.

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og bevegelseslinjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger, side 67*).

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

Intensitetsminutter

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

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

Opparbeide seg intensitetsminutter

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

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

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect appen eller i klokkeinnstillingene (*Tilpasse søvnmodus, side 69*). Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. 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 34*).

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 51*).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Instinct E-klokken (*Oversikter, side 28*).

Pustevariasjoner

ADVARSEL

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

Den optiske pulssensoren på Instinct E-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 40*).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpasse oversiktsløyken, side 31*).

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

Navigasjon

Vise og redigere lagrede posisjoner

TIPS: Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 34*).

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

Lagre en posisjon med doble rutenett

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

- 1 Tilpass en hurtigstast for **Dobbelt rutenett**-funksjonen (*Tilpasse hurtigtaster, side 69*).
- 2 Hold inne knappen eller knappkombinasjonen du tilpasset.
- 3 Vent mens klokka finner satellittene.
- 4 Trykk på **GPS** for å lagre posisjonen.
- 5 Trykk om nødvendig på **DOWN** for å endre posisjonsdetaljene.

Angi et referansepunkt

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

1 Velg et alternativ:

- Hold inne **CTRL**.

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

- Trykk på **GPS** på urskiven.

2 Velg **Referansepunkt**.

3 Vent mens klokka finner satellittene.

4 Trykk på **GPS**, 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 **GPS**, og velg **Bytt punkt** for å angi et annet referansepunkt.

Navigere til en destinasjon

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

1 Trykk på **GPS** på urskiven.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Navigasjon**.
- Velg en aktivitet, hold inne **MENU**, og velg **Navigasjon**.

3 Velg en kategori.

4 Følg meldingene på skjermen for å velge en destinasjon.

5 Velg **Gå til**.

6 Trykk på **GPS** 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 **GPS** under en aktivitet.

2 Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:

- Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
- Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.

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

Navigere med Sight 'N Go

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

1 Trykk på **GPS** på urskiven.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Navigasjon > Sight 'N Go**.
- Velg en aktivitet, hold inne **MENU**, og velg **Navigasjon > Sight 'N Go**.

3 Rett den øvre kanten av klokken mot en gjenstand, og trykk på **GPS**.

Navigasjonsinformasjonen vises.

4 Trykk på **GPS** for å starte navigasjonen.

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

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

TIPS: Du kan tilpasse holdefunksjonen for tastene, slik at du får tilgang til MOB-funksjonen ([Tilpasse hurtigtaster, side 69](#)).

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Navigasjon > Siste MOB**.
 - Velg en aktivitet, hold inne **MENU**, og velg **Navigasjon > Siste MOB**.Navigasjonsinformasjonen vises.

Stoppe navigasjon

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

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 og følge en løype på enheten

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

Opprette en løype på Garmin Connect

Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 50](#)).

- 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 64](#)).

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 64](#)).

- 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.

Vise eller redigere løypeinformasjon

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

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon** > **Løyper**.
- 5 Trykk på **GPS** for å velge en løype.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
 - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
 - Velg **Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
 - Velg **Høydeplott** hvis du vil se et stigningsplott for løypen.
 - Velg **Navn** for å endre navnet på løypen.
 - Velg **Rediger** for å endre ruten til løypen.
 - Velg **Slett** hvis du vil slette løypen.

Projisere et veipunkt

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

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

- 1 Trykk på **GPS** på urskiven.
 - 2 Velg **Projiser veipunkt**.
 - 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å angi retning.
 - 4 Trykk på **GPS**.
 - 5 Trykk på **DOWN** for å velge en måleenhet.
 - 6 Trykk på **UP** for å angi distansen.
 - 7 Trykk på **GPS** for å lagre.
- Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

Navigasjonsinnstillinger

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

Tilpasse skjermbilder for navigasjonsdata

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

Innstillinger for retning

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

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

Peiling: Peker i retning av bestemmelsesstedet.

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

Angi navigasjonsvarsler

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

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

Innstillinger for strømstyring

Hold nede **MENU** og velg **Strømstyring**.

Batterisparemodus: Her kan du tilpasse systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus (*Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 66*).

Strømmodi: Her kan du tilpasse systeminnstillinger, aktivitetsinnstillinger og GPS-innstillinger for å forlenge batteriets levetid under en aktivitet (*Tilpasse strømmodi, side 66*).

Batteriprosent: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

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

Tilpasse batterisparerfunksjonen

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

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 34](#)).

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

Endre strømmodus

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

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

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

Tilpasse strømmodi

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

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

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

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

Gjenopprette en strømmodus

Du kan tilbakestille en forhåndsinnlastet strømmodus til fabrikkinnstillingene.

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

Systeminnstillinger

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

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Tid: Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 68](#)).

Bakgrunnslys: Justerer skjerminnstillingene ([Endre skjerminnstillingene, side 68](#)).

Satellitter: Angir standard satellittsystem som skal brukes for aktiviteter. Du kan tilpasse satellittinnstillingene for hver aktivitet om nødvendig ([Satellittinnstillinger, side 22](#)).

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

Søvnmodus: Angir søvntimer og innstillinger for søvnmodus ([Tilpasse søvnmodus, side 69](#)).

Ikke forstyrr: Aktiverer Ikke forstyrr-modusen. Du kan redigere innstillingene dine for skjermen, varslene og håndleddbevegelsene.

Hurtigtaster: Angir snarveier til knapper ([Tilpasse hurtigtaster, side 69](#)).

Automatisk lås: Låser knappene automatisk for å forhindre utilsiktede knappetrykk. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse knappene under en aktivitet du tar tiden på. Bruk alternativet Generell bruk for å låse knappene når du ikke registrerer en aktivitet du tar tiden på.

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter, starten på uka og alternativer for geografisk posisjonsformat og data ([Endre måleenhetene, side 69](#)).

Passord: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken ([Angi klokkens passord, side 67](#)).

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

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

Nullstill: Tilbakestiller brukerdata og innstillinger ([Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 74](#)).

Programvareoppdatering: Installerer nedlastede programvareoppdateringer, aktiverer automatiske oppdateringer eller ser etter oppdateringer manuelt ([Produktoppdateringer, side 73](#)).

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

Angi klokkens passord

LES DETTE

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

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

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

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

Endre klokkes passord

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

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

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

Tidsinnstillinger

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

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

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

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

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

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted. ([Angi tidsvarsler, side 26](#)).

Tidssynkronisering: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid ([Synkronisere tiden med GPS, side 25](#)).

Endre skjerminnstillingene

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Bakgrunnslys**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter**.
 - Velg **Generell bruk**.
 - Velg **I søvnperioden**.

- 4 Velg et alternativ:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle moduser.

- Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
- Velg **Taster** for å slå på skjermen for knappetrykk.
- Velg **Varsler** for å slå på skjermen for varsler.
- Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på handledet.
- Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

Tilpasse søvnmodus

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System** > **Søvnmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Opplegg**, velg en dag, og angi dine normale søvntider.
 - Velg **Urskive** for å bruke søvnurskiven.
 - Velg **Bakgrunnslys** for å konfigurere skjerminnstillingene.
 - Velg **Høneblundalarm** for å angi at høneblundalarmer skal spilles av som en tone, vibrasjon eller begge deler.
 - Velg **Ikke forstyrr** for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyrr-modusen.
 - Velg **Batterisparemodus** for å aktivere eller deaktivere batterisparemodusen ([Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 66](#)).

Tilpasse hurtigtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

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

Endre måleenhetene

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

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

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **System** > **Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

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

Informasjon om enheten

Lading av klokke

⚠ ADVARSEL

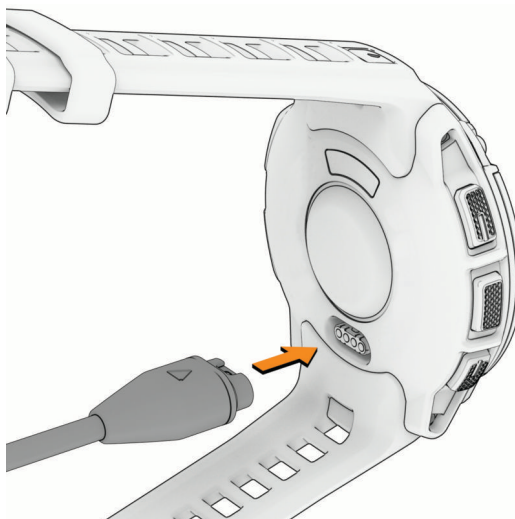
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se instruksjoner om rengjøring (*Enhetsvedlikehold, side 71*).

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

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



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-C® datamaskinport eller strømadapter (med en minste effekt på 5 W).

Klokken viser batteriets gjeldende ladenivå.

- 3 Koble fra klokken når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthet	10 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde for USB-lading	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser og sendeeffekt i EU	Instinct E - 40mm: 2,4 GHz ved -1,72 dBm maks.; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz ved 0,83 dBm maks.

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

Informasjon om batteritid

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokka, for eksempel aktivitetssporing, pulsmåling på håndleddet, telefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer (*Tips for å maksimere batteriets levetid, side 75*).

Modus	Batteritid Instinct E - 40mm	Batteritid Instinct E - 45mm
Smartklokkemodus	Opptil 14 dager	Opptil 16 dager
Batterisparingsmodus for klokka	Opptil 35 dager	Opptil 40 dager
Kun GPS-modus	Opptil 21 timer	Opptil 24 timer
Alle satellittsystemmodus	Opptil 14 timer	Opptil 16 timer
Maks batteritid i GPS-modus	Opptil 43 timer	Opptil 50 timer
Ekspedisjonsaktivitet med GPS-modus	Opptil 17 dager	Opptil 20 dager

Enhetsvedlikehold

LES DETTE

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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.

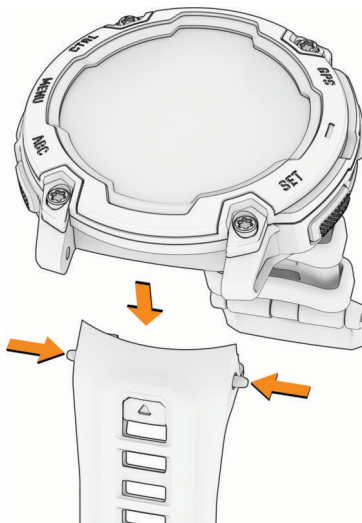
TIPS: Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

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

Bytte ut fjærstangremmene

Du kan bytte ut remmene med nye Instinct E-klokkeremmer eller compatible QuickFit® remmer. Gå til Instinct E-klokkens produktside på buy.garmin.com for å få informasjon om compatible klokkeremmer og -størrelser.

- 1 Dytt inn pinnen på klokken, og fjern remmen fra klokken.



- 2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil montere Instinct E-remmer, retter du inn den nye remmen i henhold til hullene på klokken. Dytt deretter inn pinnen på klokken og press remmen på plass.

MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Pinnen på klokken skal rettes inn etter hullene på klokken.

- Hvis du vil montere QuickFit compatible remmer, monterer du en kompatibel klokkepinne på klokken og trykker den nye remmen på plass.



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

- 3 Gjenta trinnene for å bytte ut den andre remmen.

Feilsøking

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene ([Systeminnstillinger, side 67](#)). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på datamaskinen din. Installer Garmin Connect-appen på telefonen din.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

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

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

Dette er ikke en medisinsk enhet.

Enheten bruker feil språk

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

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

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Instinct E er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

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

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

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

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

Klokken min viser ikke riktig klokkeslett

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

- 1 Kontroller at klokkeslettet er stilt inn på automatisk ([Tidsinnstillinger, side 68](#)).
- 2 Kontroller at datamaskinen eller telefonen viser riktig lokal tid.
- 3 Velg et alternativ:
 - Synkroniser klokken din med en datamaskin ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 52](#)).
 - Synkroniser klokken din med en telefon ([Bruke Garmin Connect appen, side 51](#)).
 - Synkroniser klokken din med GPS ([Synkronisere tiden med GPS, side 25](#)).Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 18](#)).

Starte klokken på nytt

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

Gjenopprette alle standardinnstillinger

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

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil tilbakestille alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene, inkludert brukerprofildata, men beholde aktivitetsloggen og nedlastede apper og filer, velger du **Gjenopprette standardinnst..**
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard..**

Tips for å maksimere batteriets levetid

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

- Endre strømmodus under en aktivitet ([Endre strømmodus, side 66](#)).
 - Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen ([Kontroller, side 34](#)).
 - Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys ([Endre skjerminnstillingene, side 68](#)).
 - Reduser lysstyrken på skjermen ([Endre skjerminnstillingene, side 68](#)).
 - Bruk UltraTrac satellittmodus for aktiviteten ([Satellittinnstillinger, side 22](#)).
 - Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Kontroller, side 34](#)).
 - Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** ([Stoppe en aktivitet, side 4](#)).
 - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser ([Tilpasse urskiven, side 2](#)).
 - Begrens telefonvarslene som vises på skjermen ([Administrere varsler, side 49](#)).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede enheter ([Send pulldata, side 39](#)).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 38](#)).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling ([Aktivere pulsoksymetermodusen, side 40](#)).

Innhente satellittsignaler

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

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

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellittmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin kontoen din:
 - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser klokken med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta klokken ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig

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

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

Aktivitetsmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

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

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express programmet ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 52](#)).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen ([Bruke Garmin Connect appen, side 51](#)).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

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

Tillegg

Datafelter

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

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

Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
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.
Pedalfrekvens, siste runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Kompassfelt

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

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
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.
Siste bevegelsesdist.	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte bevegelse.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende bevegelse.

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.
Siste bevegelsesstign.	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
Siste bevegelsesned.	Vertikal nedstigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
Maksimal stigning	Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimalt fall	Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimal høyde	Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Minimum høyde	Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Bevegelsesstigning	Vertikal stigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Bevegelsesnedstigning	Vertikal nedstigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

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.

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.
Gjennomsnittlig maksimal puls	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.
Puls %maksimum	Prosent av maksimal puls.
Pulssone	Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
Intervall, gj.sn. % av pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Int., gj.sn. % av maks.	Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gj.sn. puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, maks. % av pulsreserve	Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Int., gj.sn. % av maks.	Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, makspuls	Makspuls for gjeldende svømmeintervall.
%pulsreserve for runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls for runden	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Puls %maks., runde	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
%pulsreserve, siste runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
% av makspuls for siste runde	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.
Siste beveg. PR i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste bevegelse.
Siste bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte bevegelse.
SISTE BEV. MAKSPULS I %	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte bevegelse.
Bevegelses pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende bevegelse.
Makspuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende bevegelse.

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

Felter for lengde

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

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	Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA ved neste	Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.
BEREGNET TID PÅ VEIEN	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Glidetall til destinasjon	Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.
Lengdegrad/breddegrad	Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.
Posisjon	Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.
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.

Navn	Beskrivelse
VMG	Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.
Vertikal avstand til 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.
Barometertrykk	Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.
Batteritimer	Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut.
Batterinivå	Klokkens batterinivå.
Aktivitetskalorier	Forbrente kalorier i løpet av dagen.
GPS	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Belastn.	Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.
Bevegelser	Antall bevegelser som er fullført for gjeldende aktivitet.
Repetisjoner	Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Tidtaker for sett	Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.
Skritt	Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.
Stress	Gjeldende stressnivå.
Soloppg.	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Felt for tempo

Navn	Beskrivelse
Tempo 500 m	Gjeldende rotempo per 500 meter.
Gjennomsnittlig tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.
Tempo, intervall	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.
Rundetempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.
Rundetempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
S. run.t. 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.
Tempo, siste runde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.
Tempo, siste lengde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.
Siste bevegelseste.	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bevegelse.
Bevegelsestempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende bevegelse.
Tempo	Gjeldende tempo.

Felter for hvile

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

Løpsdynamikk

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

Felt for hastighet

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

Felt for tak

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

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

SWOLF-felter

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig Swolf	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (<i>Svømmeterminologi, side 7</i>). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.
Swolf for intervallet	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.
Swolf for runden	Swolf-poeng for gjeldende runde.
Swolf siste runde	Swolf-poeng for siste fullførte runde.
Swolf, siste lengde	Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Temperaturfelt

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

Felt for tidtaker

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig rundetid	Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
Medgått tid	Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren for aktiviteten og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Tid, intervall	Stoppeklokketid for gjeldende intervall.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsestid	Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse.
Tid for bevegelse	Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.
Tid i bevegelse	Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.
Totalt foran/bak	Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.
Stopptid	Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.
Tidtaker	Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

Treningsøktfelter

Navn	Beskrivelse
Repetisjoner	Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
Avstand for trinnet	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.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

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

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

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

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

Balansedata for tid med bakkekontakt

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

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

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

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

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

Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

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

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

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.

Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



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

