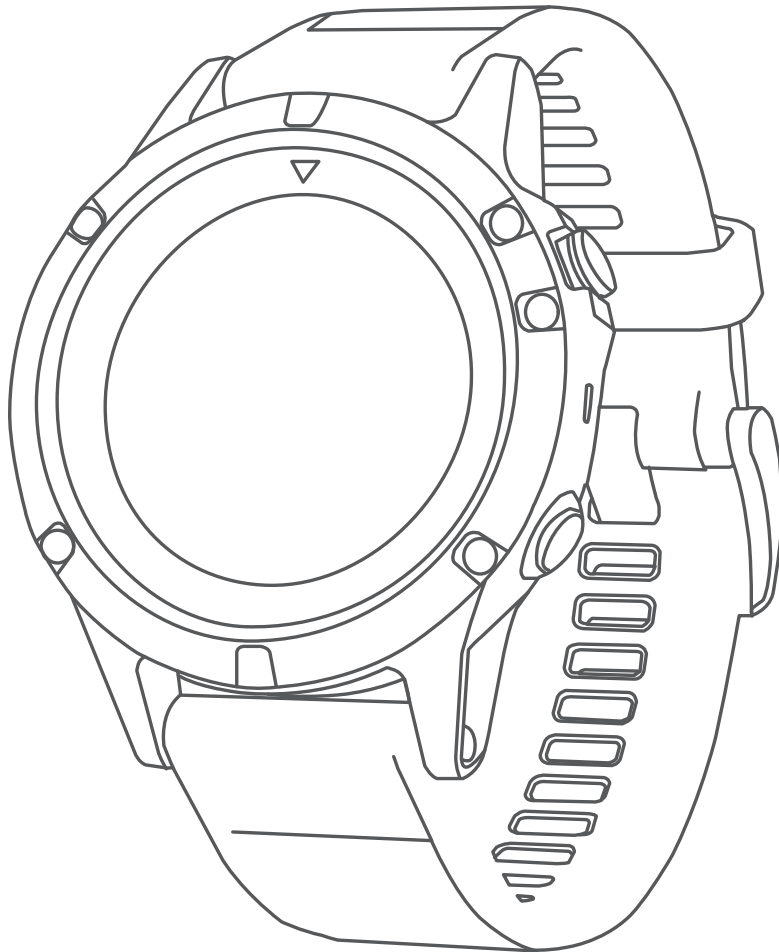


GARMIN®



FENIX® 5X

Brukerveiledning

© 2017 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, inReach®, TracBack®, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ og Xero™ er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

American Heart Association® er et varemerke for American Heart Association, Inc. Android™ er et registrert varemerke for Google Inc. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Bluetooth® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemerke som tilhører Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke som tilhører Shimano, Inc. STRAVA og Strava™ er varemerker som tilhører Strava, Inc. Avanserte hjerteslagsanalyser fra Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker for Peaksware, LLC. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Wi-Fi® tilkoblede funksjoner	7
Oversikt over enheten	1	Koble til et Wi-Fi nettverk	8
Vise kontrollmenyen	1	Connect IQ – funksjoner	8
Vise widgeter	1	Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	8
Lade enheten	1	Pulsfunksjoner	8
Parkoble smarttelefonen med enheten	1	Pulsmåling på håndleddet	8
Produktoppdateringer	1	Ha på deg enheten	8
Konfigurere Garmin Express	2	Tips for unøyaktige pulsdatabevinger	8
Aktiviteter og apper	2	Vise puls-widgeten	8
Starte en aktivitet	2	Sende pulsdatabevinger til Garmin enheter	8
Tips for registrering av aktiviteter	2	Sende pulsdatabevinger under en aktivitet	9
Stoppe en aktivitet	2	Konfigurere varsler for unormal puls	9
Legge til eller fjerne en favorittaktivitet	2	Slå av pulsmåleren på håndleddet	9
Opprette en egendefinert aktivitet	2	Sette på pulsmåleren	9
Innendørsaktiviteter	2	Tips for unøyaktige pulsdatabevinger	9
Kalibrere tredemølle-distansen	2	Ta vare på pulsmåleren	9
Registrere en styrketreningsaktivitet	3	Løpsdynamikk	9
Friluftaktiviteter	3	Trene med løpsdynamikk	10
Se skiturene dine	3	Fargemålere og løpsdynamikkdata	10
Bruke metronomen	3	Balansedata for tid med bakkekontakt	10
Jumpmaster	3	Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall	10
Multisport	3	Tips for manglende data om løpsdynamikk	10
Opprette en multisportaktivitet	3	Ytelsesmålinger	11
Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter	3	Slå av prestasjonsvarsler	11
Svømming	4	Oppdage ytelsesmålinger automatisk	11
Svømmeterminologi	4	Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger	11
Typer tak	4	Treningsstatus	11
Tips for svømmeaktiviteter	4	Tips om treningsstatusfunksjonen	12
Hvile ved bassengsvømming	4	Om kondisjonsberegninger	12
Trene med øvelsesloggen	4	Få kondisjonsberegning for løping	12
Golf	4	Få kondisjonsberegning for sykling	12
Spille golf	4	Restitusjonstid	12
Hullinformasjon	4	Vise nedtrappingstiden	12
Flytte flagget	4	Restitusjonspuls	12
Vise hindre	5	Treningsbelastning	13
Vise målte slag	5	Vise antatte løpstider	13
Vise avstander for layup og dogleg	5	Om treningseffekt	13
Føre poengregnskap	5	Pulsvariasjoner og stressnivå	13
Oppdatere en poengsum	5	Visning av variasjoner i puls og stressnivå	13
TruSwing™	5	Ytelseskondisjon	13
Bruke kilometertelleren for golf	5	Se ytelseskondisjonen din	13
Spore statistikk	5	Melkesyretererskel	14
Tilkoblede funksjoner	5	Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyretererskelen	14
Aktivere Bluetooth varsler	5	Få beregnet FTP	14
Vise varsler	6	Gjennomføre en FTP-test	14
Motta et innkommende anrop	6	Trening	14
Svare på en tekstmelding	6	Konfigurere brukerprofilen	14
Administrere varsler	6	Treningsmål	14
Slå av smarttelefon-tilkoblingen til Bluetooth	6	Om pulssoner	15
Slå av og på varsler om smarttelefon-tilkobling	6	Angi pulssoner	15
Finne en mistet mobilenhet	6	La enheten angi pulssonene	15
Garmin Connect	6	Pulssoneberegninger	15
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile	7	Stille inn kraftsoner	15
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	7	Aktivitetmåling	15
Bruke Garmin Connect på datamaskinen	7	Automatisk mål	15
Manuell synkronisering av data med Garmin Connect Mobile	7	Bruke bevegelsesvarsler	16
Garmin Golf™ appen	7	Søvnsporing	16
Starte en GroupTrack økt	7	Bruke automatisk søvnsporing	16
Tips for GroupTrack økter	7	Bruke Ikke forstyrr-modusen	16
Garmin Explore™	7	Intensitetsminutter	16
		Opparbeide seg intensitetsminutter	16
		Garmin Move IQ™	16
		Innstillinger for aktivitetmåling	16

Slå av aktivitetsmåling	16	Angi et varsel	23
Treningsøker	16	Innstillinger for aktivitetskart	23
Følge en treningsøkt fra Internett	16	Rutinginnstillinger	23
Starte en treningsøkt	16	Auto Lap	23
Om treningskalenderen	17	Markere runder etter avstand	23
Bruke Garmin Connect treningsplaner	17	Aktivere Auto Pause®	24
Tilpasningsdyktige treningsplaner	17	Aktivere automatisk stigning	24
Intervalltreningsøker	17	3D-hastighet og -avstand	24
Opprette en intervalltreningsøkt	17	Slå rundetasten av og på	24
Starte en intervalltreningsøkt	17	Bruke Bla automatisk	24
Stoppe en intervalltreningsøkt	17	UltraTrac	24
Segmenter	17	Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing	24
Strava™ segmenter	17	Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten	25
Vise segmentdetaljer	17	Widgets	25
Konkurrere mot et segment	17	Tilpasse widgetløkken	25
Bruke Virtual Partner®	18	inReach fjernkontroll	25
Angi et treningsmål	18	Bruke inReach fjernkontrollen	25
Avbryte et treningsmål	18	VIRB fjernkontroll	25
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet	18	Kontrollere et VIRB actionkamera	25
Personlige rekorder	18	Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet	26
Vise personlige rekorder	18	Bruke widgeten for stressnivå	26
Gjenopprette en personlig rekord	18	Endre kontrollmenyen	26
Slette en personlig rekord	18	Innstillinger for urskive	26
Slette alle personlige rekorder	18	Tilpasse urskiven	26
Klokke	18	Sensorinnstillinger	26
Stille inn en alarm	18	Kompassinnstillinger	26
Slette en alarm	19	Kalibrere kompasset manuelt	26
Starte nedtellingstidtakeren	19	Angi nordreferansen	27
Bruke stoppeklokken	19	Innstillinger for høydemåleren	27
Legge til alternative tidssoner	19	Kalibrere den barometriske høydemåleren	27
Angi klokkevarsler	19	Barometerinnstillinger	27
Synkronisere tiden med GPS	19	Kalibrere barometeret	27
Navigasjon	19	Kartinnstillinger	27
Lagre posisjonen din	19	Innstillinger for sjøkart	27
Redigere lagrede posisjoner	19	Vise og skjule kartdata	27
Projisere et veipunkt	19	GroupTrack innstillinger	28
Navigere til en destinasjon	19	Navigasjonsinnstillinger	28
Navigere til et interessepunkt	19	Tilpasse kartfunksjoner	28
Punkter av interesse	20	Sette opp et retningsmerke	28
Opprette og følge en løype på enheten	20	Angi navigasjonsvarsler	28
Opprette en rundturløype	20	Systeminnstillinger	28
Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)	20	Tidsinnstillinger	28
Navigere med Sight 'N Go	20	Endre innstillingene for bakgrunnslys	28
Navigere til startpunktet under en aktivitet	20	Tilpasse holdtaster	28
Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet	20	Endre måleenhetene	28
Stoppe navigasjon	20	Vise enhetsinformasjon	29
Kart	20	Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten	29
Vise kartet	20	Trådløse sensorer	29
Lagre eller navigere til en posisjon på kartet	21	Parkoble trådløse sensorer	29
Navigering med funksjonen Rundt meg	21	Utvidet visningsmodus	29
Kompass	21	Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel	29
Høydemåler og barometer	21	Trene med kraftmålere	29
Historikk	21	Bruke elektroniske girskifere	29
Bruke historikk	21	Situasjonsoppfattelse	29
Multisportlogg	21	Fotsensor	29
Vise tiden din i hver pulssone	21	Forbedre fotsensorkalibreringen	29
Vise totalverdier for data	21	Kalibrere fotsensoren manuelt	29
Bruke kilometertelleren	22	Angi fotsensorens hastighet og distanse	30
Slette logg	22	tempe™	30
Tilpasse enheten	22	Informasjon om enheten	30
Innstillinger for aktiviteter og apper	22	Spesifikasjoner	30
Tilpasse dataskjerm bildene	22	Batteriinformasjon	30
Legge til et kart i en aktivitet	22	Databehandling	30
Varsler	23	Koble fra USB-kabelen	30

Slette filer	30
Vedlikehold av enheten	30
Ta vare på enheten	30
Rengjøre enheten	30
Rengjøre lærremmene	30
Bytte remmene på QuickFit™	31
Justering av klokkes metallrem	31
Feilsøking	31
Enheten bruker feil språk	31
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	31
Telefonen min kobler seg ikke til enheten	31
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?	31
Starte enheten på nytt	31
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	31
Innhente satellittsignaler	31
Forbedre GPS-satellittmottaket	31
Temperaturmålingen er ikke nøyaktig	31
Maksimere batterilevetiden	32
Aktivitetsmåling	32
Antallet daglige skritt vises ikke	32
Antall skritt virker unøyaktig	32
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke	32
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig	32
Intensitetsminuttene blinker	32
Få mer informasjon	32
Tillegg	32
Datafelter	32
Standardverdier for kondisjonsberegning	36
FTP-verdier	36
Hjulstørrelse og -omkrets	36
Symbolforklaring	37
Indeks	38

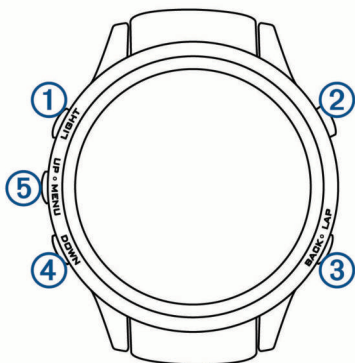
Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



① LIGHT	Velg for å slå bakgrunnslyset av og på. Hold nede for å vise kontrollmenyen. Hold nede for å slå på enheten.
② ▲	Velg å vise aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet. Velg for å velge et alternativ på en meny.
③ BACK LAP	Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Velg for å registrere en runde, en hvileperiode eller en overgang i løpet av en multisportsaktivitet.
④ DOWN	Velg for å bla gjennom widgetløggen og menyer. Hold nede for å se urskiven fra et hvilket som helst skjermbilde.
⑤ UP MENU	Velg for å bla gjennom widgetløggen og menyer. Hold nede for å vise menyen.

Vise kontrollmenyen

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

MERK: Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 26*).

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



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

Vise widgeter

Enheden leveres forhåndslestet med flere kontrollprogrammer. Du får tilgang til flere når du parkobler enheten med en smarttelefon.

- Velg **UP** eller **DOWN**.
Enheden blir gjennom kontrollprogramløggen.
- Velg ▲ for å vise flere alternativer og funksjoner for et kontrollprogram.

- Hold inne **BACK** på et hvilket som helst skjermbilde for å gå tilbake til urskiven.
- Hvis du tar opp en aktivitet, velger du **BACK** for å gå tilbake til datasidene for aktiviteten.

Lade enheten

⚠ 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 for rengjøring i tillegg.

- 1 Koble den minste enden av USB-kabelen til ladeporten på enheten.



- 2 Koble den største enden av USB-kabelen til en USB-ladeport.
- 3 Lad enheten helt opp.

Parkoble smarttelefonen med enheten

For at du skal kunne bruke funksjonene til Fenix enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ Mobile-appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect Mobile-appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- 3 Velg **LIGHT** for å slå på enheten.

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

TIPS: Du kan holde inne LIGHT og velge ☒ for å gå inn i parkoblingsmodus manuelt.

- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect Mobile-appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect Mobile-appen, går du til ☰ eller ⋮-menyen, velger **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer Garmin Connect Mobile-appen på smarttelefonen.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer

- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

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

Aktiviteter og apper



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

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på enheten ved hjelp av Connect IQ nettstedet ([Connect IQ – funksjoner, side 8](#)).

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

Starte en aktivitet

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


- 1 Velg  på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Følg eventuelt instruksjonene på skjermen for å angi ekstra informasjon.
- 4 Vent eventuelt mens enheten kobler til ANT+® sensorene.
- 5 Hvis aktiviteten krever GPS, går du utendørs og venter mens enheten innhenter satellittsignaler.
- 6 Velg  for å starte tidtakeren.

MERK: Enheden registrerer ikke aktivitetsdata før du starter tidtakeren.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten, side 1](#)).
- Velg **LAP** for å registrere runder.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.

Stoppe en aktivitet



- 1 Velg .
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil lagre aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
 - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rute**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkast > Ja**.

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


Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Listen over favorittaktiviteter vises når du trykker på  på urskiven, og den gir rask tilgang til aktivitetene du bruker mest. Første gang du trykker på  for å starte en aktivitet, ber enheten om at du velger favorittaktivitetene dine. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen med en hvit bakgrunn. Andre aktiviteter vises en med sort bakgrunn.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du aktiviteten, og deretter velger du **Angi som favoritt**.
 - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Fjern fra Favoritter**.

Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Velg  > **Legg til** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Kopier aktivitet** hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i en av de lagrede aktivitetene dine.
 - Velg **Annet** for å opprette en ny egendefinert aktivitet.
- 3 Velg eventuelt en aktivitetstype.
- 4 Velg et navn, eller skriv inn et egendefinert navn.

Dupliserte aktivitetsnavn inkluderer et tall, for eksempel: Sykkel(2).
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge en detaljfarge eller tilpasse dataskjermbildene.
 - Velg **Ferdig** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.
- 6 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Innendørsaktiviteter

fēnix-enheten kan brukes til innendørstrening, slik som løping på tredemølle eller ved bruk av ergometersykkel. GPS slås av for innendørsaktiviteter.

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

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

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

Kalibrere tredemøllestanden

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 2](#)), og løp minst 1,5 km (1 engelsk mil) på tredemøllen.
- 2 Når du har fullført løpeturen, velger du .

3 Velg et alternativ:

- Velg **Lagre** for å kalibrere tredemøllestanden for første gang.
Enheden ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
- Hvis du vil kalibrere tredemøllestanden manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre > Ja**.

4 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på enheten din.

Registrere en styrketreningsaktivitet

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

1 Fra urskiven velger du > **Styrke**.

Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du velge hvilket håndledd klokken din sitter på.

2 Velg for å starte settidakeren.

3 Start det første settet ditt.

Enheden teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst seks repetisjoner.

TIPS: Enheden 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.

4 Velg **LAP** for å fullføre settet.

Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidakeren.

5 Hold eventuelt inne **MENU**, velg **Rediger forrige sett** og rediger antall repetisjoner.

TIPS: Du kan også legg til vekten som brukes for settet.

6 Når du er ferdig med å hvile, velger du **LAP** for å starte det neste settet.

7 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.

8 Etter siste sett velger du for å stoppe tidakeren.

9 Velg **Lagre**.

Friluftaktiviteter

fēnix enheten leveres forhåndslastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til nye aktiviteter basert på standardaktiviteter, for eksempel gåing eller roing. Du kan også legge til egendefinerte aktiviteter på enheten (*Opprette en egendefinert aktivitet, side 2*).

Se skiturene dine

Enheden 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 basert på bevegelsene dine. Tidakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidakeren står på pause under hele heisturen. Sett utfor bakken for å starte tidakeren på nytt. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens tidakeren er i gang.

1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.

2 Hold inne **MENU**.

3 Velg **Vis nedkjøringer**.

4 Velg **UP** og **DOWN** for å vise detaljer om siste tur, gjeldende turer og totalt antall turer.

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

Bruke metronomen

Metronomfunksjonen spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg å forbedre ytelsen ved å trene med en raskere, roligere eller mer konsekvent frekvens.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Velg på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Hold nede **MENU**.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Metronom > Status > På**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Slag/minutt** for å skrive inn en verdi basert på kadensen du vil opprettholde.
- Velg **Varselfrekvens** for å tilpasse frekvensen for slagene.
- Velg **Lyder** for å tilpasse lyden og vibrasjonen for metronomen.

7 Velg om nødvendig **Forhåndsvisning** for å lytte til metronomfunksjonen før du løper.

8 Ta en løpetur (*Starte en aktivitet, side 2*).

Metronomen starter automatisk.

9 Velg **UP** eller **DOWN** i løpet av løpeturen for å vise metronomskjerm bildet.

10 Hold eventuelt nede **MENU** for å endre metronominnstillingene.

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 punkt for utløsning av fallskjermen (HARP). Enheden registrerer automatisk når du har hoppet for å begynne å navigere mot ønsket landingspunkt (DIP) ved hjelp av barometeret og det elektroniske kompasset.

Multisport

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

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

Opprette en multisportaktivitet

1 Velg > **Legg til > Multisport** på urskiven.

2 Velg en multisportsaktivitet, eller skriv inn et egendefinert navn.

Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).

3 Velg to eller flere aktiviteter.

4 Velg et alternativ:

- Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
- Velg **Ferdig** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.

5 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter

- Velg  for å starte den første aktiviteten.

- Velg **LAP** for å gå over i neste aktivitet.
Hvis overganger er slått på, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstidene.
- Velg eventuelt **LAP** for å starte neste aktivitet.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.

Svømming

LES DETTE

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

MERK: Enheten kan ikke registrere pulldata på håndleddet når du svømmer.

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 enheten 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. Typen tak vises når du viser intervalloggen. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 22*).

Fristil	Fristil
Rygg	Ryggsvømming
Bryst	Brystsvømming
Butterfly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes under øvelsesregistrering (<i>Trene med øvelsesloggen, side 4</i>)

Tips for svømmeaktiviteter

- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker enheten denne bassengstørrelsen. Du kan endre størrelsen ved å holde inne MENU, velge aktivitetstillingene og deretter velge Bassengstørrelse.
- Velg **LAP** for å registrere en pause under svømming i basseng.
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk for svømming i basseng.
- Velg **LAP** for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.

Hvile ved bassengsvømming

Standardskjerm bildet for hvile viser to hviletidtakere. Det viser også tid og avstand for det siste fullførte intervallet.

MERK: Svømmedata registreres ikke når du hviler.

- 1 Velg **LAP** under en svømmeaktivitet for å starte hvile.
Skjermen viser hvit tekst på svart bakgrunn, og hvileskjerm bildet vises.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise dataskjerm bildet (valgfritt) under hvile.

- 3 Velg **LAP** og fortsett svømmeøkten.
- 4 Gjenta hvis du har flere hvileintervaller.

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 velge **UP** eller **DOWN** for å vise skjerm bildet for øvelsesloggen.
- 2 Velg **LAP** for å starte øvelsesidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, velger du **LAP**.
Øvelsesidtakeren 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:
 - Velg **LAP** for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Velg **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjerm bildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Golf

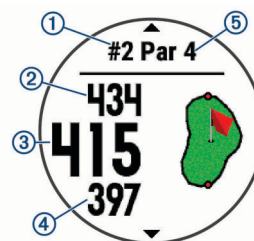
Spille golf

Du bør lade enheten før du spiller golf (*Lade enheten, side 1*).

- 1 Velg ▲ > **Golf** på urskiven.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- 4 Velg **Ja** for å føre poeng.
- 5 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.
Enheten forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du ▲ > **Avslutt runde** > **Ja**.

Hullinformasjon

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



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til midten av greenen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
▲	Neste hull
▼	Forrige hull

Flytte flagget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Gå til hullvisningen, og velg ▲ > **Flytt flagg**.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å flytte flaggposisjonen.

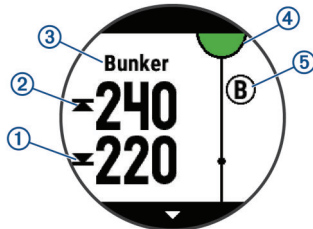
3 Velg ▲.

Avstandene på hullvisningen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen. Flaggposisjonen lagres bare for den gjeldende runden.

Vise hindre

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

1 Gå til hullvisningen, og velg ▲ > **Hinder**.



- Avstanden til fremre ① og bakre ② del av nærmeste hinder vises på skjermen.
- Du finner hindertypen ③ øverst på skjermen.
- Greenen vises som en halvsirkel ④ øverst på skjermen. Linjen under greenen representerer fairwayens midtpunkt.
- Hindre ⑤ vises under greenen på omtrentlige steder i forhold til fairwayen.

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

Vise målte slag

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

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

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

1 Når du spiller golf, velger du ▲ > **Mål slag**.

Den siste slaglengden vises.

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

2 Velg **DOWN** for å vise alle registrerte slaglengder.

Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5.

Velg ▲ > **Layups**.

Hver layup og avstanden for å nå hver layup vises på skjermen.

MERK: Avstandene fjernes fra listen etter hvert som du passerer dem.

Føre poengregnskap

1 Gå til hullvisningen, og velg ▲ > **Scorekort**.

Scorekortet vises når de er på greenen.

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

3 Velg ▲ for å velge et hull.

4 Velg **UP** eller **DOWN** for å legge inn poeng.

Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Oppdatere en poengsum

1 Gå til hullvisningen, og velg ▲ > **Scorekort**.

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

3 Velg ▲ for å velge et hull.

4 Velg **UP** eller **DOWN** for å endre poengsummen for det aktuelle hullet.

Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

TruSwing™

TruSwing funksjonen gjør det mulig å se svingmålinger registrert av TruSwing enheten. Gå til www.garmin.com/golf hvis du vil kjøpe en TruSwing enhet.

Bruke kilometertelleren for golf

Du kan bruke kilometertelleren til å registrere tid, avstand og tilbakelagt avstand. Kilometertelleren startes og stopper automatisk når du starter eller avslutter en runde.

1 Velg ▲ > **Kilometerteller**.

2 Velg om nødvendig **Nullstill** for å nullstille kilometertelleren.

Spore statistikk

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

1 Hold nede **MENU** når hullvisningen er åpen.

2 Velg aktivitetsinnstillingene.

3 Velg **Statistikksporing** for å aktivere registrering av statistikk.

Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner du kan bruke med fēnix-enheten når du kobler enheten til en kompatibel smarttelefon via Bluetooth trådløs teknologi. Enkelte funksjoner krever at du installerer programmet Garmin Connect Mobile på den tilkoblede smarttelefonen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/apps. Enkelte funksjoner er også tilgjengelige når du kobler enheten til et trådløst nettverk.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på fēnix enheten.

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 springsside for Garmin Connect.

GroupTrack: Gjør det mulig å spore kontaktene dine ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid.

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

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

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

Vær: Brukes til å sjekke nåværende værforhold og værmeldinger.

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

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

Finn enheten min: Finner en forlagt fēnix-enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.


Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble fēnix enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 1*).

1 Hold nede **MENU**.

- 2 Velg **Innstillinger** > **Telefon** > **Smartvarsler** > **Status** > **På**.
- 3 Velg **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg en lydpreferanse.
- 6 Velg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Velg en varslingspreferanse.
- 8 Velg en lydpreferanse.
- 9 Velg **Tidsavbrudd**.
- 10 Velg hvor lenge varselet om ny varsling skal vises på skjermen.

Vise varsler

- 1 Gå til urskiven, og velg **UP** for å vise kontrollprogrammet for varsler.
- 2 Velg , og velg et varsel.
- 3 Velg **DOWN** for flere alternativer.
- 4 Velg **BACK** for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på den tilkoblede smarttelefonen, viser fēnix-enheten navnet eller telefonnummeret til den som ringer. Du kan godta eller avvise anropet. Hvis enheten er koblet til en smarttelefon med Android™, kan du også avvise med en tekstmelding ved å velge den fra en liste med meldinger på fēnix-enheten.


- Velg **Godta** for å godta anropet.
- Velg **Avslå** for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du **Svar** og velger en melding fra listen.

Svare på en tekstmelding

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for smarttelefoner med Android.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på fēnix enheten din, kan du sende et hurtigsvar ved å velge fra en liste med meldinger. Du kan tilpasse meldingene i Garmin Connect Mobile-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 Gå til urskiven, og velg **UP** for å vise kontrollprogrammet for varsler.
- 2 Velg , og velg tekstmeldingsvarsel.
- 3 Velg **DOWN** > **Svar**.
- 4 Velg en melding fra listen.
Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS/tekstmelding.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på fēnix 5X enheten.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en Apple® smarttelefon, kan du bruke varslingsinnstillingene på smarttelefonen til å velge elementene som skal vises på enheten.
- Hvis du bruker en smarttelefon med Android, går du inn i Garmin Connect Mobile-appen, velger **Innstillinger** > **Smarte varsler**.

Slå av smarttelefonilkoblingen til Bluetooth

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefonilkoblingen til Bluetooth på fēnix enheten din.

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

Slå av og på varsler om smarttelefonilkobling


Du kan angi at fēnix 5X enheten skal varsle deg når den parkoblede smarttelefonen kobles til og fra ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi.

MERK: Varsler om smarttelefonilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger** > **Telefon** > **Varsler**.

Finne en mistet mobilenhet

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

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

fēnix enheten begynner å søke etter den parkoblede mobilenheten. Et lydvarsel spilles av på mobilenheten, og Bluetooth signalstyrken vises på fēnix enhets-skjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg mobilenheten.

- 3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

Garmin Connect

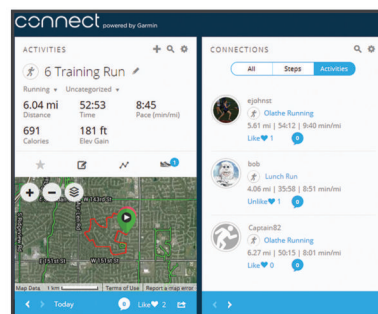
Med Garmin Connect kontoen kan du spore resultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, golfturner med mer.

Du kan opprette en gratis Garmin Connect når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen. Du kan også opprette en konto når du konfigurerer Garmin Express programmet (www.garmin.com/express).

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

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon og treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, puls, kaloriforbruk, pedalfrekvens, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan vise mer detaljert informasjon om golfturnene dine, inkludert scorekort, statistikk og baneinformasjon. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

MERK: Hvis du vil se data, må du parkoble en trådløs sensor (ekstrautstyr) med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 29*).



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

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

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, må du ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 1*).

Synkroniser enheten med Garmin Connect Mobile-appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect Mobile, side 7*).

Garmin Connect Mobile-appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare er tilgjengelig.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere programvaren for enheten, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til enheten din (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 7*).


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

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler enheten 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 treningsplaner, fra Garmin Connect nettstedet til enheten. Du kan også installere enhetsprogramvareoppdateringer og administrere Connect IQ programmene dine.

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

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect Mobile

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

Garmin Golf™ appen

Garmin Golf-appen gjør det mulig for golfspillere å konkurrere med hverandre på ulike baner. Flere enn 41 000 baner har en ukentlig ledertavle som alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta. Du kan laste opp scorekort til den compatible Garmin enheten for å se detaljert statistikk og slaganalyse.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på smarttelefonen din.

Starte en GroupTrack økt

Du må ha en Garmin Connect konto, en kompatibel smarttelefon og Garmin Connect mobilappen før du kan starte en GroupTrack økt.

Disse instruksjonene veileder deg i hvordan du starter en GroupTrack-økt med fēnix 5X-enheter. Hvis kontaktene dine har andre compatible modeller, kan du se dem på kartet. Det er ikke sikkert at de andre enhetene er i stand til å vise GroupTrack-syklister på kartet.

- 1 Gå utendørs og slå på fēnix 5X-enheten.
- 2 Parkoble smarttelefonen med fēnix 5X-enheten (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 1*).
- 3 På fēnix 5X-enheten holder du nede **MENU** og velger **Innstillinger > GroupTrack > Vis på kart** for å aktivere visning av kontakter på kartskjerm bildet.
- 4 I innstillingsmenyen på Garmin Connect mobilappen velger du **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Hvis du har mer enn én kompatibel enhet, velger du en enhet for GroupTrack-økten.
- 6 Velg **Synlig for > Alle kontakter**.
- 7 Velg **Start LiveTrack**.
- 8 Start en aktivitet på fēnix 5X-enheten.
- 9 Bla til kartskjerm bildet for å vise kontaktene dine.
TIPS: Fra kartet kan du holde nede MENU og velge Forbindelser i nærheten for å vise distanse, retning og hastighet for andre kontakter i GroupTrack-økten.

Tips for GroupTrack økter

Funksjonen GroupTrack gjør det mulig å spore andre kontakter i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen. Alle medlemmer i gruppen må være kontakter i Garmin Connect kontoen din.

- Start aktiviteten utendørs med GPS.
- Du kan parkoble fēnix 5X-enheten med smarttelefonen ved hjelp av Bluetooth teknologi.
- I innstillingsmenyen i Garmin Connect Mobile-appen velger du **Kontakter** for å oppdatere listen over kontakter for GroupTrack- økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect Mobile -app.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km (eller 25 mi).
- Du kan bla til kartet for å vise kontaktene (*Legge til et kart i en aktivitet, side 22*) dine under en GroupTrack-økt.

Garmin Explore™

På Garmin Explore-nettstedet kan du planlegge turer og lagre veipunkter, ruter og spor i skyen. Det tilbyr avansert planlegging, slik at du kan dele og synkronisere data med en kompatibel Garmin enhet.

Du kan gå til explore.garmin.com.

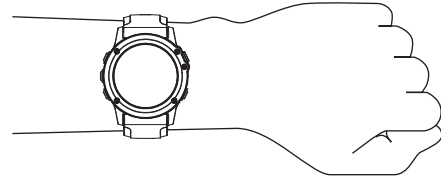
Wi-Fi® tilkoblede funksjoner

Enkelte fēnix 5X modeller har Wi-Fi tilkoblede funksjoner. Programmet Garmin Connect Mobile er ikke obligatorisk for bruk av Wi-Fi tilkobling.

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

Treningsøkter og treningsplaner: Gjør at du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsplaner på Garmin Connect webområdet. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling sendes filene trådløst til enheten.

Programvareoppdateringer: Lar deg laste ned den nyeste programvareoppdateringen når det finnes en Wi-Fi tilkobling. Neste gang du slår på eller låser opp enheten, kan du følge instruksjonene på skjermen for å installere programvareoppdateringen.



Koble til et Wi-Fi nettverk

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Wi-Fi > Mine nettverk > Legg til nettverk**.
Enheden viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
- 3 Velg et nettverk.
- 4 Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

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

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av nettstedet Connect IQ. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelter, widgets og programmer.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

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

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble enheten 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.

Pulsfunksjoner

fēnix 5X-enheten har pulsmåler på håndleddet og er i tillegg kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulswidgeten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

Pulsmåling på håndleddet

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig. fēnix-enheten bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig.

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

- Se [Tips for unøyaktige pulldata](#), side 8 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Tips for unøyaktige pulldata

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


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

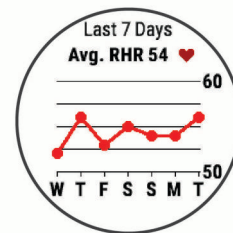
MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.
- Under trening må du bruke en silikonrem.

Vise pulswidgeten

Widgeten viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen din de siste fire timene.


- 1 Velg **DOWN** når urskiven er åpen.
- 2 Velg  for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste 7 dagene.



Sende pulldata til Garmin enheter

Du kan sende pulldataene dine fra fēnix 5X enheten din og vise dem på parkoblede Garmin enheter.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne **MENU** når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer > Send puls**.
fēnix 5X enheten begynner å sende pulldata, og  vises.
MERK: Du kan vise bare pulswidgeten mens du sender pulldata fra pulswidgeten.
- 3 Parkoble fēnix 5X enheten din med den kompatible Garmin ANT+ enheten.
MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

TIPS: Velg hvilken som helst tast, og velg Ja for å slutte å sende pulldata.

Sende pulsdata under en aktivitet

Du kan konfigurere fēnix 5X enheten til å sende pulsdata automatisk når du starter en aktivitet. Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge® enhet mens du sykler, eller til et VIRB® actionkamera mens du holder på med en aktivitet.

MERK: Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne **MENU** når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer > Send under aktivitet**.
- 3 Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 2*).
fēnix 5X enheten begynner å sende pulsdata i bakgrunnen.
MERK: Det er ingen tegn til at enheten sender pulsdata under en aktivitet.
- 4 Om nødvendig kan du parkoble fēnix 5X enheten din med en enhet som er kompatibel med Garmin ANT+.
MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.
TIPS: Hvis du vil slutte å sende pulsdata, stanser du aktiviteten (*Stoppe en aktivitet, side 2*).

Konfigurere varsler for unormal puls

Du kan angi at enheten skal varsle deg når pulsen overskrider et visst antall slag per minutt (bpm) etter en periode med inaktivitet.

- 1 Hold inne **MENU** når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer > Varsel om unormal puls > Status > På**.
- 3 Velg **Varselgrense**.
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.

Det vises en melding og enheten vibrerer hver gang du overstiger denne grenseverdien.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardinnstillingen for Puls. på håndl. er Automatisk. Enheten tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler enheten med en ANT+ pulsmåler.

- 1 Hold nede **MENU** når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer > Status > Av**.

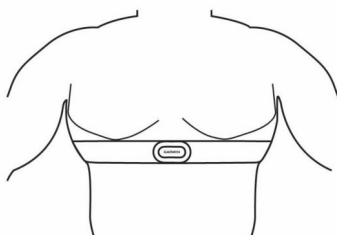
Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

- 1 Om nødvendig fester du forlengelsesstroppen til pulsmåleren.
- 2 Fukt elektrodene ① på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



- 3 Logoene for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.



Festene ② og ③ skal være på høyre side.

- 4 Spenn pulsmåleren rundt brystet, og fest spennen på stroppen.

MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

Tips for unøyaktige pulsdata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren, side 9*).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.
Syntetiske stoffer som gnisser eller blaffer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.
Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledning, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk eller hver gang du har svømt i basseng. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.
- **MERK:** Pulsmåleren kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.
- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel fēnix enhet parkoblet med HRM-Tri™ tilbehøret eller andre tilbehør for løpsdynamikk for å få tilbakemelding i sanntid om løpestilen din. Hvis fēnix enheten ble levert med HRM-Tri tilbehøret, er enhetene allerede parkoblet.

Tilbehøret for løpsdynamikk har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks forskjellige løpedata.

Pedalfrekvens: Pedalfrekvens er antall skritt per minutt.

Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).

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

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

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

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

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

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

Trener med løpsdynamikk

Før du kan se løpsdynamikken, må du ta på et løpsdynamikktilbehør, for eksempel HRM-Tri, og parkoble det med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 29*). Hvis fēnix 5X ble levert med tilbehøret, er enhetene allerede parkoblet, og fēnix 5X er klar til å vise dataskjermbilder med løpsdynamikk.

1 Velg et alternativ:

- Hvis løpsdynamikktilbehøret og fēnix 5X-enheten er parkoblet, kan du gå direkte til trinn 7.

- Hvis løpsdynamikktilbehøret og fēnix 5X-enheten ikke allerede er parkoblet, fullfører du alle trinnene i denne fremgangsmåten.

2 Hold nede **MENU**.

3 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

4 Velg en aktivitet.

5 Velg aktivitetsinnstillingene.

6 Velg **Dataskjermer > Legg til ny**.

7 Velg et dataskjerm bilde for løpsdynamikk.

MERK: Skjerm bildene for løpsdynamikk er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

8 Ta en løpetur (*Starte en aktivitet, side 2*).

9 Velg **UP** eller **DOWN** for å åpne skjerm bildet for løpsdynamikk med statistikk.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

Skjerm bildene for løpsdynamikk viser en fargemåler for den primære målingen. Du kan vise kadens, vertikal oscillasjon, tid med bakkekontakt, balanse for tid med bakkekontakt eller vertikalt forholdstall som den primære målingen. Fargemåleren viser løpsdynamikken din sammenlignet med data fra andre løpere. Fargesonene er basert på prosentiler.

Garmin har undersøkt mange løpere på forskjellige nivåer. Dataverdiene i de røde og oransje sonene er typiske for mindre erfarne eller langsommere løpere. Dataverdiene i de grønne, blå og lilla sonene er typiske for mer erfarne eller raskere løpere. Mer erfarne løpere har ofte kortere tid med bakkekontakt, lavere vertikal oscillasjon, lavere vertikalt forholdstall 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 skritt lengden din. Det har ingen sammenheng med høyden din.

Gå til www.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

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 dataskjerm bildet 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 løpetrenerne er enige i at det er bra med en symmetrisk løpestil. Eliteløpere har som oftest hurtige og godt balanserte skritt.

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

Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

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

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

Tips for manglende data om løpsdynamikk

Hvis det ikke vises data for løpsdynamikk, kan du prøve disse tipsene.

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel HRM-Tri.

Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.

- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med fēnix enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- 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.

Ytelsesmålinger

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

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/physio.



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

Treningsstatus: Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine.

Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode.

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse.

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

Treningsbelastning: Treningsbelastningen er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. EPOC er en beregning av hvor mye energi kroppen din bruker på restitusjon etter en treningsøkt.

Antatte løpstider: Enheten bruker kondisjonsberegningen og publiserte datakilder til å gi en måltid basert på den gjeldende kondisjonen din. Denne beregningen antar at du har fullført riktig trening for løpet.

Test av pulsvariasjonsstress: Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Enheten måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, der en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå.

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

FTP (Functional Threshold Power): Enheten bruker informasjonen du oppga første gang du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Hvis du ønsker en mer nøyaktig vurdering, kan du utføre en veiledet test.

Melkesyreterskel: Melkesyreterskel krever en pulsmåler med bryststropp. Melkesyreterskelen er det punktet der musklene

dine raskt begynner å bli slitne. Enheten måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din.

Slå av prestasjonsvarsler

Prestasjonsvarsler er slått på som standard. Enkelte prestasjonsvarsler vises når aktiviteten er fullført. Enkelte prestasjonsvarsler vises under en aktivitet eller når du oppnår en ny prestasjonsmåling, for eksempel en ny kondisjonsberegning.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Fysiologiske målinger > Varsler om ytelse**.
- 3 Velg et alternativ.

Oppdage ytelsesmålinger automatisk

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

MERK: Enheten registrerer makspuls bare når pulsen din er høyere enn verdien som er angitt i brukerprofilen din.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Fysiologiske målinger > Automatisk registrering**.
- 3 Velg et alternativ.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter til fēnix 5X-enheten din ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette gjør at enheten gjenspeiler treningsstatusen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge enhet og se aktivitetsinformasjon og total treningsbelastning på fēnix 5X-enheten.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Fysiologiske målinger > TrueUp**.

Når du synkroniserer enheten med smarttelefonen din, vises nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene dine på fēnix 5X-enheten.

Treningsstatus

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

Nærmer seg toppen: Formtopp betyr at du er i ideell løpsform. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

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

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

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

Ikke produktiv: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din, inkludert stress, ernæring og hvile.

Styrke og kondisjon reduseres: Styrke og kondisjon reduseres når du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer, slik at formen påvirkes. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

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

Ingen status: Enheten trenger en eller to ukers treningshistorikk, inkludert aktiviteter med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å kunne beregne treningsstatus.

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst to kondisjonsberegninger per uke. Kondisjonsberegningen oppdateres etter løp eller turer utendørs der pulsen din når minst 70 % av makspulsen din i flere minutter. Terrengløp og løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din.

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

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst to ganger i uken, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt enheten i én uke, bør treningsstatusen være tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på denne enheten, eller aktiver TrueUp™ funksjonen, slik at enheten kan lære mer om treningen din (*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger*, side 11).

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. fēnix 5X-enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din. Enheten har separate kondisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel kraftmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

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



Lilla	Overlegent
Blå	Utmerket
Grønn	Bra
Oransje	OK
Rød	Dårlig

VO2-maks.-data er gitt av FirstBeat. VO2 maks.-analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer

informasjon i tillegg (Standardverdier for kondisjonsberegning, side 36) 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 enheten (*Parkoble trådløse sensorer*, side 29). Hvis fēnix 5X enheten ble levert med en pulsmåler, er enhetene allerede parkoblet.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 14) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 15). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper.

- Løp utendørs i minst ti minutter.
- Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å vise prestasjonswidgeten.
- Velg ▲ for å bla gjennom prestasjonsmålingene.

Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en kraftmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Kraftmåleren må parkobles med fēnix 5X-enheten (*Parkoble trådløse sensorer*, side 29). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten din. Hvis fēnix 5X enheten ble levert med en pulsmåler, er enhetene allerede parkoblet.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 14) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 15). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

- Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
- Etter turen velger du **Lagre**.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å vise prestasjonswidgeten.
- Velg ▲ for å bla gjennom prestasjonsmålingene.

Restitusjonstid

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

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

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt.

Vise nedtrappingstiden

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 14) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 15).

- Ta en løpetur.
- Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

MERK: Fra urskiven kan du velge UP eller DOWN for å vise prestasjonswidgeten. Eller du kan velge ▲ for å bla gjennom prestasjonsmålingene og se restitusjonstiden din.

Restitusjonspuls

Hvis du trener med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp, kan du sjekke restitusjonspulsverdien etter hver aktivitet. Restitusjonspuls er forskjellen mellom pulsen din når du er aktiv og to minutter etter at aktiviteten er over. Et eksempel: Du har tatt en vanlig løpetur og stopper tidtakeren. Pulsen din er 140 slag/min. Etter to

minutter uten aktivitet eller med nedvarming er pulsen 90 slag/min. Restitusjonspulsen er 50 slag/min (140 minus 90). Noen studier har funnet korrelasjoner mellom restitusjonspuls og hjertets helse. Høyere tall angir som regel sunnere hjerter.

TIPS: Du får best resultat hvis du står stille i to minutter mens enheten beregner restitusjonspulsverdien. Du kan lagre eller forkaste aktiviteten når denne verdien vises.

Treningsbelastning


Treningsbelastning er en måling av treningsvolumet ditt over de siste syv dagene. Det er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. Måleren indikerer hvorvidt den nåværende belastningen er lav eller høy, eller om den er innenfor det optimale området for å opprettholde eller forbedre formen. Optimalt område beregnes ut fra individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 14*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 15*).

Enheden bruker kondisjonsberegningen (*Om kondisjonsberegninger, side 12*) og publiserte datakilder til å gi en måltid basert på din gjeldende kondisjon. Denne beregningen antar at du har fullført riktig trening for løpet.

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

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise prestasjonswidjeten.
- 2 Velg  for å bla gjennom prestasjonsmålingene.
Enheden viser antatte løpstider for 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton.

Om treningseffekt


Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten pågår, vil verdien for treningseffekt øke, slik at du får vite hvordan aktiviteten har forbedret formen din. Treningseffekt fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din, pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten.





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

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

Det er viktig å vite at treningseffekttallene dine (fra 0,0 til 5,0) kan virke unormalt høye under de første aktivitetene. Du må utføre flere aktiviteter før enheten lærer den aerobe og anaerobe formen din.

Du kan legge til treningseffekt som et datafelt på et av trenings skjerm bildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele løpeturen.

Fargesone	Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
	Fra 0,0 til 0,9	Ingen forbedring.	Ingen forbedring.
	Fra 1,0 til 1,9	Liten forbedring.	Liten forbedring.

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

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på www.firstbeattechnologies.com.




Pulsvariasjoner og stressnivå

Stressnivået baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. fēnix enheten analyserer da variasjoner i pulsen din for å regne ut det generelle stressnivået ditt. Trening, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på løpsytelsen din. Stressnivået spenner mellom 1 og 100, der 1 er en svært lav stresstilstand og 100 er en svært høy stresstilstand. Når du kjenner stressnivået ditt, kan du avgjøre hvor tøff trening kroppen din er klar for.

Visning av variasjoner i puls og stressnivå

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan se nivået for pulsvariasjonsstress, må du ta på en pulsmåler og parkoble den med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 29*). Hvis fēnix 5X enheten ble levert med en pulsmåler, er enhetene allerede parkoblet.

TIPS: Garmin anbefaler at du måler stressnivået på omtrent samme tidspunkt og under omtrent samme forhold hver dag.

- 1 Hvis nødvendig velger du  > **Legg til** > **HRV Stress** for å legge til stressappen i applisten.
- 2 Velg **Ja** for å legge til appen i favorittlisten.
- 3 Velg  > **HRV Stress** >  på urskiven.
- 4 Stå stille og slapp av i tre minutter.

Ytelseskondisjon

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

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

MERK: Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkondisjonen din (*Om kondisjonsberegninger, side 12*).

Se ytelseskondisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelsesforhold** til et dataskjerm bilde (*Tilpass dataskjerm bildene, side 22*).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.
Ytelseskondisjonen din vises etter 6–20 minutter.

- 3 Bla til dataskjerm bildet for å se ytelseskonisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturen.

Melkesyreterskel

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


Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din ([Angi pulssoner](#), side 15).

Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan gjennomføre den veiledelede testen, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 29).

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

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






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

Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen (terskelwatt), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 29), og du må få en kondisjonsberegning ([Få kondisjonsberegning for sykling](#), side 12).

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og kondisjonsberegningen din til å beregne FTP-verdien. Enheten registrerer automatisk FTP-verdien din under sykkelturen med puls- og kraftmåling der du holder jevnt høy intensitet.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise prestasjonswidgeten.
- 2 Velg  for å bla gjennom prestasjonsmålingene.
Beregnet FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt og en stilling på fargemåleren.

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


Du finner mer informasjon i tilleggset ([FTP-verdier](#), side 36).

MERK: Når et prestasjonsvarsel gir beskjed om en ny FTP-beregning, kan du velge **Godta** for å lagre den nye FTP-verdien, eller velge **Avslå** for å beholde den nåværende FTP-verdien ([Slå av prestasjonsvarsler](#), side 11).

Gjennomføre en FTP-test

Før du kan utføre en test for å fastslå FTP-verdien din (terskelwatt eller Functional Threshold Power), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 29), og du må få en kondisjonsberegning ([Få kondisjonsberegning for sykling](#), side 12).

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

- 1 Velg  på urskiven.
- 2 Velg en sykkelaktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > FTP-veiledet test**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du starter sykkelturen, viser enheten hvert trinn av testen, målet og gjeldende kraftdata. Det vises en melding når testen er fullført.

- 6 Når du har fullført den veiledelede testen, fullfører du nedvarmingen, stopper tidtakeren og lagrer aktiviteten.
FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt, og en stilling på fargemåleren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Godta** for å lagre den nye FTP-verdien.
 - Velg **Avslå** for å beholde gjeldende FTP-verdi.

Trening

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, pulssone og kraftsone. Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

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 15) 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.

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.

Angi pulssoner

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.

Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk](#), side 11).

- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS > Angi manuelt** og angi melkesyretereskelpuls.

Du kan gjennomføre en guidet test for å beregne melkesyretereskelen din ([Melkesyretereskelen](#), side 14). Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av melkesyretereskelen under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk](#), side 11).

- 5 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.

Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av enheten din, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.

- 6 Velg **Soner > Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **% av maks. puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av makspulsen din.
 - Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
 - Velg **% MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyretereskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Legg til puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinn 3 til og med 8 for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La enheten angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 14).
- 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 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Stille inn kraftsoner

Verdiene for sonene er standardsoner basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og står kanskje ikke i stil med din personlige kapasitet. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner kraftsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Kraftsoner > Basert på**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
 - Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.
- 4 Velg **FTP**, og angi terskelwattverdien.
- 5 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 6 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for kraft.

Aktivitetmåling

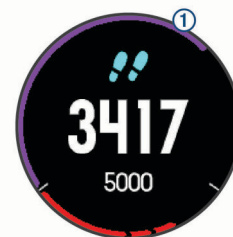
Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, antall etasjer du har gått opp, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

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

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

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① 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 den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger, side 28*).

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

Søvnsporing

Enheden registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyr-modusen, side 16*).

Bruke automatisk søvnsporing

1 Ha på deg enheten mens du sover.

2 Last opp søvnsporingsdataene dine til Garmin Connect nettstedet (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect Mobile, side 7*).

Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet Søvn i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modus automatisk aktiveres mens du vanligvis sover (*Systeminnstillinger, side 28*).

1 Hold inne **LIGHT**.

2 Velg .

Intensitetsminutter

Organisasjoner som amerikanske Centers for Disease Control and Prevention og American Heart Association® og 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.

Enheden overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. Enheden legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

fēnix 5X-enheden beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheden moderate intensitetsminutter ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Garmin Move IQ™

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ-funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ-hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect Mobile-appen. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten din.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold nede **MENU**, og velg **Innstillinger > Aktivitetssporing**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skritt skjerm bildet. Enheden piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Systeminnstillinger, side 28*).

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

Move IQ: Gjør det mulig å slå Move IQ-hendelser av og på.

Slå av aktivitetsmåling

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

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Innstillinger > Aktivitetssporing > Status > Av**.

Treningsøker

Du kan opprette tilpassede treningsøker som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette treningsøker med Garmin Connect eller velge en treningsplan som har innebygde treningsøker fra Garmin Connect, og overføre dem til enheten.

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

Følg en treningsøkt fra Internett

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 6*).

1 Koble enheten til datamaskinen.

2 Gå til www.garminconnect.com.

3 Opprett og lagre en ny treningsøkt.

4 Velg **Send til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

5 Koble fra enheten.

Starte en treningsøkt

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

1 Velg  på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Hold nede **MENU**.

4 Velg **Trening > Mine treningsøker**.

5 Velg en treningsøkt.

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

6 Velg **Utfør treningsøkt**.

7 Velg  for å starte tidtakeren.

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

Om treningskalenderen

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

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke en treningsplan fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 6), og du må parkoble fēnix enheten med en kompatibel smarttelefon.

- 1 I Garmin Connect Mobile-appen velger du **Trening > Treningsplaner > Finn en plan**.
- 2 Velg og planlegg en treningsplan.
- 3 Velg , og følg instruksjonene på skjermen.
- 4 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.




Tilpasningsdyktige treningsplaner

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


Intervalltreningsøkter

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

Opprette en intervalltreningsøkt

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

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg  på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.

3 Hold nede **MENU**.

4 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.


5 Velg  for å starte tidtakeren.

6 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du **LAP** for å starte første intervall.

7 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Stoppe en intervalltreningsøkt

- Du kan når som helst velge **LAP** for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode.
- Når alle intervallene og hvileperiodene er fullførte, kan du velge **LAP** for å avslutte intervalløkten og gå til en tidtaker som kan brukes til nedkjøling.
- Du kan når som helst velge  for å stoppe tidtakeren. Du kan gjenoppta tidtakingen eller avslutte intervalløkten.

Segmenter

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

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

Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til fēnix 5X enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklister, venner og proffsyklister som har syklet det samme segmentet.

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentkontrollprogrammet i Garmin Connect kontoen din. Du finner mer informasjon på www.strava.com.

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


Vise segmentdetaljer

- 1 Velg .
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Segmenter**.
- 5 Velg et segment.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Kappseilas – tid** for å se tiden og gjennomsnittshastigheten til personen som leder segmentet.
 - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
 - Velg **Stigningsplott** for å vise et stigningsplott for segmentet.

Konkurrere mot et segment

Segmenter er virtuelle konkurranseløp. Du kan konkurrere mot et segment og sammenligne prestasjonen din med tidligere aktiviteter, andres prestasjoner, kontakter i Garmin Connect kontoen din eller andre medlemmer av løpe- eller sykkelklubben. Du kan laste opp aktivitetsdataene dine til Garmin Connect kontoen for å vise segmentposisjon.

MERK: Hvis Garmin Connect kontoen og Strava kontoen er sammenkoblet, sendes aktiviteten din automatisk til Strava kontoen din, slik at du kan se gjennom segmentposisjonen.

- 1 Velg .
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Dra ut på løpetur eller sykkeltur.

Når du nærmer deg et segment, vises en melding, og du kan konkurrere mot segmentet.

4 Begynn å konkurrere mot segmentet.

Det vises en melding når segmentet er fullført.

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 **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Virtual Partner**.
- 6 Angi tempo eller hastighet.
- 7 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet, side 2*).
- 8 Velg **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. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

- 1 Velg **▲** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **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 Velg **▲** for å starte tidtakeren.

Avbryte et treningsmål

- 1 Hold inne **MENU** under en aktivitet.
- 2 Velg **Avbryt mål > Ja**.

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

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

- 7 Velg **▲** for å starte tidtakeren.

- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **▲ > Lagre**.

Personlige rekorder

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

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

Vise personlige rekorder

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

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbake stille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 5 Velg **Forrige > Ja**.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil slette.
- 5 Velg **Slett post > Ja**.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg **Slett alle poster > Ja**.
Rekordene slettes bare for den sporten.

Klokke

Stille inn en alarm

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

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

Slette en alarm

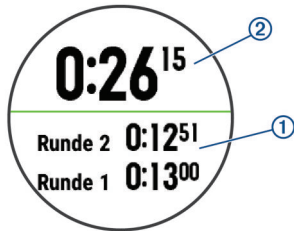
- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Alarmklokke**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Tidtaker**.
- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg eventuelt **Start på nytt > På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
- 5 Hvis nødvendig velger du **Lyder**, og deretter en varslingstype.
- 6 Velg **Start tidtaker**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Stoppeklokke**.
- 3 Velg **▲** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg **LAP** for å starte rundetidtakeren ① på nytt.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Velg **▲** for å stoppe begge tidtakerne.
- 6 Velg et alternativ.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise gjeldende klokkeslett i forskjellige tidssoner på widgeten Alternative tidssoner. Du kan legge til opptil fire alternative tidssoner.

MERK: Det kan hende du må legge til widgeten Alternative tidssoner i widgetløggen.

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Alternative tidssoner > Legg til sone**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Velg eventuelt **Ja** for å gi en sone et nytt navn.

Angi klokkevarsler

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > 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.

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 nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler*, side 31).

Navigasjon

Lagre posisjonen din

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

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

Redigere lagrede posisjoner

Du kan slette en lagret posisjon, eller redigere navnet på den, høydeinformasjon og posisjonsinformasjon.

- 1 Velg **▲ > Navigasjon > Lagrede posisjoner** på urskiven.
- 2 Velg en lagret posisjon.
- 3 Velg et alternativ for å redigere posisjonen.

Projisere et veipunkt

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

- 1 Hvis nødvendig velger du **▲ > Legg til > Projiser vpkt** for å legge til veipunktappen i applisten.
- 2 Velg **Ja** for å legge til appen i favorittlisten.
- 3 Velg **▲ > Projiser vpkt** på urskiven.
- 4 Velg **UP** eller **DOWN** for å angi retning.
- 5 Velg **▲**.
- 6 Velg **DOWN** for å velge en måleenhet.
- 7 Velg **UP** for å angi distansen.
- 8 Velg **▲** for å lagre.

Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

Navigere til en destinasjon

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

- 1 Velg **▲ > Navigasjon** på urskiven.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Følg meldingene på skjermen for å velge en destinasjon.
- 4 Velg **Gå til**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 5 Velg **▲** for å begynne navigasjonen.

Navigere til et interessepunkt

Hvis kartet som er installert på enheten, inkluderer interessepunkter, kan du navigere til disse.

- 1 Velg **▲** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Punkter av int.**, og deretter en kategori.
Det vises en liste med interessepunkter i nærheten av den gjeldende posisjonen din.
- 5 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil søke i nærheten av en annen posisjon, velger du **Søk i nærheten** og deretter en posisjon.

- Hvis du vil søke etter et interessepunkt ved navn, velger du **Stav søk**, angir et navn, velger **Søk i nærheten**, og velger deretter en posisjon.

6 Velg et interessepunkt fra søkeresultatene.

7 Velg **Start**.

Navigasjonsinformasjonen vises.

8 Velg  for å begynne navigasjonen.

Punkter av interesse

Et interessepunkt er et sted du kan synes er nyttig eller interessant. Interessepunkter sorteres etter kategori, og kan blant annet være populære destinasjoner, for eksempel bensinstasjoner, restauranter, hoteller og underholdningssteder.

Opprette og følge en løype på enheten

1 Velg  > **Navigasjon** > **Løyper** > **Opprett ny** på urskiven.

2 Angi et navn på løypen, og velg .

3 Velg **Legg til posisjon**.

4 Velg et alternativ.

5 Om nødvendig kan du gjenta trinn 3 og 4.

6 Velg **Ferdig** > **Utfør løype**.

Navigasjonsinformasjonen vises.

7 Velg  for å begynne navigasjonen.

Opprette en rundturløype

Enheden kan opprette en rundturløype basert på en bestemt distanse og navigasjonsretning.

1 Velg  på urskiven.

2 Velg **Løping** eller **Sykkel**.

3 Hold nede **MENU**.

4 Velg **Navigasjon** > **Løype med rundreise**.

5 Angi total distanse for løypen.

6 Velg en retning.

Enheden oppretter opptil tre løyper. Du kan velge **DOWN** for å vise løypene.

7 Velg  for å velge en løype.

8 Velg et alternativ:

- Velg **Start** for å starte navigasjonen.
- Hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet, velger du **Kart**.
- Hvis du vil se en liste over svinger i løypen, velger du **Detaljerte anvisninger**.
- Hvis du vil se et stigningsplott for løypen, velger du **Stigningsplott**.

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 holdtaster*, side 28).


Velg  > **Navigasjon** > **Siste MOB** på urskiven.

Navigasjonsinformasjonen vises.

Navigere med Sight 'N Go

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

1 Velg  > **Navigasjon** > **Sight 'N Go** på urskiven.

2 Pek øvre kant av klokken mot en gjenstand, og velg .

Navigasjonsinformasjonen vises.

3 Velg  for å begynne navigasjonen.

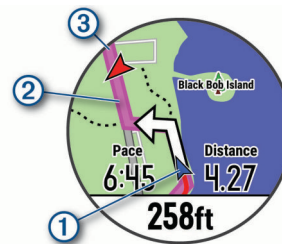
Navigere til startpunktet under en aktivitet

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 Velg  > **Tilbake til start** under en aktivitet.

2 Velg et alternativ:


- Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
- Hvis du ikke har et støttet kart eller bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje.
- Hvis du ikke bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved hjelp av detaljerte anvisninger.



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

Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet

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

1 Velg  > **Navigasjon** > **Tilbake til start** > **Rute**.

Turn-by-turn anvisninger hjelper deg med å navigere til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten, hvis du har et kart som støttes eller bruker direkte ruting. Hvis du ikke bruker direkte ruting, vises det en linje på kartet fra den gjeldende posisjonen til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten.

MERK: Du kan starte tidtakeren for å forhindre at enheten tidsavbrytes og settes i klokkemodus.

2 Velg **DOWN** for å vise kompasset (valgfritt).

Pilen peker mot startpunktet.


Stoppe navigasjon

1 Hold inne **MENU** under en aktivitet.

2 Velg **Stopp navigasjon**.

Kart

Enheden leveres forhåndslestet med kart og kan vise flere typer Garmin kartdata, inkludert topografiske konturer og nærliggende interessepunkter. Gå til garmin.com/maps for å kjøpe flere kartdata og se kompatibilitetsinformasjon.

 viser posisjonen din på kartet. Når du navigerer til et bestemmelsessted, er ruten markert med en linje på kartet.

Vise kartet

1 Velg  > **Kart** på urskiven.

2 Hold nede **MENU** og velg et alternativ:

- Hvis du vil panorere eller zoome på kartet, velger du **Panorer/zoom**.

TIPS: Du kan velge ▲ for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome. Du kan holde nede ▲ for å velge det punktet trådkorset indikerer.

- Hvis du vil se nærliggende punkter av interesse og veipunkter, velger du **Rundt meg**.

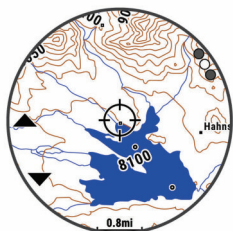
Lagre eller navigere til en posisjon på kartet

Du kan velge hvilken som helst posisjon på kartet. Du kan lagre posisjonen eller begynne å navigere til den.

1 Hold nede **MENU** når kartet er åpent.

2 Velg **Panorer/zoom**.

Kontroller og trådkors vises på kartet.



3 Panorér og zoom på kartet for å plassere trådkorset i midten.

4 Hold nede ▲ for å velge det punktet trådkorset indikerer.

5 Velg eventuelt et interessepunkt i nærheten.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
- Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
- Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Navigering med funksjonen Rundt meg

Funksjonen Rundt meg kan brukes til å navigere til interessepunkter og veipunkter i nærheten.

MERK: Kartet som er installert på enheten må omfatte interessepunkter for at du skal kunne navigere til disse.

1 Hold nede **MENU** når kartet er åpent.

2 Velg **Rundt meg**.

Ikoner som angir interessepunkter og veipunkter vises på kartet.

3 Velg **UP** eller **DOWN** for å utheve et kartutsnitt.

4 Velg ▲.

Det vises en liste over interessepunkter og veipunkter i det uthevede kartutsnittet.

5 Velg ▲ for å velge en velge en posisjon.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
- Hvis du vil vise posisjonen på kartet, velger du **Kart**.
- Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
- Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Kompass

Enheten 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 26). Hvis du vil åpne kompassinnstillingene raskt, kan du velge ▲ fra kontrollprogrammet for kompasset.

Høydemåler og barometer

Enheten inneholder en intern høydemåler og et barometer. Enheten samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i

strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist (*Innstillinger for høydemåleren*, side 27). Hvis du vil åpne innstillingene før høydemåleren eller barometeret raskt, velger du ▲ fra kontrollprogrammene for høydemåleren eller barometeret.

Historikk

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

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

Bruke historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.

3 Velg en aktivitet.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **Detaljer**.
- Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
- Velg **Intervaller** for å velge et intervall og vise ekstra informasjon om hvert intervall.
- Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
- Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
- Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** (*Om treningseffekt*, side 13).
- Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Tid i sone** (*Vise tiden din i hver pulssone*, side 21).
- Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Stigningsplott**.
- Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Multisportlogg

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

Vise tiden din i hver pulssone

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

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

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.

3 Velg en aktivitet.

4 Velg **Tid i sone**.

Vise totalverdier for data

Du kan vise oppsamlet data for avstand og tid som er lagret på enheten.

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Historikk > Totalverdier**.

- 3 Velg eventuelt 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**.
- 2 Velg **Historikk > Totalverdier > Kilometerteller**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise totalverdier for kilometertelleren.

Slette logg

- 1 Hold nede **MENU**.
- 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.
- 4 Bekreft valget.

Tilpasse enheten

Innstillinger for aktiviteter og apper

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

Hold nede **MENU**, velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger.

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

3D-hastighet: Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken (**3D-hastighet og -avstand**, side 24).

Detaljfarge: Angir detaljfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

Automatisk stigning: Gjør at enheten kan oppdage endringer i stigning automatisk ved hjelp av den innebygde høydemåleren.

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen (**Auto Lap**, side 23).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi (**Aktivere Auto Pause®**, side 24).

Automatisk løp: Gjør at enheten kan oppdage skiturer automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren.

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang (**Bruke Bla automatisk**, side 24).

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

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

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjerm bildene for aktiviteten og legge til dataskjerm bilder for aktiviteten (**Tilpasse dataskjerm bildene**, side 22).

GPS: Angir modus for GPS-antennen. Du kan bruke alternativet GPS + GLONASS for å få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon. Bruk av alternativet GPS + GLONASS kan redusere batteritiden mer enn når du bare bruker GPS. Bruk av alternativet UltraTrac registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere (**UltraTrac**, side 24).

Rundetast: Gjør det mulig å registrere en runde eller en hvileperiode i løpet av aktiviteten.

Låsetaster: Låser tastene under multisportaktiviteter for å hindre utilsiktede tastetrykk.

Kart: Angir visningsinnstillingene for kartdataskjerm bildene for aktiviteten (**Innstillinger for aktivitetskart**, side 23).

Metronom: Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg å forbedre prestasjonene dine ved å trene med en raskere, roligere eller mer konsistent frekvens (**Bruke metronomen**, side 3).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir innstillingen for tidsavbrudd for strømsparing for aktiviteten (**Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing**, side 24).

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

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

Fabrikkinnstillinger: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

Ruting: Angir innstillingene for beregning av ruter for aktiviteten (**Rutinginnstillinger**, side 23).

Poengregning: Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

Segmentvarsler: Aktiverer anvisninger som varsler deg om kommende segmenter.

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering mens du spiller golf.

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

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

Tilpasse dataskjerm bildene

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjerm bilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjerm bildet.
 - Velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.
 - Velg **Endre rekkefølge** for å endre plassering av dataskjerm bildet i gjentakelsen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjerm bildet fra gjentakelsen.
- 8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjerm bilde i gjentakelsen.

Du kan legge til et egendefinert dataskjerm bilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjerm løyken for en aktivitet.

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

Varsler

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

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

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Kadens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	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 <i>Om pulssoner</i> , side 15 og <i>Pulssoneberegninger</i> , side 15.
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Kraft	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > 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).

Innstillinger for aktivitetskart

Kartdataskjermbildets utseende kan tilpasses for hver aktivitet.

Hold nede **MENU**, velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Kart**.

Konfigurer kart: Viser eller skjuler data fra installerte kartprodukter.

Bruk syst.innsti.: Setter enheten i stand til å bruke kartinnstillingene fra systemet.

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Sporlogg: Viser eller skjuler sporloggen, det vil si veien du har reist, som en farget linje på kartet.

Sporfarge: Endrer fargen på sporloggen.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Båt: Angir at kartet skal vise data i båtmodus (*Innstillinger for sjøkart*, side 27).

Tegn segmenter: Viser eller skjuler segmenter som en farget linje på kartet.

Rutinginnstillinger

Du kan endre rutinginnstillingene ved å tilpasse måten enheten beregner ruter på for hver aktivitet.

Hold nede **MENU**, velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Ruting**.

Aktivitet: Angir en aktivitet for ruting. Enheten beregner ruter som er optimalisert for typen aktivitet du foretar deg.

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

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

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

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

Auto Lap

Markere runder etter avstand

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Auto Lap** for å slå Auto Lap av eller på.
- Velg **Autodistanse** for å justere avstanden mellom runder.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger*, side 28).

Hvis du har behov for det, kan du tilpasse datasidene slik at de viser ytterligere rundedata (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 22).

Tilpasse rundevarselmeldingen

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

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap > Rundevarsling**.

6 Velg et datafelt for å endre det.

7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

Aktivere Auto Pause®

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

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

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Pause**.

6 Velg et alternativ:

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

Aktivere 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 **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Automatisk stigning > Status > På**.

6 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.

3D-hastighet og -avstand

Du kan angi 3D-hastighet og -avstand for å beregne hastighet eller avstand med både høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken. Du kan bruke dette under aktiviteter som skigåing, klatring, navigasjon, turgåing, løping eller sykling.

Slå rundetasten av og på

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

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Rundetast**.

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

Bruke Bla automatisk

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Bla automatisk**.

6 Velg en visningshastighet.

UltraTrac

Funksjonen UltraTrac er en GPS-innstilling som ikke registrerer punkter i sporloggen og sensordata like ofte som vanlig GPS-modus. 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.

Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing

Innstillingene for tidsavbrudd avgjør hvor lenge enheten opererer i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Hold nede **MENU**, velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger. Velg **Tidsavbrudd for strømsparing** for å justere innstillingene for tidsavbrudd for aktiviteten.

Normal: Angir at enheten skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet.

Utvidet: Angir at enheten skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladninger.

Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten

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

Widgets

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

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløyken manuelt.

ABC: Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.

Alternative tidssoner: Viser det gjeldende klokkeslette for flere tidssoner.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

Hundesporing: Viser hundens posisjonsinformasjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenheten med fēnix enheten.

Etasjer oppover: Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.

Golf: Viser informasjon om den siste golfrunden din.

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

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

inReach® kontroller: Gjør at du kan sende meldinger på den parkoblede inReach enheten.

Siste aktivitet: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten, for eksempel siste løpetur, siste sykkeltur eller siste svømmetur.

Forrige idrett: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte idretten.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen.

Min dag: Viser et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken omfatter aktiviteter du tar tiden på, intensitetsminutter, etasjer du har gått opp, skritt, kaloriforbruk og annet.

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

Ytelse: Viser gjeldende treningsstatus, treningsbelastning, kondisjonsberegninger, restitusjonstid, FTP-beregning, melkesyreterskel og antatte løpstider.

Sensorinformasjon: Viser informasjon fra en innebygd sensor eller en tilkoblet ANT+ sensor.

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.

Soloppgang og solnedgang: Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.

VIRB kontroller: Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB enhet med fēnix enheten.

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Xero™ buesikte: Viser informasjon om laserposisjon når du har parkoblet et Xero buesikte med fēnix enheten.

Tilpasse widgetløyken

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Widgeter**.
- 3 Velg et kontrollprogram.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Endre rekkefølge** for å endre widgetens posisjon i widgetløyken.
 - Velg **Fjern** for å fjerne widgeten fra widgetløyken.
- 5 Velg **Legg til widgeter**.
- 6 Velg et kontrollprogram.
Widgeten legges til i widgetløyken.

inReach fjernkontroll

inReach Fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å kontrollere inReach enheten ved hjelp av enheten i fēnix. Gå til buy.garmin.com for å kjøpe en inReach enhet.

Bruke inReach fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du angi inReach widgeten som skal vises i widgetløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 25*).

- 1 Slå på inReach enheten.
- 2 På fēnix enheten velger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for å vise inReach widgeten.
- 3 Velg ▲ for å søke etter inReach enheten.
- 4 Velg ▲ for å parkoble inReach enheten.
- 5 Velg ▲, og velg et alternativ:
 - Velg **Send SOS** for å sende en SOS-melding.
MERK: Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødsituasjon.
 - Velg **Meldinger > Ny melding** for å sende en tekstmelding, og velg deretter meldingskontaktene. Angi meldingsteksten eller velg et hurtigtekstalternativ.
 - Velg **Send forhåndsinnstilt** 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. Du kan kjøpe et VIRB actionkamera på www.garmin.com/VIRB.

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*. Du må også angi at VIRB kontrollprogrammet skal vises i kontrollprogramløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 25*).

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 På fēnix enheten velger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for å vise VIRB widgeten.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg ▲.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video.
Videotelleren vises på fēnix skjermen.
 - Velg **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Velg ▲ for å stoppe videoopptak.

- Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
- 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*. Du må også angi at VIRB kontrollprogrammet skal vises i kontrollprogramløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 25*).

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 På fēnix enheten velger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for å vise VIRB widgeten.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
Når kameraet er tilkoblet, legges et VIRB dataskjerm bilde automatisk til i aktivitetsprogrammene.
- 4 Under en aktivitet kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjerm bildet.
- 5 Hold nede **MENU**.
- 6 Velg **VIRB-fjernkontroll**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtakeren, velger du **Innstillinger > Start/stopp av tidtaker**.
MERK: Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du **Innstillinger > Manuelt**.
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt.
Videotelleren vises på fēnix skjermen.
 - Velg **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Velg **▲** for å stoppe videoopptaket manuelt.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.

Bruke widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået for de siste timene. Den kan også lede deg gjennom en pustevølse som hjelper deg med å slappe av.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å se widgeten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.
TIPS: Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, vises en melding i stedet for stressnivået. Du kan sjekke stressnivået igjen etter flere minutter med inaktivitet.
- 2 Velg **▲** for å vise et diagram over stressnivået ditt de siste fire timene.
Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter der du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
- 3 Start en pustevølse ved å velge **DOWN > ▲** og angi varigheten på pustevølsen i minutter.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen (*Vise kontrollmenyen, side 1*).

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Kontroller**.
- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Endre rekkefølge** 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.

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken (*Connect IQ – funksjoner, side 8*).

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

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **Legg til ny** for å bla gjennom ytterligere forhåndsloadede urskiver.
- 5 Velg **▲ > Bruk** for å aktivere en forhåndsloadet urskive eller en installert Connect IQ urskive.
- 6 Hvis du bruker en forhåndsloadet urskive, velger du **▲ > Tilpass**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre stilen på numrene på den analoge urskiven, velger du **Urskive**.
 - Hvis du vil endre stilen på viserne på den analoge urskiven, velger du **Urvisere**.
 - Hvis du vil endre stilen på sifrene på den digitale urskiven, velger du **Oppsett**
 - Hvis du vil endre stilen for sekunder på den digitale urskiven, velger du **Sekunder**.
 - Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Data**.
 - Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Detaljefarge**.
 - Hvis du vil endre bakgrunnsfargen, velger du **Bakgrunnsfarge**.
 - Velg **Ferdig** for å lagre endringene.

Sensorinnstillinger

Kompassinnstillinger

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

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere kompasssensoren manuelt (*Kalibrere kompasset manuelt, side 26*).

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

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset (*Angi nordreferansen, side 27*).

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.

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten 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 nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.
TIPS: Roter håndleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > 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 det magnetiske avviket manuelt, velger du **Bruker**, angir det magnetiske avviket og velger **Ferdig**.

Innstillinger for høydemåleren

Hold inne **MENU**, og velg **Innstillinger > 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 slår på GPS-sporing.

Elevation: Angir måleenheter som brukes for høyde.

Kalibrer den barometriske høydemåleren

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk kalibrering** og et alternativ for å kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet ditt.
 - Velg **Kalibrer** for å angi gjeldende høyde.

Barometerinnstillinger

Hold nede **MENU**, og velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer**.

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

Plott: Angir tidsskalaen for kartet i kontrollprogrammet for barometer.

Stormvarsel: Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Klokkemodus: Stiller inn sensoren for bruk i klokkemodus. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Barometer når aktiviteten ikke gjør det.

Pressure: Angir hvordan enheten viser trykkdata.

Kalibrer barometeret

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten 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 nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Ja** for å angi gjeldende høyde eller havnivåtrykk.
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Use GPS**.

Kartinnstillinger

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

Hold nede **MENU**, og velg **Innstillinger > Kart**.

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Sporlogg: Viser eller skjuler sporloggen, det vil si veien du har reist, som en farget linje på kartet.

Sporfarge: Endrer fargen på sporloggen.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Båt: Angir at kartet skal vise data i båtmodus (*Innstillinger for sjøkart, side 27*).

Tegn segmenter: Viser eller skjuler segmenter som en farget linje på kartet.

Innstillinger for sjøkart

Du kan tilpasse hvordan kartet vises i båtmodus.

Hold nede **MENU**, og velg **Innstillinger > Kart > Båt**.

Sjøkartmodus: Aktiverer sjøkart ved visning av maritime data. Dette alternativet viser de ulike kartfunksjonene i forskjellige farger, slik at de maritime POI-ene er enklere å lese, og slik at kartet gjenspeiler tegnemåten for papirkart.

Loddsquid: Viser dybde målinger på kartet.

Fyrsektorer: Viser og konfigurerer utseendet til fyrsektorer på kartet.

Symboler: Angir kartsymbolene i maritim modus. Alternativet NOAA viser kartsymbolene fra National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internasjonal viser kartsymbolene fra International Association of Lighthouse Authorities.

Vise og skjule kartdata

Hvis du har installert flere kart på enheten, kan du velge hvilke kartdata som skal vises på kartet.

- 1 Velg **▲ > Kart**.
- 2 Hold nede **MENU**.
- 3 Velg kartinnstillingene.
- 4 Velg **Kart > Konfigurer kart**.
- 5 Når du velger et kart, aktiveres bryteren som viser eller skjuler kartdata.

GroupTrack innstillinger

Hold nede **MENU**, og velg **Innstillinger > GroupTrack**.

Vis på kart: Gjør det mulig å vise kontakter på kartskjermbildet under en GroupTrack økt.

Aktivitetstyper: Gjør det mulig å velge hvilke aktivitetstyper som vises på kartskjermbildet under en GroupTrack-økt.

Navigasjonsinnstillinger

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

Tilpasse kartfunksjoner

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Navigasjon > Dataskjermer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart** for å slå kartet av eller på.
 - Velg **Veiledning** for å aktivere eller deaktivere et veiledningsskjerm bilde som viser kompasspeilingen eller kursen du skal følge under navigasjonen.
 - Velg **Stigningsplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
 - Velg et skjerm bilde for å legge til, fjerne eller tilpasse.

Sette opp et retningsmerke

Du kan sette opp en retningsindikator som vises på datasidene mens du navigerer. Indikatoren peker i retning av målet ditt.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Navigasjon > Retningsmerke**.

Angi navigasjonsvarsler

Du kan angi varsler for å hjelpe deg med navigasjon til destinasjonen.

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

Systeminnstillinger

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

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 28*).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 28*).

Lyder: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner, varsler og vibrasjoner.

Ikke forstyr: Slår ikke forstyr-modus av eller på. Bruk alternativet Søvn timer for å aktivere Ikke forstyr-modus automatisk under vanlig søvnperiode. Du kan angi normale søvn timer i Garmin Connect kontoen.

Holdtaster: Gjør at du kan angi snarveier for tastene på enheten (*Tilpasse holdtaster, side 28*).

Automatisk lås: Gjør at du kan låse tastene automatisk for å forhindre utilsiktede tastetrykk. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse tastene under en tidsstyrt aktivitet. Bruk alternativet Ikke under aktivitet for å låse tastene når du ikke registrerer en tidsstyrt aktivitet.

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten (*Endre måleenhetene, side 28*).

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel tempo og hastighet vist under aktiviteter, starten av uken og alternativer for geografisk posisjonsformat og datum.

Dataregistrering: Angir hvordan enheten 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 enheten skal bruke masselagringsmodus eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Fabrikkinnstillinger: Gjør at du kan gjenopprette brukerdata og innstillinger (*Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 31*).

Programvareoppdatering: Gjør det mulig å installere programvareoppdateringer som lastes ned ved hjelp av Garmin Express.

Tidsinnstillinger

Hold nede **MENU**, og velg **Innstillinger > System > Tid**.

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

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

Tid: Gjør at du kan justere tiden hvis den er angitt til alternativet 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.

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

Endre innstillingene for bakgrunnslys

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Bakgrunnslys**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter**.
 - Velg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Taster** for å slå på bakgrunnslys for tastetrykk.
 - Velg **Varsler** for å slå på bakgrunnslys for varsler.
 - Velg **Bevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på håndleddet ditt.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.
 - Velg **Lysstyrke** for å angi lysstyrken til bakgrunnslyset.

Tilpasse holdtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen til individuelle taster og tastekombinasjoner.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Holdtaster**.
- 3 Velg en tast eller en tastekombinasjon å tilpasse.
- 4 Velg en funksjon.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde, vekt og temperatur.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > 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 **Innstillinger > 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 Gå til menyen for innstillinger, og velg **Om**.

Trådløse sensorer

Enheden kan brukes med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til buy.garmin.com.

Parkoble trådløse sensorer

Første gang du kobler en trådløs sensor til enheten ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du den på deg (*Sette på pulsmåleren, side 9*).
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).
MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Innstillinger > 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 enheten. Sensordata vises i datasiløkken eller et tilpasset datafelt.

Utvidet visningsmodus

Du kan bruke utvidet visningsmodus til å vise dataskjermbilder fra fēnix enheten på en kompatibel Edge enhet under en tur eller en triatlon. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen til Edge.

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

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

- Parkoble sensoren med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 29*).
- Angi hjulstørrelsen (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 36*).
- Legg ut på tur (*Starte en aktivitet, side 2*).

Trene med kraftmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for kraftmåleren.
- Juster kraftsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Stille inn kraftsoner, side 15*).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone (*Angi et varsel, side 23*).
- Tilpass datafeltene for kraft (*Tilpass dataskjermbildene, side 22*).

Bruke elektroniske girskifere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskifere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 29*). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpass dataskjermbildene, side 22*). fēnix 5X enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Situasjonsoppfattelse

fēnix enheten kan brukes med Varia Vision™ enheten, Varia™ smartsykkellykter og -bakspeilradar for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere fēnix programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile, side 7*).

Fotsensor

Enheden er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for GPS når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren).

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet. Når batterinivået er lavt, vises det en melding på enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 29*).

Fotsensoren kalibreres automatisk, men du kan forbedre nøyaktigheten til hastighets- og distansedataene ved å ta noen få løpeturer utendørs med GPS aktivert.

- 1 Opphold deg utendørs i fem minutter på et sted der du kan se himmelen uten blokkert sikt.
- 2 Start en løpsaktivitet.
- 3 Løp i ti minutter uten å stanse.
- 4 Stopp aktiviteten, og lagre den.
Verdien til fotsensorkalibreringen vil nå bli endret, dersom dette er nødvendig, basert på de registrerte dataene. Det skal ikke være nødvendig å kalibrere fotsensoren igjen, med mindre løpesettet ditt endres.

Kalibrere fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 29*).

Vi anbefaler manuell kalibrering hvis du vet hva kalibreringsfaktoren er. Hvis du har kalibrert fotsensoren med et annet produkt fra Garmin, vet du kanskje hva kalibreringsfaktoren er.

- 1 Hold nede **MENU**.

- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Velg fotsensor.
- 4 Velg **Kalibreringsfaktor > Angi verdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Hvis avstanden er for kort, øker du kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for lang, reduserer du kalibreringsfaktoren.

Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse (*Parkoble trådløse sensorer*, side 29).

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

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

tempe™

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må pare tempe med enheten for å vise temperaturdata fra tempe.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
fēnix 5X – batteritid	Opptil 12 dager i smartklokkemodus
Kapslingsgrad	10 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Temperaturområde for USB-lading	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved 1,8 dBm nominell

Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på enheten, for eksempel aktivitetssporing, pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

fēnix 5XBatterilevetid for fēnix 5X	Modus
Opptil 12 dager	Smartklokkemodus med aktivitetsmåling og 24/7-pulsmåling på håndleddet
Opptil 20 timer	GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
Opptil 35 timer	UltraTrac GPS-modus med gyrobasert bestikkregning

Databehandling

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

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 100 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Koble fra USB-kabelen

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

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

Slette filer

LES DETTE

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

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
 - 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
 - 3 Velg en fil.
 - 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.
- MERK:** Hvis du bruker en Apple datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Vedlikehold av enheten

Ta vare på enheten

LES DETTE

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler 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 tastene under vann.

Hold skinnremmen tørr. Unngå å svømme eller dusje med skinnremmen. Hvis skinnremmen kommer i kontakt med vann, kan den bli skadet.

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 enheten

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.

- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
 - 2 Tørk av.
- La enheten tørke når den er rengjort.

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

Rengjøre lærremmene

- 1 Tørk av lærremmene med en tørr klut.
- 2 Bruk et rengjøringsmiddel for lær til å rengjøre lærremmene.

Bytte remmene på QuickFit™

- 1 Skyv på låsen på QuickFit remmen, og fjern deretter remmen fra klokken.



- 2 Rett inn den nye remmen etter klokken.
- 3 Trykk remmen på plass.
MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

Justering av klokkes metallrem

Hvis klokken din har en metallrem, bør du oppsøke en gullsmed eller urmaker for å få justert lengden på metallremmen.

Feilsøking

Enheden 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 velg ▲.
- 3 Bla ned til det nest siste elementet i listen og velg ▲.
- 4 Velg ▲.
- 5 Velg språk.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

fēnix 5X enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs Bluetooth teknologi.

Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

- Slå smarttelefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Oppdater Garmin Connect Mobile-appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect Mobile-appen for å parkoble på nytt.

Hvis du bruker en Apple enhet, bør du også fjerne enheten fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen din.

- Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) fra enheten.

- Åpne Garmin Connect Mobile-appen på smarttelefonen, velg **☰** eller **⋮**, og velg **Garmin-enheter > Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- På enheten holder du inne **LIGHT**, og velger **📶** for å slå på Bluetooth teknologi og gå til parkoblingsmodus.

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > 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 22*).

Starte enheten på nytt

- 1 Hold **LIGHT** nede til enheten slår seg av.
- 2 Hold inne **LIGHT** for å slå på enheten.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen.

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Fabrikkinnstillinger > Ja**.

Innhente satellittsignaler

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

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

Forbedre GPS-satellitmottaket

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

Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

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

Temperaturmålingen 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 ekstern temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktige omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 28*).
- Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset.
- Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten (*UltraTrac, side 24*).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Tilkoblede funksjoner, side 5*).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet som lar deg fortsette senere (*Stoppe en aktivitet, side 2*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Slå av aktivitetsmåling, side 16*).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund. Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 26*).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 6*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin enheter, side 8*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 9*).

MERK: Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.

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 enheten på hånden du bruker minst.
- La enheten ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La enheten ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

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

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen oppdateres når du synkroniserer enheten.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 7*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect Mobile-appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect Mobile, side 7*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

Enheten 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 enheten med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

Intensitetsminuttene blinker

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

Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.

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 www.garmin.com/outdoor.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Datafelter

% av makspuls for siste runde: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

%FTP: Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).

% makspuls int.: Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

%pulsreserve: Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

%pulsreserve, siste runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.

%pulsres for runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.

10s gj.sn. balanse: 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

10 s gj.snittlig kraft: 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

30s gj.sn.balanse: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

30 s gj.snittlig kraft: 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

3 s gj.sn. kraft: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

3 s gj.snittlig balanse: Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

Aerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.

Anaerob treningseffe.: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.

Anslått total distanse: Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Arbeid: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Avstand for tak på runden: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Avstand for tak på siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Avstand per tak: Padleidretter. Tilbakelagt avstand per tak.

- Avstand til neste:** Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Bakre:** Bakgiret fra en sensor for girposisjon.
- Balanse for TMB:** Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
- Batterinivå:** Gjenværende batteristrøm.
- B T P V:** Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Dest.veip.:** Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Destinasjon Posisjon:** Posisjonen til endelig destinasjon.
- Di2-batteri:** Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.
- Diff. runde:** Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.
- Differanse:** Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
- Distanse:** Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
- Distanse per tak for runde:** Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.
- Eff. d.mom:** Målingen for hvor effektivt du trår.
- ETA:** Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet (justert etter lokalt klokkeslett ved bestemmelsesstedet). Denne siden vises bare når du navigerer.
- Etasjer nedover:** Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.
- Etasjer oppover:** Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.
- Etasjer per minutt:** Antall etasjer du har klatret per minutt.
- ETA ved neste:** Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.
- Fremre:** Frontgiret fra en sensor for girposisjon.
- Gir:** Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.
- Girbatteri:** Batteristatusen for en sensor for girposisjon.
- Girforhold:** Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.
- Girkombinasjon:** Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.
- Gj.sn. %puls.:** Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
- Gj.sn. avstand per tak:** Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
- Gj.sn. balanse for TMB:** Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.
- Gj.sn. beveg.hastighet:** Gjennomsnittlig bevegelsehastighet for gjeldende aktivitet.
- Gj.sn. h. kraftasetopp:** Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
- Gj.sn. hastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
- Gj.sn. høyre kraftfase:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
- Gj.sn. pedalfrekvens:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
- Gj.sn. snittfart:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.
- Gj.sn. v. kraftasetopp:** Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
- Gj.sn. vertikalt forholdstall:** Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.
- Gj.snittlig skrittlengde:** Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.
- Gj.snittlig TMB:** Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.
- Gj. v. kr.f.:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
- Gjenn. tak/lengde:** Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig differanse:** Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig distanse per tak:** Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig fall:** Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.
- Gjennomsnittlig kraft:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig maksimal puls:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig nautisk hastighet:** Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig PSF:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.
- Gjennomsnittlig puls:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig rundetid:** Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig skrittfrekvens:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig stigning:** Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.
- Gjennomsnittlig Swolf:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 4*). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.
- Gjennomsnittlig tempo:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig tempo 500 m:** Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig tempo for tak:** Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.
- Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon:** Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.
- Gjenta på:** Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).
- Gjenværende distanse:** Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Glidetail:** Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.
- Glidetail - dest.:** Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.
- GPS:** Styrken til GPS-satellittsignalet.
- GPS-høyde:** Høyden for gjeldende posisjon med GPS.
- GPS-retning:** Retningen du beveger deg i, basert på GPS.
- H. kraftasetopp for r.:** Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
- Hastighet:** Gjeldende reisegrad.
- Helling:** Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m (10 fot) for hver 60 m (200 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.
- Hviletid:** Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

- Høyde:** Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
- Høyre KF:** Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
- Høyre KFT:** Den gjeldende kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
- Høyre kraftfase for runden:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
- Int., gj.sn. % av maks.:** Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
- Intervall, gj.sn. % av pulsreserve:** Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) 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.
- Intervall, makspuls:** Makspuls for gjeldende svømmeintervall.
- Intervall, tak/lengde:** Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.
- Intervall, tempo for tak:** Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.
- INTERVALL, TYPE TAK:** Gjeldende type tak for intervall.
- Jevnhet for pedal:** Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltråkk.
- Kalorier:** Totalt antall kalorier som er forbrant.
- Klokkeslett:** Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).
- Kompassretning:** Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
- Kraft:** Gjeldende kraftforbruk i watt.
- Kraft, siste runde:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
- Kraft for runden:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
- Kraft i forhold til vekt:** Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.
- Kraftsone:** Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
- Lengder:** Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.
- Lengder, intervall:** Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.
- Lgr./bgr.:** Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.
- Løype:** Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Maks. for 24 timer:** Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
- Maksimal hastighet:** Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
- Maksimal høyde:** Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
- Maksimal kraft, runde:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
- Maksimal nautisk hastighet:** Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.
- 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.
- Makskraft:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
- Medgått tid:** Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
- Min. for 24 timer:** Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
- Minimum høyde:** Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
- Nautisk distanse:** Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.
- Nautisk hastighet:** Gjeldende hastighet i knop.
- Neste veipunkt:** Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
- NP:** Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.
- NP, runde:** Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.
- NP, siste runde:** Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.
- Oksygenmetning %:** Estimert oksygenmetning for muskler i prosent for gjeldende aktivitet.
- PCO:** Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.
- Pedalfr., s.runde:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.
- Pedalfrekvens:** Sykling. Antall omdreininger for krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for kadens for at disse dataene skal vises.
- Pedalfrekvens, runde:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
- Pedalfrekvens, siste runde:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.
- Peiling:** Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Posisjon:** Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.
- PSF for runde:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.
- Puls:** Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.
- Puls %ma.:** Prosent av maksimal puls.
- Puls %maks., runde:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
- Puls runde:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
- Puls siste runde:** Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
- Pulssone:** Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
- Repetisjoner:** Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.
- Retning:** Retningen du beveger deg i.
- Run.tempo:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
- Runde, fall:** Vertikal fallavstand for gjeldende runde.
- Rundedistanse:** Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.
- Rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
- Runder:** Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
- Rundetempo 500 m:** Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.
- Rundetid:** Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

- Rundetid, siste:** Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
- Runde – v. osc.:** Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.
- S. run.t. 500 m:** Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.
- Siste runde, distanse for tak:** Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.
- Siste runde, fall:** Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.
- Siste runde, stigning:** Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.
- Siste rundedistanse:** Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
- Siste rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
- Skrittfrekvens:** Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).
- Skrittfrekvens, runde:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
- Skrittlengde:** Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.
- Skrittlengde for runden:** Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.
- Solned.:** Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
- Soloppgang:** Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
- Stigning for runden:** Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.
- Still inn tid:** Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.
- Stopptid:** Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.
- Strekning for intervall:** Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.
- Svømmetak:** Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.
- Swolf, siste lengde:** Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.
- Swolf for runden:** Swolf-poeng for gjeldende runde.
- Swolf int.:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.
- Swolf siste runde:** Swolf-poeng for siste fullførte runde.
- Tak:** Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.
- Tak, siste lengde:** Antall tak for siste fullførte bassenglengde.
- Tak for runde:** Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.
- Tak for runde:** Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende 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.
- Temperatur:** Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.
- Tempo:** Gjeldende tempo.
- Tempo, intervall:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.
- Tempo, siste lengde:** Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.
- Tempo, siste runde:** Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.
- Tempo 500 m:** Gjeldende rotempo per 500 meter.
- Tempo for tak:** Svømming. Antall tak per minutt (tpm).
- Tempo for tak:** Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm).
- Tempo for tak, siste lengde:** Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.
- Tempo for tak for runde:** Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.
- Tempo for tak for siste runde:** Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.
- Tempo for tak på runden:** Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.
- Tempo tak, s run:** Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.
- Tid, intervall:** Stoppeklokketid for gjeldende intervall.
- Tid for multisport:** Total tid for alle sportsaktiviteter i en multisportsaktivitet, inkludert overganger.
- Tid i bevegelse:** Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.
- Tid i sone:** Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.
- Tid m/BK r.:** Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
- Tid sitt.:** Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
- Tid sittende for runden:** Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.
- Tid stående:** Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
- Tid stående for runden:** Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.
- Tidtaker:** Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.
- Tid til neste:** Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
- TMB:** Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.
- TMB-balanse for runden:** Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
- Total hemoglobin:** Estimert total oksygenmetning for muskler for gjeldende aktivitet.
- Total stigning:** Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
- Totalt fall:** Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.
- TSS:** Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
- Type tak, siste lengde:** Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.
- Ute av kurs:** Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
- V. kr.f. r.:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
- V. kraft. for r.:** Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
- Venstre KF:** Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
- Venstre KFT:** Den gjeldende kraftasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
- Vert. forholdstall, runde:** Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.
- Vertikal avstand til destinasjon:** Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Vertikal hastighet:** Oppstigning eller nedstigning over tid.

Vertikal hastighet til mål: Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

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.

VMG: Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

Ytelsesforhold: Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for 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
Svakt	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
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

FTP-verdier

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

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

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

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

Hjulstørrelse og -omkrets

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

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


Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørfomet	1785
24 × 1-1/8	1795

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C rørformet	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.

~	Vekselstrøm. Enheten kan brukes med vekselstrøm.
---	Likestrøm. Enheten kan kun brukes med likestrøm.
⊞	Sikring. Viser spesifikasjoner eller plassering for sikringer.
	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.

Indeks

- A**
 - aktiviteter **2, 3, 22, 25**
 - egendefinert **2, 3**
 - favoritter **2**
 - lagre **2**
 - starte **2**
 - aktivitetsmåling **15, 16**
 - aktivitetssporing **15**
 - alarmer **18, 19, 23**
 - ANT+ sensorer **29**
 - Auto Lap **23, 24**
 - Auto Pause **24**
 - automatisk stigning **24**
 - avstand **24**
 - varsler **23, 28**
- B**
 - bakgrunnslys **1, 28**
 - barometer **21, 27**
 - kalibrere **27**
 - batteri **30**
 - lade **1**
 - levetid **30**
 - maksimere **6, 24, 32**
 - beregnet sluttid **13**
 - bla automatisk **24**
 - Bluetooth sensorer **29**
 - Bluetooth teknologi **5, 6, 31**
 - brukerdata, slette **30**
 - brukerprofil **14**
- C**
 - Connect IQ **8**
- D**
 - data
 - dele **29**
 - lagre **6, 7**
 - lagring **7**
 - laste opp **7**
 - overføre **6, 7**
 - overføring **7**
 - sider **22**
 - datafelter **8**
 - dele data **29**
 - dogleg **5**
- E**
 - enhets-ID **29**
- F**
 - feilsøking **8–10, 31, 32**
 - fotsensor **29, 30**
- G**
 - Garmin Connect **1, 5–7, 16, 17**
 - lagre data **7**
 - Garmin Express **2, 7**
 - oppdatere programvare **1**
 - GLONASS **28**
 - GPS **24, 28**
 - signal **31**
 - greenvisning, flaggplassering **4**
 - GroupTrack **7, 28**
- H**
 - hastighet **24**
 - hindre **5**
 - historikk **21**
 - sende til datamaskin **6, 7**
 - hjulstørrelser **36**
 - hovedmeny, tilpasse **25**
 - høydemåler **21, 27**
 - kalibrere **27**
- I**
 - innendørstrening **2**
 - innstillinger **16, 22, 23, 25–28, 31**
 - innstillinger for retning **28**
- inReach fjernkontroll **25**
- intensitetsminutter **16, 32**
- interessepunkter (POI) **19, 21**
- intervaller **4**
 - treningsøkter **17**
- J**
 - jumpmaster **3**
- K**
 - kalender **17**
 - kalibrere
 - høydemåler **27**
 - kompass **26**
 - kalori, varsler **23**
 - kappløp **18**
 - kart **20–23, 27, 28**
 - bla **21**
 - navigere **20, 21**
 - oppdatere **1**
 - kartpunkter. *Du finner mer informasjon under*
 - interessepunkter (POI)
 - kilometer teller **5, 22**
 - klokke **18, 19**
 - klokkemodus **24**
 - koble til **6, 8**
 - kompass **21, 26–28**
 - kalibrere **26**
 - kondisjonsberegning **11–13, 36**
 - kontrollmeny **1, 26**
 - koordinater **19**
 - kraft **11**
 - målere **12, 14, 29, 36**
 - soner **15**
 - varsler **23**
- L**
 - lade **1**
 - lagre aktiviteter **3**
 - lagre data **6, 7**
 - laste opp data **7**
 - layup **5**
 - lengder **4**
 - LiveTrack **7**
 - logg **21**
 - sende til datamaskin **7**
 - slette **22**
 - løpsdynamikk **9, 10**
 - løyper
 - opprette **20**
 - spille **4**
 - velge **4**
- M**
 - mann over bord (MOB) **20**
 - maritimt **27**
 - melkesyreteriskel **11, 14**
 - meny **1**
 - metronom **3**
 - MOB **20**
 - multisport **2, 3, 21**
 - mål **18**
 - måle et slag **5**
 - måleenheter **28**
 - målinger **5**
- N**
 - navigasjon **19, 21, 22, 28**
 - Sight 'N Go **20**
 - stoppe **20**
 - nedtellingstid taker **19**
 - nordreferanse **27**
 - nullstille enheten **31**
- O**
 - oppdateringer, programvare **7**
- P**
 - parkobling
 - ANT+ sensorer **8, 9**
 - Bluetooth sensorer **31**
 - sensorer **29**
 - smarttelefon **1, 31**
 - pedalfrekvens **3, 9, 10**
 - sensorer **29**
 - varsler **23**
 - personlige rekorder **18**
 - slette **18**
 - posisjoner **19**
 - lagre **19, 21**
 - redigere **19**
 - slette **19**
 - profiler **2**
 - bruker **14**
 - programmer **5, 7, 8**
 - smarttelefon **1**
 - programvare
 - lisens **29**
 - oppdatere **1, 7**
 - versjon **29**
 - puls **8**
 - måler **8–10, 12**
 - parkoble sensorer **8, 9**
 - soner **11, 14, 15, 21**
 - varsler **9, 23**
 - punkter av interesse (POI) **20**
- R**
 - rømmer **31**
 - rengjøre enheten **9, 30**
 - restitusjon **11, 12**
 - ruter **19**
 - innstillinger **23**
- S**
 - satellitssignaler **31**
 - scorekort **5**
 - segmenter **17**
 - sensorer for hastighet og pedalfrekvens **29**
 - Sight 'N Go **20**
 - ski
 - alpint **3**
 - snøbrett **3**
 - skjerm bilde **28**
 - skritt lengde **9, 10**
 - slette
 - alle brukerdata **30**
 - logg **22**
 - personlige rekorder **18**
 - smarttelefon **7, 8, 25, 31**
 - parkobling **1, 31**
 - programmer **5, 7**
 - snarveier **1, 26**
 - snøbrett **3**
 - soner
 - kraft **15**
 - puls **15**
 - tid **19**
 - spesifikasjoner **30**
 - spor **19**
 - språk **28**
 - statistikk **5**
 - stoppeklokke **19**
 - stressnivå **13, 26**
 - stressverdi **13**
 - svinganalyse **5**
 - svømming **4**
 - swolf-poengsum **4**
 - sykkelsensorer **29**
 - systeminnstillinger **28**
 - søvnmodus **16**
- T**
 - tak **4**
 - taster **1, 28**
 - tilpasse **24**
 - tekstmeldinger **6**
 - telefonsamtaler **6**
 - tempe **30, 31**
 - temperatur **30, 31**

- tid
 - innstillinger **28**
 - soner og formater **28**
 - varsler **23**
- tid med bakkekontakt **10**
- tidspunkter for soloppgang og solnedgang **19**
- tidssoner **19**
- tidtaker **3, 21**
 - nedtelling **19**
- tilbehør **29, 31, 32**
- tilpasse enheten **22, 26, 28**
- toner **3, 19**
- TracBack **2, 20**
- tredemølle **2**
- trening **5, 13, 17, 18**
 - planer **16, 17**
- treningsbelastning **13**
- Treningseffekt **11, 13**
- treningsstatus **11, 12**
- treningsøkter **16**
 - laste inn **16**
- triatlontrening **3**

U

- UltraTrac **24**
- urskiver **8, 26**
- USB **7**
 - koble fra **30**
- utvidet visning **29**

V

- vanntetthet **30**
- varsler **5, 6, 19, 23, 24, 28**
 - puls **9**
 - tekstmeldinger **6**
 - telefonsamtaler **6**
- veipunkter **21**
 - projisere **19**
- vertikal oscillasjon **9, 10**
- vertikalt forholdstall **9, 10**
- VIRB fjernkontroll **25, 26**
- Virtual Partner **18**

W

- Wi-Fi **8**
 - koble til **7**
- widgets **1, 8, 9, 25, 26**

Y

- ytelseskondisjon **11, 13**

Ø

- øvelser **4**

