

GARMIN®

Forerunner® 225



Brukerveiledning

© 2015 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® og Forerunner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ og Garmin Express™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Mac® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Philips® er et registrert varemerke for Koninklijke Philips N.V. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker 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 programmer på www.thisisant.com/directory.

Modellnummer: A02740

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
Statusikoner	1
Bruke enheten og pulsmåling	1
Ta en løpetur	1
Vise puls i klokkemodus	1
Garmin Connect	1
Bluetooth tilkoblede funksjoner	2
Sende data til Garmin Connect kontoen din	2
Lade enheten	2
Trening	2
Treningsøker	2
Følge en treningsøkt fra Internett	2
Starte en treningsøkt	2
Om treningskalenderen	3
Intervalltreningsøker	3
Opprette en intervalltreningsøkt	3
Starte en intervalltreningsøkt	3
Stoppe en intervalltreningsøkt	3
Personlige rekorder	3
Vise personlige rekorder	3
Slette en personlig rekord	3
Gjenopprette en personlig rekord	3
Slette alle personlige rekorder	3
Aktivitetssporing	3
Slå på aktivitetssporing	3
Bruke bevegelsesvarsler	3
Automatisk mål	4
Sensorer med ANT+®	4
Pare sensorer med ANT+	4
Fotsensor	4
Ta en løpetur med fotsensoren	4
Kalibrere fotsensoren	4
Logg	4
Vise historikk	4
Vise totalverdier for data	4
Slette logg	4
Databehandling	4
Slette filer	4
Koble fra USB-kabelen	4
Tilpasse enheten	5
Konfigurere brukerprofilen	5
Angi pulssoner	5
Fargesoner for puls	5
Treningsmål	5
Aktivitetsinnstillinger	5
Tilpasse dataskjerm bildene	5
Varsler	5
Bruke Auto Pause®	5
Markere runder etter avstand	5
Bruke Bla automatisk	6
Innstillinger for tidsavbrudd	6
Systeminnstillinger	6
Endre enhetsspråk	6
Tidsinnstillinger	6
Innstillinger for bakgrunnslys	6
Angi enhetslyder	6
Endre måleenhetene	6
Endre temafarge	6
Trene innendørs	6
Formatinnstillinger	6
Informasjon om enheten	6

Enhetsspesifikasjoner	6
Ta vare på enheten	7
Rengjøre enheten	7
Bytte lysskjermen	7
Feilsøking	7
Tips for unøyaktige pulldata	7
Støtte og oppdateringer	7
Få mer informasjon	7
Nullstille enheten	7
Slette brukerdata	7
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	7
Vise enhetsinformasjon	7
Oppdatere programvaren	8
Maksimere batterilevetiden	8
Bytte til klokkemodus	8
Slå av pulsmåleren	8
Slå av enheten	8
Tillegg	8
Pulssoneberegninger	8
Datafelter	8
Lisensavtale for programvare	8
Indeks	9

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.

Taster



Element	Ikone	Beskrivelse
①		Velg for å slå bakgrunnslyset av og på. Hold nede for å slå enheten av og på.
②		Velg for å låse opp enheten. Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.
③		Velg for å markere en ny runde. Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
④		Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. Hold nede for å bla raskt gjennom.

Statusikoner

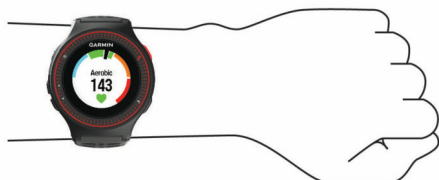
Ikoner vises øverst i skjermbildet Hjem. Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

	GPS-status
	Status for Bluetooth® teknologi
	Pulsstatus
	Status for fotsensor

Bruke enheten og pulsmåling

- Fest Forerunner enheten over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig, og skal ikke bevege seg mens du løper.

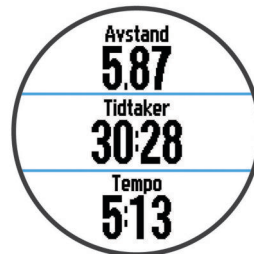


- Ikke fjern eller forkast lystemningen (myk gummidel) på baksiden av enheten.
- Du finner mer informasjon på [Feilsøking, side 7](#).
Pulsmålerfunksjonen på Forerunner enheten er Philips® lisensiert teknologi.

Ta en løpetur

Enheten leveres delvis oppladet. Det kan hende du må lade enheten ([Lade enheten, side 2](#)) før du legger ut på løpetur.

- Hold nede for å slå på enheten.
- Fra skjermbildet med klokkeslett velger du to ganger for å låse opp enheten.
- Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
Det kan ta noen minutter å hente inn satellittsignaler.
Satellittstolpene blir grønne, og tidtakerskjermbildet vises.



- Velg for å starte tidtakeren.
- Ta en løpetur.
- Velg for å vise pulsskjermbildet.



- Når du har fullført løpeturen, velger du for å stoppe tidtakeren.
- Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å starte tidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren. Et sammendrag vises.



MERK: Du kan laste opp løpeturen til Garmin Connect™.

- Velg **Forkast** for å slette løpeturen.

Vise puls i klokkemodus

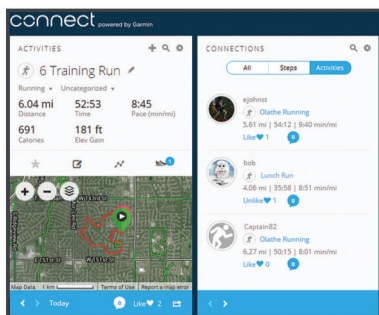
Du kan vise gjeldende puls i slag per minutt (bpm) fra klokkeskjermbildet.

- Velg .
- Vent et par sekunder.
Gjeldende puls vises .

Garmin Connect

Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Registrer hendelsene i din aktive livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, fotturer med mer. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

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



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

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.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for kompatible smarttelefoner ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned den nyeste programvareoppdateringen trådløst. Neste gang du slår på enheten, kan du følge instruksjonene på skjermen for å oppdatere programvaren.

Samhandling med sosiale medier: Gjør det mulig å publisere oppdateringer til sosiale medier når du laster opp en aktivitet til Garmin Connect Mobile-appen.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

Parkoble smarttelefonen

Du bør koble Forerunner enheten til en smarttelefon for å fullføre oppsettet og få tilgang til alle enhetsfunksjonene.

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og last ned Garmin Connect Mobile-appen til smarttelefonen.
- 2 På Forerunner enheten velger du **Meny > Innstillinger > Bluetooth > Par mobilenhet**.
- 3 Åpne Garmin Connect Mobile-appen.
- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect Mobile-appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect Mobile-appen, velger du **Garmin-enheter > +** fra Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

Slå av Bluetooth trådløs teknologi

- Gå til startskjermen for Forerunner, og velg **Meny > Innstillinger > Bluetooth > Status > Av**.

- Se i brukerveiledningen for mobilenheten etter informasjon om hvordan du slår av Bluetooth trådløs teknologi.

Sende data til Garmin Connect kontoen din

Du kan laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen for å få en omfattende analyse. Du kan vise et kart over aktiviteten din og dele aktivitetene dine med venner.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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 USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 2 Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og koble ladeklemmen ① til enheten.



- 3 Lad enheten helt opp.
- 4 Trykk på ② for å fjerne laderen.

Trening

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.

Følge en treningsøkt fra Internett

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 1](#)).

- 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 før du kan starte en treningsøkt.

- 1 Velg **Trening > Mine treningsøker**.

2 Velg en treningsøkt.

3 Velg **Utfør treningsøkt**.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, målet (hvis du har lagt inn dette) 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 ha en konto på Garmin Connect ([Garmin Connect](#), side 1).

Du kan bla gjennom Garmin Connect for å finne en treningsplan, planlegge treningsøkter og løyper, og laste ned planen til enheten.

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Velg og planlegg en treningsplan.
- 4 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.
- 5 Velg , og følg instruksjonene på skjermen.

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. Når du velger , registrerer enheten et intervall og går over til et hvileintervall.

Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Trening > Intervaller > Rediger > Intervall > Type**.
- 2 Velg **Avstand, Tid eller Åpen**.

TIPS: Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som **Åpen**.

- 3 Angi eventuelt en intervallverdi for avstand eller tid for treningsøkten, og velg .
- 4 Velg **Hvile**.
- 5 Velg **Avstand, Tid eller Åpen**.
- 6 Angi eventuelt en verdi for avstand eller tid for hvileintervallet, og velg .
- 7 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 **Oppvarm.** > **På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen avkjøling i treningsøkten, velger du **Nedvarm.** > **På**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 2 Velg .
- 3 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du  for å starte første intervall.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Stoppe en intervalltreningsøkt

- Du kan når som helst velge  for å avslutte et intervall.
- Du kan når som helst velge  for å stoppe tidtakeren.
- Hvis du har lagt til en avkjøling i intervalltreningsøkten, velger du  for å avslutte intervalltreningsøkten.

Personlige rekorder

Når du har fullført en løpetur, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som ble oppnådd under løpeturen. Personlige rekorder omfatter raskeste tid over flere vanlige løpsdistanser og lengste løp.

Vise personlige rekorder

- 1 Velg **Meny > Rekorder**.
- 2 Velg en rekord.
- 3 Velg **Vis post**.

Slette en personlig rekord

- 1 Velg **Meny > Rekorder**.
- 2 Velg rekorden du vil slette.
- 3 Velg **Slett post > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Velg **Meny > Rekorder**.
- 2 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 3 Velg **Forrige > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

Velg **Meny > Rekorder > Slett alle poster > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Aktivitetssporing

Slå på aktivitetssporing

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, skrittmålet, tilbakelagt avstand og forbrente kalorier for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

Aktivitetssporing kan aktiveres ved første oppsett eller når som helst senere.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetssporing > Status > På**.

Skrittellingen vises ikke før enheten innhenter satellittsignaler og angir klokkeslettet automatisk. Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler.

- 2 Velg  for å gå tilbake til siden med klokkeslett.
- 3 Velg  eller  for å vise aktivitetssporingsdata.

Totalt antall skritt for gjeldende dag vises . Antall skritt oppdateres regelmessig.

Bruke bevegelsesvarsler

Du må slå på aktivitetssporing og bevegelsesvarsleren før du kan bruke bevegelsesvarsleren ([Slå på aktivitetssporing](#), side 3).

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vil meldingen **Beveg deg!** og den røde linjen vises. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Angi enhetslyder](#), side 6).

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

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.

Sensorer med ANT+®

Enheten kan brukes med trådløse sensorer med ANT+. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

Pare sensorer med ANT+

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

Paring vil si å koble sammen trådløse sensorer fra ANT+, for eksempel å koble en pulsmåler til enheten fra Garmin®.

- 1 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m).

MERK: Stå 10 meter unna andre sensorer med ANT+ når du skal pare enhetene.

- 2 Velg **Meny > Innstillinger > Sensorer > Legg til sensor**.
- 3 Velg en sensor.

Det vises en melding når sensoren er parett med enheten. Du kan tilpasse et datafelt til å vise sensordata.

Fotsensor

Enheten 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.

Ta en løpetur med fotsensoren

Før du legger ut på løpetur, må du parkoble fotsensoren med enheten (*Pare sensorer med ANT+, side 4*).

Du kan løpe innendørs med en fotsensor for å registrere tempo, avstand og pedalfrekvens. Du kan også løpe utendørs med en fotsensor for å registrere data om pedalfrekvens med GPS-tempo og avstand.

- 1 Installer fotsensoren i henhold til instruksjonene for tilbehøret.
- 2 Slå eventuelt av GPS (*Trening innendørs, side 6*).
- 3 Velg  for å starte tidtakeren.
- 4 Ta en løpetur.
- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du  for å stoppe tidtakeren.

Kalibrer fotsensoren

Fotsensoren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer utendørs med GPS.

Logg

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig tempo eller hastighet, rundedata og informasjon fra sensorer med ANT+ (tilleggsutstyr).

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

Vise historikk

- 1 Velg **Meny > Historikk > Aktiviteter**.
- 2 Velg  eller  for å vise lagrede aktiviteter.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Detaljer** for å vise ekstra informasjon om aktiviteten.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Slett** for å slette valgt aktivitet.

Vise totalverdier for data

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

- 1 Velg **Meny > Historikk > Totalverdier**.
- 2 Velg eventuelt aktivitetstypen.
- 3 Velg et alternativ for å vise ukentlige eller månedlige totaler.

Slette logg

- 1 Velg **Meny > Historikk > Alternativer**.
- 2 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.

- 3 Bekreft valget.

Databehandling

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

Slette filer

LES DETTE

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

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

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 en datamaskin med Windows som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - I Mac drar du volumikonet til papirkurven.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Tilpasse enheten

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt og pulssone ([Angi pulssoner](#), side 5). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Brukerprofil**.
- 2 Velg et alternativ.

Angi pulssoner

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Angi maksimal puls for å få nøyaktige kaloridata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone manuelt og angi hvilepuls.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner > Basert på**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **Prosent for maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
 - Velg **%pulsreserve** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 3 Velg **Maksimal puls**, og angi maksimal puls.
- 4 Velg en sone, og angi en verdi for hver pulssone.
- 5 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepuls.

Fargesoner for puls

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. Det finnes fem pulssoner som er rangert etter intensitet. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

	Oppvarming	Avslappet og jevnt tempo
	Lett	Behagelig tempo, du kan holde en samtale
	Kondisjon	Middels tempo, optimal kardiovaskulær trening
	Terskel	Raskt tempo, vanskelig å puste
	Maksimal	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid

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 kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger](#), side 8) 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.

Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse enheten etter dine egne treningsbehov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbilder for aktivitetsinnstillingene.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Dataskjermer**.
- 2 Velg et skjermbilde.
- 3 Aktiver eventuelt dataskjermbildet.
- 4 Velg eventuelt et datafelt.

Varsler

Du kan bruke varsler for å trene mot bestemte mål for puls og tempo og for å angi tidsintervaller for løping og gåing.

Angi områdevarsler

Et områdevarsel varsler deg når enheten er over eller under et angitt verdiområde. Hvis du har en pulsmåler (ekstrautstyr), kan du angi at enheten skal varsle deg når pulsen ligger under 90 slag per minutt (bpm) og over 180 bpm.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Varsler**.
- 2 Velg **Puls** eller **Tempo**.
- 3 Slå på varselet.
- 4 Angi minimums- og maksimumsverdier.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på toner ([Angi enhetslyder](#), side 6).

Konfigurere varsler for gåpauser

Enkelte løpeprogrammer bruker tidsinnstilte gåpauser med jevne mellomrom. Under et langt treningsløp kan du konfigurere enheten til å varsle deg slik at du løper i fire minutter og deretter går i ett minutt – dette varselet gjentas. Auto Lap® fungerer riktig mens du bruker løpe-/gåvarsler.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Varsler > Løp/gå > Status > På**.
- 2 Velg **Løpstid**, og angi en tid.
- 3 Velg **Gåtid**, og angi en tid.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på toner ([Angi enhetslyder](#), side 6).

Bruke Auto Pause®

Du kan bruke Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når tempoet faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

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

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Auto Pause**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
 - Velg **Egendefinert** for å sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet faller under en bestemt verdi.

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 løpetur (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Auto Lap > Avstand**.

2 Velg en avstand.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på toner (*Angi enhetslyder, side 6*).

Du kan eventuelt tilpasse dataskjermbildene til å vise ytterligere rundedata.

Bruke Bla automatisk

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

1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Bla automatisk**.

2 Velg en visningshastighet.

Innstillinger for tidsavbrudd

Innstillingene for tidsavbrudd avgjør hvor lenge enheten opererer i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Tidsavbrudd**.

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.

Systeminnstillinger

Velg **Meny > Innstillinger > System**.

- Språk (*Endre enhetsspråk, side 6*)
- Tidsinnstillinger (*Tidsinnstillinger, side 6*)
- Innstillinger for bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys, side 6*)
- Lydinnsstillinger (*Angi enhetslyder, side 6*)
- Enhetsinnstillinger (*Endre måleenhetene, side 6*)
- Temafarge (*Endra temafarge, side 6*)
- GPS (*Trene innendørs, side 6*)
- Formatinnstillinger (*Formatinnstillinger, side 6*)

Endre enhetsspråk

Velg **Meny > Innstillinger > System > Språk**.

Tidsinnstillinger

Velg **Meny > Innstillinger > System > Klokke**.

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

Angi klokkeslett: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk etter GPS-posisjon.

Bakgrunn: Angir bakgrunnsfargen til svart eller hvit.

Bruk temafarge: Angir at detaljfargen på skjermbildet for klokkeslett skal være den samme som temafargen.

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter, oppdager enheten automatisk tidssonen og gjeldende klokkeslett.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet stilles inn automatisk når enheten innhenter satellittsignaler.

1 Velg **Meny > Innstillinger > System > Klokke > Angi klokkeslett > Manuelt**.

2 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Stille inn alarmen

1 Velg **Meny > Innstillinger > Alarm > Status > På**.

2 Velg **Tid**, og angi en tid.

Innstillinger for bakgrunnslys

Velg **Meny > Innstillinger > System > Bakgrunnslys**.

Modus: Angir om bakgrunnslyset skal slås på automatisk eller ved tastetrykk og varsler.

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

Angi enhetslyder

Enhetslyder inkluderer tastetoner, varseltoner og vibrasjoner.

Velg **Meny > Innstillinger > System > Lyder**.

Endre måleenhetene

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

1 Velg **Meny > Innstillinger > System > Enheter**.

2 Velg en målingstype.

3 Velg en måleenhet.

Endra temafarge

1 Velg **Meny > Innstillinger > System > Temafarge**.

2 Velg en farge.

Trene innendørs

Du kan slå av GPS når du trener innendørs for å spare batterilevetid.

1 Velg **✕** to ganger for å låse opp enheten.

2 Velg **▲ > Av**.

Når GPS er av, beregnes hastighet og avstand ved hjelp av akselerasjonsmåleren i enheten. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer utendørs med GPS. Neste gang du slår på eller låser opp enheten, søker den etter satellittsignaler.

Formatinnstillinger

Velg **Meny > Innstillinger > System > Format**.

Løping: Angir om enheten skal vise hastighet eller tempo.

Starten av uken: Angir første dag av uken for ukentlige loggsammendrag.

Informasjon om enheten

Enhetsspesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 6 uker i klokkemodus Opptil 4 uker i klokkemodus med aktivitetssporing 7 til 10 timer i GPS-modus med pulsmåling ved håndledet
Kapslingsgrad	5 ATM ¹
Drifttemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladettemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth Smart trådløs teknologi

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

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.

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.

Bytte lysskjermen

Enheden har en lysskjerm som kan byttes ut av brukeren. Du bør kontrollere om lysskjermen er slitt eller skadet. Hvis lysskjermen er skadet, kan du få unøyaktige målinger eller det kan være ubehagelig å ha på enheten.

1 Bruk fingrene til å fjerne lysskjermen fra baksiden av enheten.

MERK: Du må ikke bruke skarpe gjenstander til å fjerne lysskjermen.

2 Juster den nye lysskjermen etter baksiden på enheten.



3 Bruk fingrene til å trykke lysskjermen på plass.



Det skal ikke være mellomrom mellom lysskjermen og baksiden av enheten.

Feilsøking

Tips for unøyaktige pulsdata

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

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- Fest remmen stramt over håndleddbenet.

MERK: Du kan prøve å feste enheten høyere opp på underarmen. Du kan prøve å feste enheten på den andre armen.

- 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 etter hver treningsøkt.
- Rengjør lysskjermen på baksiden av enheten, og se etter tegn på skade (*Bytte lysskjermen, side 7*).

Støtte og oppdateringer

På Garmin Express™ (www.garmin.com/express) får du enkelt tilgang til følgende tjenester for Garmin enheter.

- Produktregistrering
- Produktveiledninger
- Dataopplaster til Garmin Connect

Få mer informasjon

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

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den.

MERK: Hvis du nullstiller enheten, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.

1 Hold  nede i 15 sekunder.

Enheden slår seg av.

2 Hold  nede i ett sekund for å slå på enheten.

Slette brukerdata

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

MERK: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke loggen.

1 Hold  nede, og velg **Ja** for å slå av enheten.

2 Hold nede  og  samtidig for å slå på enheten.

3 Velg **Ja**.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

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

Du kan nullstille alle innstillinger tilbake til fabrikkinnstillingene.

Velg **Meny > Innstillinger > System > Fabrikkinnstillinger > Ja**.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID, programvareversjon, GPS-versjon og programvareinformasjon.

Velg **Meny > Innstillinger > System > Om**.

Oppdatere programvaren

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til enheten din.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen mens Garmin Express programmet laster ned programvaren.
TIPS: Hvis du har problemer med å oppdatere programvaren med Garmin Express programmet, må du kanskje laste opp aktivitetshistorikken til Garmin Connect programmet og slette aktivitetshistorikken fra enheten. Dette skal gi nok plass i minnet til oppdateringen.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys, side 6*).
- Reduser tidsavbrudd for klokkemodus (*Innstillinger for tidsavbrudd, side 6*).
- Slå av aktivitetssporing (*Aktivitetssporing, side 3*).
- Slå av pulsmåleren (*Slå av pulsmåleren, side 8*).
- Slå av Bluetooth trådløsfunksjonen (*Slå av Bluetooth trådløs teknologi, side 2*).

Bytte til klokkemodus

Du kan sette enheten i strømsparingsmodus for å låse enheten og spare batteriet.

- 1 Velg  til  vises.
Enheden er i modusen for bare klokke.
- 2 Velg  to ganger for å låse opp enheten.

Slå av pulsmåleren

Velg **Meny > Innstillinger > Pulsmåler > Av**.

Slå av enheten

Ved langvarig lagring av enheten kan du slå den av for å spare batteriet.

Hold  nede, og velg **Ja** for å slå av enheten.

Datafelder

Avstand: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Pedalfrekvens: Løping Skritt per minutt (høyre og venstre).

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm).

Pulssone: Gjeldende pulsområde. Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Rundeavstand: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, runde: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbart form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

Tillegg

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 nedtrapings tempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Indeks

A

aktivitetssporing 3, 4
alarmer 6
Auto Lap 5
Auto Pause 5
av/på-tast 8

B

bakgrunnslys 1, 6
batteri
 lade 2
 maksimere 2, 6, 8
Bla automatisk 6
Bluetooth teknologi 1, 2
brukerdata, slette 4
brukerprofil 5

D

data
 lagre 1, 2
 overføre 1, 2
datafelter 1, 5, 8

E

enhets-ID 7

F

fargeskjerm 6
feilsøking 7
fotsensor 4

G

Garmin Connect 1–3
Garmin Express
 oppdatere programvare 7
 registrere enheten 7
GPS 1
 stoppe 6

H

hastighet 6

I

ikoner 1
innendørstrening 6
innstillinger 5–7
 enhet 6
intervaller, treningsøkter 3
intervaller for gåing 5

K

kalender 3
kart, oppdatere 7
klokke 6
klokkemodus 6, 8

L

lade 2
lagre aktiviteter 1
logg 4, 6
 sende til datamaskin 1, 2
 slette 4
låse, skjerm 8

M

meny 1
måleenheter 6

N

nullstille enheten 7

O

oppdateringer, programvare 8

P

pare sensorer med ANT+ 4
parkobling, smarttelefon 2
personlige rekorder 3
 slette 3
produktregistrering 7

profiler, bruker 5
programmer 2
 smarttelefon 2
programvare
 oppdatere 7, 8
 versjon 7
programvarelisensavtale 8
puls 1, 8
 måler 7
 soner 5, 8
 varsler 5

R

registrere enheten 7
rengjøre enheten 7
reservedeler 7
runder 1

S

sensorer med ANT+ 4
 pare 4
skjerm 6
 låse 8
slette
 alle brukerdata 4, 7
 logg 4
 personlige rekorder 3
smarttelefon
 parkobling 2
 programmer 2
soner
 puls 5
 tid 6
spesifikasjoner 6
språk 6
systeminnstillinger 6

T

taster 1, 7
tempo 5, 6
tid 6
 innstillinger 6
tidssoner 6
tidtaker 1, 4
tilbehør 4, 7
tilpasse enheten 5
toner 6
trening 2, 3, 5
 planer 2, 3
 sider 1
treningsøkter 2
 laste inn 2

U

USB 8
 koble fra 4

V

varsler 5
vibrasjon 6

