

GARMIN[®]

Forerunner[®] 230/235



Brukerveiledning

© 2018 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® og VIRB® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ og tempe™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et 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. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. 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.

Modellnummer: AA2758

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
Låse og låse opp enhetstastene	1
Statusikoner	1
Åpne menyen	1
Trening	1
Ta en løpetur	1
Forerunner Bare 235	1
Bruke enheten og pulsmåling	1
Vise pulswidgeten	1
Sende pulldata til Garmin® enheter	2
Tips for unøyaktige pulldata	2
Aktivitetmåling	2
Slå på aktivitetmåling	2
Bruke bevegelsesvarsler	2
Automatisk mål	2
Bruke Ikke forstyrret-modusen	2
Søvnsporing	2
Bruke automatisk søvnsporing	2
Trening innendørs	3
Treningsøkter	3
Følge en treningsøkt fra Internett	3
Starte en treningsøkt	3
Om treningskalenderen	3
Intervalltreningsøkter	3
Personlige rekorder	3
Pulsfunksjoner	4
Angi pulssoner	4
La enheten angi pulssonene	4
Fysiologiske målinger	4
Om kondisjonsberegninger	4
Vise antatte løpstider	4
Restitusjonstid	5
Restitusjonspuls	5
Om Training Effect	5
Slå av pulsmåleren på håndleddet	5
Smarte funksjoner	5
Parkoble smarttelefonen	5
Telefonvarsler	5
Åpne musikkkontrollene	6
Spille av talemeldinger under aktiviteten	6
Widgets	6
Bluetooth styringskontrollprogram	6
Vise værwidgeten	6
VIRB fjernkontroll	6
Bluetooth tilkoblede funksjoner	6
Slå på tilkoblingsvarsel for smarttelefon	6
Finne en mistet smarttelefon	7
Slå av Bluetooth teknologi	7
Connect IQ – funksjoner	7
Laste ned Connect IQ funksjoner	7
Historikk	7
Vise historikk	7
Vise tiden din i hver pulssone	7
Vise totalverdier for data	7
Slette logg	7
Databehandling	7
Slette filer	7
Koble fra USB-kabelen	7
Send data til datamaskinen	8
Garmin Connect	8
Tilpasse enheten	8

Sensorer med ANT+	8
Parkoble ANT+ sensorer	8
Fotsensor	8
Konfigurere brukerprofilen	8
Aktivitetsprofiler	8
Endre aktivitetsprofilen	8
Aktivitetsinnstillinger	8
Tilpasse dataskjermbildene	9
Varsler	9
Bruke Auto Pause®	9
Markere runder etter avstand	9
Bruke Bla automatisk	9
Endre GPS-innstillingen	9
Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing	9
Innstillinger for aktivitetssporing	9
Systeminnstillinger	9
Endre enhetsspråk	10
Tidsinnstillinger	10
Innstillinger for bakgrunnslys	10
Angi enhetslyder	10
Endre måleenhetene	10
Formatinnstillinger	10
Innstillinger for dataregistrering	10
Informasjon om enheten	10
Lade enheten	10
Spesifikasjoner	10
Forerunner – spesifikasjoner	10
Spesifikasjoner for pulsmåler	11
Ta vare på enheten	11
Rengjøre enheten	11
Ta vare på pulsmåleren	11
Batterier som kan byttes ut av brukeren	11
Feilsøking	11
Tips til lading av enheten	11
Produktoppdateringer	11
Få mer informasjon	11
Innhente satellittsignaler	11
Forbedre GPS-satellittmottaket	11
Starte enheten på nytt	12
Slette brukerdatabaser	12
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	12
Vise enhetsinformasjon	12
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	12
Maksimere batterilevetiden	12
Intensitetsminutter	12
Opparbeide seg intensitetsminutter	12
Antallet daglige skritt vises ikke	12
Tips for unøyaktige pulldata	12
Tillegg	12
Datafelter	12
Standardverdier for kondisjonsberegning	13
Pulssoneberegninger	13
Indeks	15

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	☰☀	Hold nede for å slå enheten av og på. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på.
②	🏃	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 kontrollprogrammene, data-skjermbildene, alternativene og innstillingene. Velg 🏃 > ⬆ for å velge en aktivitetsprofil. Velg 🏃 > ⬇ for å åpne menyen. Hold inne ⬆ for å se alternativmenyen.

Låse og låse opp enhetstastene

Du kan låse tastene på enheten for å unngå utilsiktede tastetrykk under en aktivitet eller i klokkemodus.

- 1 Hold nede ⬆.
- 2 Velg **Lås enheten**.
- 3 Hold nede ⬆ for å låse opp enhetstastene.

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
🏃	Status for hastighets- og kadenssensor
☀	tempe™ sensorstatus
📹	VIRB® kamerastatus

Åpne menyen

- 1 Velg 🏃.
- 2 Velg ⬇.

Trening

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkelturn eller hvilken som helst

utendørsaktivitet. Det kan hende du må lade enheten (*Lade enheten, side 10*) før du starter aktiviteten.

- 1 Velg 🏃 og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg 🏃 for å starte tidtakeren.
- 4 Ta en løpetur.



- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du 🏃 for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å starte tidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren. Du kan velge løpeturen for å se et sammendrag.

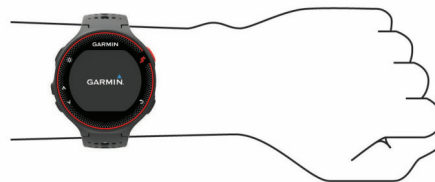


- Velg **Forkast > Ja** for å slette løpeturen.

Forerunner Bare 235

Bruke enheten og pulsmåling

- Fest Forerunner over håndleddet.
- MERK:** Enheten skal sitte stramt, men behagelig, og skal ikke bevege seg mens du trener.



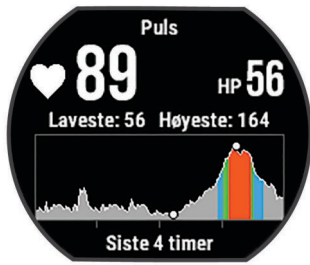
MERK: Pulssensoren er plassert på baksiden av enheten.

- Se i (*Tips for unøyaktige pulldata, side 2*) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten for pulsmåling på håndleddet, kan du gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Vise pulswidgeten

Widgeten viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm), dagens hvilepuls og en graf over pulsen din.

- 1 Gå til skjermbildet som viser gjeldende klokkeslett, og velg ⬇.



- Trykk på for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste 7 dagene.

Sende pulsdata til Garmin® enheter

Du kan sende pulsdataene dine fra Forerunner enheten din og vise dem på parkoblede Garmin enheter. Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge® enhet mens du sykler, eller til et VIRB actionkamera.

MERK: Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

- Velg for å vise pulswidgeten.
- Hold nede .
- Velg **Send puls**.

Forerunner enheten begynner å sende pulsdata, og vises.

MERK: Du kan bare vise pulssiden mens enheten sender pulsdata.

- Parkoble Forerunner 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 pulsdata.

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.
- 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.

Aktivitetmåling

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

Slå på aktivitetmåling

Aktivitetmålingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, skrittmålet, tilbakelagt distanse og forbrente kalorier for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetsskalorier.

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

- Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetmåling > 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.

- På skjermbildet for klokkeslett velger du for å se kontrollprogrammet for aktivitetmåling.

Antall skritt oppdateres regelmessig.

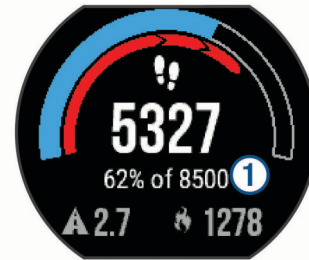
Bruke bevegelsesvarsler

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 (*Angi enhetslyder, side 10*).

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

Automatisk mål

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



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

Bruke Ikke forstyr-modusen

Før du kan bruke Ikke forstyr-modusen, må du parkoble enheten med en smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen, side 5*).

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av toner, vibrasjoner og bakgrunnslyset for varsler. 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.

- På skjermbildet for klokkeslett velger du for å se styringswidgeten.
- Velg > **Ikke forstyr** > **På**.
Du kan slå av Ikke forstyr-modusen fra styringswidgeten.
- Velg om nødvendig **Meny > Innstillinger > Ikke forstyr > Sleep Time > På**.

Enheden går inn i Ikke forstyr-modus under de vanlige søvntimene dine.

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 2*).

Bruke automatisk søvnsporing

- Ha på deg enheten mens du sover.
- Last opp søvnsporingssdataene dine til Garmin Connect nettstedet (*Garmin Connect, side 8*).

Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Trene innendørs

Enheten har også aktivitetsprofiler for innendørsaktiviteter hvor GPS er slått av. Du kan slå av GPS når du trener innendørs for å spare batterilevetid.

MERK: Eventuelle endringer i GPS-innstillingene lagres til den aktive profilen.

Velg **Meny > Aktivitetsinnstillinger > GPS > Av**.

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

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 8).

- 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 **Meny > Trening > Mine treningsøker**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 4 Velg **🏃** for å starte treningsøkten.

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 treningsøker i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte treningsøker 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 treningsøker fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke en treningsplan, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8).

Du kan bla gjennom Garmin Connect kontoen for å finne en treningsplan, planlegge treningsøker og sende dem til enheten.

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
- 2 Velg og planlegg en treningsplan fra Garmin Connect kontoen.
- 3 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.

- 4 Velg **📩 > Send treningsøker til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Intervalltreningsøker

Du kan opprette intervalltreningsøker basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøker 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 **Meny > Trening > Intervaller > Rediger > Intervall > Type**.
- 2 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
TIPS: Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som **Åpen**.
- 3 Velg **Varighet**, angi en distanse eller tid for treningsøkten, og velg **🕒**.
- 4 Velg **Hvile > Type**.
- 5 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
- 6 Angi eventuelt en verdi for distanse eller tid for hvileintervallet, og velg **🕒**.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeteer**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarm. > På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Meny > 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 treningsøkt

- Du kan når som helst velge **🔁** for å avslutte et trinn i en treningsøkt.
- Du kan når som helst velge **🏃** for å stoppe tidtakeren.

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.

Vise personlige rekorder

- 1 Velg **Meny > Min statistikk > Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg en rekord.
- 4 Velg **Vis post**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Velg **Meny > Min statistikk > Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 4 Velg **Forrige > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Velg **Meny > Min statistikk > Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg rekorden du vil slette.

4 Velg **Slett post** > **Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

1 Velg **Meny** > **Min statistikk** > **Rekorder**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

2 Velg en sport.

3 Velg **Slett alle poster** > **Ja**.

Rekordene slettes kun for den sporten.

Pulsfunksjoner

Denne håndboken er for modellene Forerunner 230 og 235. Pulsfunksjonene som beskrives i denne delen, gjelder for begge Forerunner modellene. Du må ha en pulsmåler for å kunne bruke disse funksjonene.

Forerunner 230: Denne enheten er kompatibel med ANT+ pulsmålere.

Forerunner 235: Denne enheten måler puls på håndleddet og er kompatibel med ANT+ pulsmålere.

Angi pulssoner

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan angi pulsverdier og områder for hver sone manuelt.

1 Velg **Meny** > **Min statistikk** > **Brukerprofil** > **Pulssoner**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Standard** for å vise og konfigurere standard pulsverdier.
- Velg **Løping** eller **Sykling** for å tilpasse pulsverdier for hver sport eller godta standardverdiene.

3 Velg **Maksimal puls**, og angi makspulsen din.

4 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.

5 Velg **Soner** > **Basert på**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg **Prosent av maksimal 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).

7 Velg en sone, og angi en verdi for hver pulssone.

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 8*).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningssplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulsetrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

Fysiologiske målinger

Disse fysiologiske målingene krever pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler. Målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser. Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat.

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

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

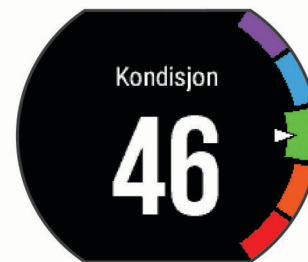
Antatte løpstider: Enheden bruker kondisjonsberegningen og publiserte datakilder til å gi en måltid basert på den gjeldende kondisjonen din. Denne beregningen antar at du har fullført riktig trening for løpet.

Restitusjonsrådgiver: Restitusjonsrådgiver viser hvor mye tid som gjenstår før du er klar til en ny, hard treningsøkt.

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. Forerunner enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



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 tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 13*) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler.

Du får de mest nøyaktige resultatene hvis du fullfører profiloppsettet (*Konfigurere brukerprofilen, side 8*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 4*). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper.

1 Løp utendørs i minst ti minutter.

2 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.

3 Velg **Meny** > **Min statistikk** > **Kondisjonsberegning**.

Vise antatte løpstider

Denne funksjonen krever en pulsmåler.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 8*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 4*). Enheden bruker kondisjonsberegningen (*Om kondisjonsberegninger, side 4*) 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. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper.

Velg **Meny** > **Min statistikk** > **Løpsberegning**.

Enheten viser antatte løpstider for 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton.

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.

Slå på restitusjonsrådgiveren

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 8*) og angir maksimpulsen din (*Angi pulssoner, side 4*).

1 Velg **Meny** > **Min statistikk** > **Restitusjonsrådgiver** > **Status** > **På**.

2 Ta en løpetur.

3 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.



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.

Om Training Effect

Training Effect måler hvordan en aktivitet påvirker kondisjonen din. Training Effect samles opp under aktiviteten. Etter hvert som det er fremgang i treningen, vil verdien for Training Effect øke, slik at du får vite hvordan aktiviteten har forbedret formen din. Training Effect fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din, pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten.

Det er viktig å vite at Training Effect-tallene dine (fra 1,0 til 5,0) kan virke unormalt høye de første løpeturene. Det kan hende du må utføre flere aktiviteter før enheten lærer kondisjonen din.

Training Effect	Beskrivelse
Fra 1,0 til 1,9	Bidrar til nedtrappingen (korte aktiviteter). Forbedrer utholdenheten med lengre aktiviteter (lengre enn 40 minutter).
Fra 2,0 til 2,9	Opprettholder kondisjonen.
Fra 3,0 til 3,9	Forbedrer kondisjonen din hvis det gjentas som del av det ukentlige treningsprogrammet.

Training Effect	Beskrivelse
Fra 4,0 til 4,9	Stor forbedring av kondisjonen ved 1–2 økter i uken med tilstrekkelig restitusjonstid.
5,0	Bidrar til midlertidig overbelastning med stor forbedring. Tren opp til dette nummeret, men vær forsiktig. Krever flere restitusjonsdager.

Training Effect-teknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på www.firstbeattechnologies.com.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardinnstillingen for Forerunner 235 er Automatisk. Enten måler puls på håndleddet automatisk hvis det ikke kobles en ekstra pulsmåler til enheten.

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

Smarte funksjoner

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** > **Legg til enhet** fra Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

Telefonvarsler

Telefonvarsler krever at du parkobler Forerunner enheten med en kompatibel smarttelefon. Når du mottar meldinger på telefonen, sendes varsler til enheten.

Aktivere Bluetooth varsler

1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Smarte varsler**.

2 Velg **Under aktiviteter**.

3 Velg **Av**, **Vis bare anrop** eller **Vis alle**.

4 Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.

5 Velg **Av**, **Vis bare anrop** eller **Vis alle**.

MERK: Du kan endre lydssignalene for varsler.

Vise varsler

- Når et varsel vises på Forerunner enheten, velger du **🔔** for å vise varselet.
- Velg **▼** for å fjerne varselet.
- På skjermbildet for klokkeslett velger du **▲** for å vise alle varsler i varselkontrollprogrammet.

Administrere varsler

Du kan bruke den compatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på Forerunner enheten.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en Apple® enhet, kan du bruke innstillingene for varslingssenteret på smarttelefonen til å velge elementene som skal vises på enheten.

- Hvis du bruker en Android™ enhet, kan du bruke appinnstillingene i Garmin Connect Mobile-appen til å velge elementene som skal vises på enheten.

Åpne musikkkontrollene

Musikkontroller krever at du parkobler enheten med en kompatibel smarttelefon.

Hold **A**, og velg **Musikkstyring**.

Spille av talemeldinger under aktiviteten

Før du kan konfigurere talemeldinger, må du ha en smarttelefon med Garmin Connect Mobile-appen parkoblet til Forerunner enheten.

Du kan angi at Garmin Connect Mobile-appen skal spille av motiverende statusvarsler på smarttelefonen mens du løper eller under en annen aktivitet. Talemeldinger spilles av for rundetid og -nummer, tempo eller hastighet og ANT+ sesorddata. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect Mobile-appen annen lyd på smarttelefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolument i Garmin Connect mobilappen.

- 1 Gå til innstillingene i Garmin Connect Mobile-appen, og velg **Garmin-enheter**.
- 2 Velg enhet.
- 3 Velg **Aktivitetsalternativer > Lydvarsler**.

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.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kontroller: Lar deg slå tilkobling og funksjoner for Bluetooth av og på, inkludert ikke forstyr, finn telefonen min og manuell synkronisering.

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

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen.





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

Skritt: Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste sju dagene.


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

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Bluetooth styringskontrollprogram

	Slår Ikke forstyr-modus av eller på.
	Slår Bluetooth teknologi av eller på.
	Synkroniserer dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen.
	Aktiverer funksjonen for å finne telefon. Den sender et signal til den parkoblede smarttelefonen som er innenfor Forerunner enhetens rekkevidde.

Vise værwidgeten

- 1 På skjermbildet for klokkeslett velger du **V** for å vise værwidgeten.
- 2 Velg  for å vise værdata per time.
- 3 Bla nedover for å vise værdata per dag.

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*.

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner enheten (*Parkoble ANT+ sensorer*, side 8).
- 3 På Forerunner enheten velger du VIRB tilbehøret. Når VIRB tilbehøret er parkoblet, blir VIRB skjermbildet lagt til i dataskjermbildene for den aktive profilen.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Start/stopp av tidtaker** hvis du vil styre kameraet ved hjelp av tidtakeren .
 Videoopptak starter og stopper automatisk med tidtakeren på Forerunner enheten.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for kompatible smarttelefoner ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen.

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

Lydvarsler: Gjør det mulig for Garmin Connect Mobile-appen å spille av statusvarsler under en løpetur eller en annen aktivitet.

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

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

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 sporingsside for Garmin Connect.

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på smarttelefonen.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner 230/235 enheten.

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

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

Væroppdateringer: Sender værforhold og -varsler i sanntid til enheten din.

Nedlastinger av treningsøkter: Gjør det mulig å lete etter treningsøkter i Garmin Connect Mobile-appen og sende dem trådløst til enheten.

Slå på tilkoblingsvarsel for smarttelefon

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

Velg **Meny > Innstillinger > Bluetooth > Tilkoblingsvarsel > På**.

Finne en mistet smarttelefon

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

1 På skjermbildet for klokkeslett velger du **▲** for å se styringskontrollprogrammet.

2 Velg **🏠** > **Finn telefonen min**.

Forerunner enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen. Det vises striper på skjermen på Forerunner enheten som tilsvarer Bluetooth signalstyrke, og mobilenheten avgir en hørbar varselyd.

3 Velg **➔** for å avslutte søket.

Slå av Bluetooth teknologi

1 På skjermbildet for klokkeslett velger du **▲** for å se styringskontrollprogrammet.

2 Velg **🏠** > **Bluetooth** > **Av**.

☞ er grå når Bluetooth teknologien er slått av.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ Mobile-appen. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelt, kontrollprogrammer og apper.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokkes 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

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ Mobile-appen, må du parkoble Forerunner enheten med en smarttelefon.

1 Installer og åpne Connect IQ Mobile-appen fra appbutikken på smarttelefonen.

2 Velg enheten din om nødvendig.

3 Velg en Connect IQ funksjon.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.

2 Gå til www.garminconnect.com, og logg på.

3 Gå til kontrollprogrammet for enheter, og velg **Connect IQ™-butikken**.

4 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.

5 Følg instruksjonene på skjermen.

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.

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 **Tid i sone** for å se tiden din i hver pulssone.
- Velg **Slett** for å slette valgt aktivitet.

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 Velg **Meny** > **Historikk** > **Aktiviteter**.

2 Velg en aktivitet.

3 Velg **Tid i sone**.

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 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.

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

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.

Sende data til datamaskinen

Du kan laste opp aktivitetsdataene dine manuelt til Garmin Connect kontoen med USB-kabelen.

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

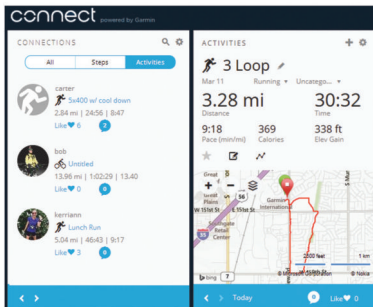
Garmin Connect

Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triathlon 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.

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

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



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

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

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

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

Gå til butikken til Connect IQ: Du kan laste ned apper, urskiver, datafelter og kontrollprogrammer.

Tilpasse enheten

Sensorer med ANT+

Enheden 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>.

Parkoble ANT+ sensorer

Parkobling vil si å koble sammen trådløse ANT+ sensorer, for eksempel en pulsmåler, og Garmin enheten. Første gang du kobler en ANT+ sensor til enheten, må du parkoble enheten og sensoren. Når du først har parkoblet dem, kobles enheten automatisk til sensoren når du starter aktiviteten og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

MERK: Hvis enheten ble levert med en ANT+ sensor, er de allerede parkoblet.

- 1 Installer sensoren, eller ta på deg pulsmåleren.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (innenfor 1 cm), og vent mens enheten kobles til sensoren. Det vises en melding når enheten oppdager sensoren. Du kan tilpasse et datafelt til å vise sensordata.
- 3 Velg om nødvendig **Meny > Innstillinger > Sensorer og tilbehør** for å administrere ANT+ sensorer.

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.

Ta en løpetur med fotsensoren

Før du legger ut på løpetur, må du parkoble fotsensoren med Forerunner enheten (*Parkoble ANT+ sensorer, side 8*).

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 Velg en løpeaktivitet.
- 3 Ta en løpetur.

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.

Konfigurere brukerprofilen

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

- 1 Velg **Meny > Min statistikk > Brukerprofil**.
- 2 Velg et alternativ.

Aktivetsprofiler

Aktivetsprofiler er en samling innstillinger som optimaliserer enheten etter hvordan du bruker den. Innstillingene og dataskjermbildene forandres avhengig av om du bruker enheten til løping eller sykling.

Når du bruker en profil og endrer innstillinger som datafelter eller varsler, lagres endringene automatisk som en del av profilen.

Endre aktivetsprofilen

Enheden har flere standard aktivetsprofiler. Du kan endre hver av de lagrede aktivetsprofilene.

TIPS: Standard aktivetsprofiler bruker en spesifikk detaljfarge for hver sport.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.

Du kan velge å vise eller skjule de standard aktivetsprofilene.

Aktivetsinnstillinger

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 dataskjermbildene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse en av dataskjermbildene til å vise rundetempo eller pulssone.

- 1 Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Dataskjermer**.
- 2 Velg et skjermbilde.
Enkelte skjermbilder kan bare slås av og på.
- 3 Rediger om nødvendig antallet datafelter.
- 4 Velg et datafelt for å endre det.

Varsler

Du kan bruke varsler for å trene mot bestemte mål for puls, tempo, tid, avstand, pedalfrekvens og kalorier og angi intervaller for løping/gåing.

Angi områdevarsler

Et områdevarsel varsler deg når enheten er over eller under et angitt verdiområde. Hvis du for eksempel bruker en pulsmåler (tilleggsutstyr), kan du konfigurere enheten til å varsle deg når pulsen din er under sone 2 og over sone 5 ([Angi pulssoner, side 4](#)).

- 1 Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler** > **Legg til ny**.
- 2 Velg typen varsel.
Avhengig av tilleggsutstyret og aktivitetsprofilen kan varslene omfatte puls, tempo, hastighet og kadens.
- 3 Slå på varselet om nødvendig.
- 4 Velg en sone eller angi en verdi for hvert varsel.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 10](#)).

Angi et 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.

- 1 Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler** > **Legg til ny**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Egendefinert**, velg en melding, og velg en varseltype.
 - Velg **Tid, Distanse** eller **Kalorier**.
- 3 Angi en verdi.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 10](#)).

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. Du kan bruke funksjonen Auto Lap[®] mens du bruker løpe-/gå-varsler.

MERK: Varsler for gåpauser er bare tilgjengelige for løpeprofiler.

- 1 Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler** > **Legg til ny**.
- 2 Velg **Løp/gå**.
- 3 Angi en tid for løpeintervallet.
- 4 Angi en tid for gåintervallet.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 10](#)).

Redigere et varsel

- 1 Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler**.
- 2 Velg et varsel.
- 3 Rediger verdiene eller innstillingene for varselet.

Bruke Auto Pause[®]

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når tempoet eller hastigheten 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** > **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 eller hastigheten faller under en bestemt verdi.

Markere runder etter avstand

Du kan bruke funksjonen 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 kilometer eller hver femte kilometer).

- 1 Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Runder** > **Autodistanse**.
- 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 lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 10](#)).

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** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Bla automatisk**.
- 2 Velg en visningshastighet.

Endre GPS-innstillingen

Som standard bruker enheten GPS til å finne satellitter. Du kan få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon ved å aktivere GPS og GLONASS. Bruk av GPS og GLONASS reduserer batterilevetiden mer enn bare GPS.

Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

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. Velg **Meny** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Tidsavbrudd for strømsparing**.

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.

Innstillinger for aktivitetssporing

Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Aktivitetmåling**.

Status: Aktiverer funksjonen for aktivitetssporing.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på skjermbildet for klokkeslett. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 10](#)).

Systeminnstillinger

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

- Språkinnstillinger (*Endre enhetsspråk*, side 10)
- Tidsinnstillinger (*Tidsinnstillinger*, side 10)
- Innstillinger for bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys*, side 10)
- Lydinnstillinger (*Angi enhetslyder*, side 10)
- Enhetsinnstillinger (*Endre måleenhetene*, side 10)
- Formatinnstillinger (*Formatinnstillinger*, side 10)
- Innstillinger for dataregistrering (*Innstillinger for dataregistrering*, side 10)

Endre enhetsspråk

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

Tidsinnstillinger

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

Urskive: Brukes til å velge urskivens utforming.

Bruk profolfarge: Angir at detaljfargen på skjermbildet for klokkeslett skal være den samme som fargen for aktivitetsprofilen.

Bakgrunn: Angir bakgrunnsfargen til svart eller hvit.

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

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

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller synkroniserer med smarttelefonen, finner enheten automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet stilles inn automatisk når enheten innhenter satellittsignaler.

- 1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **System** > **Klokke** > **Angi automatisk** > **Av**.
- 2 Velg **Angi klokkeslett**, og angi klokkeslettet.

Stille inn alarmen

- 1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Alarmer** > **Legg til ny** > **Status** > **På**.
- 2 Velg **Tid**, og angi en tid.
- 3 Velg **Lyder**, og velg et alternativ.
- 4 Trykk på **Repeter**, og velg et alternativ.

Slette en alarm

- 1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Alarmer**.
- 2 Velg en alarm.
- 3 Velg **Fjern** > **Ja**.

Innstillinger for bakgrunnslys

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

Taster og varsler: Angir om bakgrunnslyset skal slås på ved tastetrykk og varsler.

Vri håndleddet: Gjør at enheten kan slå på bakgrunnslyset automatisk når du vrir håndleddet mot kroppen.

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, høyde, vekt, høyde og temperatur.

- 1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **System** > **Enheter**.
- 2 Velg en målingstype.

- 3 Velg en måleenhet.

Formatinnstillinger

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

Innstilling for tempo/hastighet: Angir at enheten skal vise tempo eller hastighet for løping, sykling eller andre aktiviteter. Denne innstillingen påvirker flere treningsalternativer, historikk og varsler.

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

Innstillinger for dataregistrering

Velg **Meny** > **Innstillinger** > **System** > **Dataregistrering**.

Smart: Registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, tempo eller puls. Aktivitetsregistreringen din er mindre, noe som lar deg lagre flere aktiviteter i enhetsminnet.

Hvert sekund: Registrerer punkter hvert sekund. Dette alternativet oppretter en svært detaljert opptegning av aktiviteten, men den øker også størrelsen på aktivitetsloggen.

Informasjon om enheten

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 tillegget.

- 1 Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og koble ladeklemmen ① til enheten.



- 2 Koble USB-kabelen til en USB-ladeport.
- 3 Lad enheten helt opp.
- 4 Trykk på ② for å fjerne laderen.

Spesifikasjoner

Forerunner – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Forerunner 230 – batteritid i klokkemodus	Opptil 12 uker Opptil 11 uker med aktivitetsmåling Opptil 5 uker med aktivitetsmåling og smarttelefonvarsler
Forerunner 230 – batteritid i aktivitetsmodus	Opptil 16 timer i GPS-modus Opptil 12 timer i GPS + GLONASS-modus
Forerunner 235 – batteritid i klokkemodus	Opptil 9 uker Opptil 8 uker med aktivitetsmåling Opptil 4 uker med aktivitetsmåling og smarttelefonvarsler Opptil 9 dager med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler og pulsmåling på håndleddet

Forerunner 235 – batteritid i aktivitetsmodus med pulsmåling på håndleddet	Opptil 11 timer i GPS-modus Opptil 9 timer i GPS + GLONASS-modus
Kapslingsgrad	5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth Smart trådløs teknologi

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batteritid	Opptil 4,5 år ved 1 time per dag
Vanntetthet	3 ATM ² MERK: Dette produktet sender ikke pulldata når du svømmer.
Driftstemperaturområde	Fra -5 til 50 °C (fra 23 til 122 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz

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.

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

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Du må ta av modulen før du rengjør stroppen.

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

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på www.garmin.com/HRMcare.
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen i vaskemaskin etter hver 7. bruk.

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

² Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 30 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.

Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

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

Feilsøking

Tips til lading av enheten

1 Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lade enheten*, side 10).

Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin. Det kan ta opptil to timer å lade opp et helt utladet batteri.

2 Ta laderen ut av enheten når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

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
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

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-satellittmottaket

- 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.
- 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.

Starte enheten på nytt

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje starte den på nytt.




MERK: Hvis du starter enheten på nytt, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.

- 1 Hold  inne i 15 sekunder.
Enheden slår seg av.
- 2 Hold  inne 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-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter (e-etikett) og lisensavtalen.

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys*, side 10).
- Reduser tidsavbrudd for klokkemodus (*Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing*, side 9).
- Slå av aktivitetssporing (*Aktivetsmåling*, side 2).
- Velg registreringsintervallet **Smart** (*Innstillinger for dataregistrering*, side 10).
- Slå av GLONASS (*Endre GPS-innstillingen*, side 9).
- Slå av Bluetooth trådløsfunksjonen (*Slå av Bluetooth teknologi*, side 7).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet*, side 5).

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 pulsdatabe for 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

Forerunner-enheden beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdatabe 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.


Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Tips for unøyaktige pulsdatabe

Hvis pulsdatabe 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. Enheden 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.

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

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

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

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

Gj.sn. % for makspuls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittfrekvens: Løping Gjennomsnittlig kadens 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.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet 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.

Pedalfrekvens: Sykling. Antall omdreininger for krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Pedalfrekvens, siste runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls, runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Puls %maks.: Prosent av maksimal puls.

Puls %maks r: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Rundetid, siste: Stoppeklokketiden 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.

Skrittfrekvens, siste runde: Løping Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, siste runde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.

Tid i sone: Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Training Effect: Gjeldende påvirkning (1,0 til 5,0) på kondisjonen 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.

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 nedtrapningstempo

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
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

aktivitetsmåling **2, 9, 12**
aktivitetssporing **2**
alarmer **10**
ANT+ sensorer, parkobling **8**
Auto Lap **9**
Auto Pause **9**
avstand, varsler **9**

B

bakgrunnslys **1, 10**
batteri
 bytte **11**
 lade **10, 11**
 maksimere **7, 9, 12**
beregnet sluttid **4**
Bla automatisk **9**
Bluetooth teknologi **1, 5–7**
brukerdata, slette **7**
brukerprofil **8**

C

Connect IQ **7**

D

data
 lagre **8**
 opptak **10**
 overføre **8**
datafeltet **7, 9, 12**

E

enhets-ID **12**

F

feilsøking **2, 11, 12**
fotsensor **8**

G

Garmin Connect **3, 5–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express, oppdatere programvare **11**
GLONASS **9**
GPS **1, 3, 9**
 signal **11**

H

hastighet **10**

I

ikoner **1**
innendørstrening **3, 8**
innstillinger **8–10, 12**
 enhet **10**
intensitetsminutter **12**
intervaller, treningsøkter **3**
intervaller for gåing **9**

K

kalender **3**
kalori, varsler **9**
klokke **1, 10**
klokkemodus **9, 12**
kondisjonsberegning **4, 13**
kontrollprogrammer **5, 6**

L

lade **10, 11**
lagre aktiviteter **1**
logg **6, 7, 10**
 sende til datamaskin **8**
 slette **7**
låse, taster **1**

M

meny **1**
måleenheter **10**

N

nullstille enheten **12**

O

oppdateringer, programvare **12**

P

parkoble ANT+ sensorer **8**
parkobling
 ANT+ sensorer **2**
 smarttelefon **5**
pedalfrekvens **9**
personlige rekorder **3**
 slette **3, 4**
profiler **8**
 aktivitet **1**
 bruker **8**
programmer **6, 7**
 smarttelefon **5**
programvare
 lisens **12**
 oppdatere **11, 12**
 versjon **12**
puls **1, 4, 9**
 måler **2, 4, 5, 11, 12**
 parkoble sensorer **2**
 soner **4, 7, 13**

R

rengjøre enheten **11**
restitusjon **4, 5**
runder **1**

S

satellittsignaler **11**
sensorer med ANT+ **8**
skjerm **10**
slette
 alle brukerdata **7, 12**
 logg **7**
 personlige rekorder **3, 4**
smarttelefon **6, 7**
 apper **6**
 parkobling **5**
 programmer **6**
soner
 puls **4**
 tid **10**
spesifikasjoner **10, 11**
språk **10**
stressverdi **4**
systeminnstillinger **9**
søvnmodus **2**

T

taster **1, 6, 11**
tempo **9, 10**
tid **10**
 innstillinger **10**
 varsler **9**
tidssoner **10**
tidtaker **1, 7**
tilbehør **8, 11**
tilpasse enheten **9**
toner **10**
Training Effect **5**
trening **1, 3, 5, 6, 9**
 planer **3**
treningsøkter **3**
 laste inn **3**

U

urskiver **7**
USB **12**
 koble fra **7**

V

varsler **5, 9**
vibrasjon **10**
VIRB fjernkontroll **6**
vær **6**

W

widgeter **6**

widgets **1, 6, 7**

Y

ytelseskonisjon **4**

