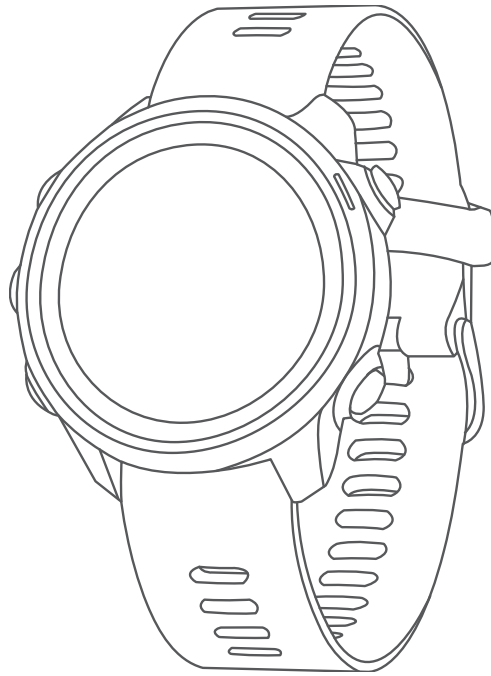


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Brukerveiledning

© 2019 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®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™, og Varia Vision™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke som tilhører Google Inc. Apple®, iTunes® og Mac® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® slagord 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. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Spotify® programvaren er underlagt lisenser fra en tredjepart. Du finner lisensene her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker for Microsoft Corporation i USA og andre land. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

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

M/N: A03568, AA3568

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Oversikt over enheten.....	1
GPS-status og statusikoner.....	2
Konfigurere klokken.....	2
Parkoble smarttelefonen med enheten.....	3
Tips for eksisterende Garmin Connect brukere.....	3
Aktivere Bluetooth varsler.....	3
Vise varsler.....	3
Administrere varsler.....	3
Spille av talemeldinger på smarttelefonen under aktiviteten.....	4
Slå av smartfontilkoblingen til Bluetooth.....	4
Slå av og på varsler om smartfontilkobling.....	4
Vise kontrollmenyen.....	5
Ta en løpetur.....	6
Aktiviteter og apper	7
Starte en aktivitet.....	7
Tips for registrering av aktiviteter.....	7
Stoppe en aktivitet.....	8
Evaluer en aktivitet.....	8
Legge til en aktivitet.....	8
Opprette en egendefinert aktivitet.....	9
Innendørsaktiviteter.....	9
Ta en virtuell løpetur.....	9
Kalibrere tredemøllendistansen.....	9
Registrer en styrketreningsaktivitet.....	10
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter.....	10
Friluftaktiviteter.....	10
Løpe på bane.....	11
Tips for registrering av et baneløp.....	11
Svømming.....	11
Legge på svøm i et basseng.....	11
Lagring av avstand.....	12
Svømmeterminologi.....	12
Typer tak.....	12
Tips for svømmeaktiviteter.....	12
Hvile ved bassengsvømming.....	12
Automatisk hvileregistrering.....	13
Trene med øvelsesloggen.....	13
Spille av talemeldinger under aktiviteten.....	13
Trening	14
Treningsøker.....	14
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect.....	14
Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect.....	14
Sende en tilpasset treningsøkt til enheten.....	14
Starte en treningsøkt.....	15
Utføre en daglig foreslått treningsøkt.....	15
Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på.....	15
Følge en bassengtreningsøkt.....	15
Om treningskalenderen.....	16
Bruke Garmin Connect treningsplaner.....	16
Tilpasningsdyktige treningsplaner... Starte dagens treningsøkt.....	16
Intervalltreningsøker.....	17
Opprette en intervalltreningsøkt... Starte en intervalltreningsøkt.....	17
Stoppe en intervalltreningsøkt.....	17
Angi et treningsmål.....	18
Avbryte et treningsmål.....	18
Bruke Virtual Partner.....	18
PacePro-trening.....	19
Laste ned et PacePro-treningsprogram fra Garmin Connect.....	19
Starte et PacePro-treningsprogram.....	20
Stoppe et PacePro-treningsprogram.....	20
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet.....	21
Personlige rekorder.....	21
Vise personlige rekorder.....	21
Gjenopprette en personlig rekord.....	21
Slette en personlig rekord.....	21
Slette alle personlige rekorder.....	22
Bruke metronomen.....	22
Konfigurere brukerprofilen.....	22

Treningsmål.....	22	Sanntidsdeling av aktiviteter.....	32
Om pulssoner.....	23	Pulsfunksjoner.....	32
Angi pulssoner.....	23	Pulsmåling på håndleddet.....	32
La enheten angi pulssonene.....	23	Bruke klokken.....	32
Pulssoneberegninger.....	24	Tips for unøyaktige pulsdata.....	33
Stanse treningsstatusen midlertidig....	24	Sende pulsdata til Garmin enheter... 33	
Gjenoppta den midlertidig stansede		Sende pulsdata under en	
treningsstatusen.....	24	aktivitet.....	33
Aktivitetmåling.....	24	Konfigurere varsler for unormal	
Automatisk mål.....	25	puls.....	34
Bruke bevegelsesvarsler.....	25	Slå av pulsmåleren på håndleddet... 34	
Slå på bevegelsesvarsel.....	25	Løpsdynamikk.....	34
Søvnsporing.....	25	Vise pulswidgeten.....	35
Bruke automatisk søvnsporing.....	25	Trene med løpsdynamikk.....	35
Bruke Ikke forstyr-modusen.....	26	Fargemålere og	
Intensitetsminutter.....	26	løpsdynamikkdata.....	37
Opparbeide seg		Balansedata for tid med	
intensitetsminutter.....	26	bakkekontakt.....	37
Garmin Move IQ™ hendelser.....	26	Data om vertikal oscillasjon og	
Innstillinger for aktivitetmåling.....	26	vertikalt forholdstall.....	38
Slå av aktivitetmåling.....	26	Tips for manglende data om	
Smarte funksjoner.....	27	løpsdynamikk.....	38
Bluetooth tilkoblede funksjoner.....	27	Ytelsesmålinger.....	39
Oppdatere programvaren ved hjelp av		Slå av prestasjonsvarsler.....	39
appen Garmin Connect.....	27	Registrere puls automatisk.....	40
Manuell synkronisering av data med		Synkronisere aktiviteter og	
Garmin Connect.....	27	ytelsesmålinger.....	40
Finne en mistet mobilenhet.....	28	Treningsstatus.....	40
Moduler.....	28	Tips om	
Vise widgeter.....	29	treningsstatusfunksjonen.....	41
Om Min dag.....	29	Om kondisjonsberegninger.....	41
Vise værwidgeten.....	29	Få kondisjonsberegning for	
Hydreringssporing.....	29	løping.....	42
Sporing av		Slå av kondisjonsberegning.....	42
menstruasjonsyklus.....	29	Restitusjonstid.....	42
Connect IQ – funksjoner.....	30	Vise nedtrappingstiden.....	42
Laste ned Connect IQ funksjoner....	30	Restitusjonspuls.....	42
Laste ned Connect IQ funksjoner ved		Treningsbelastning.....	43
hjelp av datamaskinen.....	30	Vise antatte løpstider.....	43
Wi-Fi tilkoblede funksjoner.....	30	Ytleseskondisjon.....	43
Koble til et Wi-Fi nettverk.....	30	Om treningseffekt.....	44
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	31	Pulsoksymeter.....	44
Legge til nødkontakter.....	31	Starte pulsoksimetermålinger.....	45
Slå hendelsesregistrering av og på..	31	Slå på søvnsporing med	
Be om assistanse.....	32	pulsoksimeter.....	45
		Tips for unøyaktige	
		pulsoksimeterdata.....	45

Bruke widgeten for stressnivå.....	46	Kart.....	57
Body Battery.....	46	Legge til et kart i en aktivitet.....	57
Vise Body Battery widgeten.....	47	Panorere og zoome på kartet.....	58
Tips for forbedret Body Battery data.....	48	Kartinnstillinger.....	58
Widget for helsestatistikk.....	48	Trådløse sensorer.....	58
Musikk.....	48	Parkoble trådløse sensorer.....	58
Koble til en tredjepartsleverandør.....	48	Fotsensor.....	58
Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør.....	49	Ta en løpetur med fotsensoren.....	59
Koble fra en tredjepartsleverandør.....	49	Kalibrere fotsensoren.....	59
Spotify®.....	49	Forbedre fotsensorkalibreringen..	59
Laste ned lydinnhold fra Spotify.....	49	Kalibrere fotsensoren manuelt.....	59
Laste ned personlig lydinnhold.....	50	Angi fotsensorens hastighet og distanse.....	59
Lytte til musikk.....	50	Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	60
Kontroller for musikkavspilling.....	51	Situasjonsoppfattelse.....	60
Endre lydmodus.....	51	Bruk Varia kamerakontrollene.....	60
Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon.....	52	tempe.....	60
Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	52	Tilpasse enheten.....	60
Historikk.....	52	Tilpasse aktivitetslisten.....	60
Vise historikk.....	52	Tilpasse widgetløyken.....	61
Vise tiden din i hver pulssone.....	53	Endre kontrollmenyen.....	61
Vise totalverdier for data.....	53	Aktivitetsinnstillinger.....	62
Slette logg.....	53	Tilpasse dataskjerm bildene.....	63
Databehandling.....	53	Varsler.....	63
Slette filer.....	53	Aktivere Auto Pause.....	64
Koble fra USB-kabelen.....	53	Angi et varsel.....	64
Garmin Connect.....	54	Auto Lap.....	65
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen.....	54	Markere runder etter avstand.....	65
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	55	Aktivere egnevaluering.....	65
Navigasjon.....	55	Slå rundetasten av og på.....	66
Løyper.....	55	Bruke Bla automatisk.....	66
Følge en løype på enheten.....	55	Endre GPS-innstillingen.....	66
Lagre posisjonen din.....	55	GPS og andre satellittsystemer....	66
Redigere lagrede posisjoner.....	56	UltraTrac.....	67
Slette alle lagrede posisjoner.....	56	Angi bassengstørrelsen.....	67
Navigere til startpunktet under en aktivitet.....	56	Innstillinger for tidsavbrudd for strøm sparing.....	67
Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet.....	57	Fjerne en aktivitet eller app.....	67
Navigere til en lagret posisjon.....	57	Innstillinger for urskive.....	67
		Tilpasse urskiven.....	68
		Systeminnstillinger.....	68
		Tidsinnstillinger.....	69
		Endre innstillingene for bakgrunnslys.....	69

Angi enhetslyder.....	69
Endre måleenhetene.....	69
Vise tempo eller hastighet.....	69
Utvidet visningsmodus.....	69
Klokke.....	70
Synkronisere tiden med GPS.....	70
Angi klokkeslett manuelt.....	70
Stille inn en alarm.....	70
Slette en alarm.....	70
Starte nedtellingstidtakeren.....	70
Bruke stoppeklokken.....	71
VIRB fjernkontroll.....	71
Kontrollere et VIRB actionkamera....	71
Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	72

Informasjon om enheten..... 72

Vise enhetsinformasjon.....	72
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	72
Lade enheten.....	73
Tips til lading av enheten.....	73
Ta vare på enheten.....	73
Rengjøre klokken.....	74
Bytte rem.....	74
Spesifikasjoner.....	75

Feilsøking..... 75

Produktoppdateringer.....	75
Konfigurere Garmin Express.....	75
Få mer informasjon.....	76
Aktivitetmåling.....	76
Antallet daglige skritt vises ikke.....	76
Antall skritt virker unøyaktig.....	76
Enheten bruker feil språk.....	76
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	76
Intensitetsminuttene blinker.....	76
Innhente satellittsignaler.....	77
Forbedre GPS-satellittmottaket.....	77
Starte enheten på nytt.....	77
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	77
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect.....	77

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	78
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?.....	78
Telefonen min kobler seg ikke til enheten.....	78
Maksimere batterilevetiden.....	78
Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?.....	79
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?.....	79
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet....	79

Tillegg..... 80

Datafelter.....	80
Om pulssoner.....	83
Pulssoneberegninger.....	83
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	84
Hjulstørrelse og -omkrets.....	85
Symbolforklaring.....	87

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



① LIGHT	Velg for å slå på enheten. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på. Hold nede for å vise kontrollmenyen.
② START STOP	Velg for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren. Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.
③ BACK	Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Velg for å registrere en runde i løpet av en aktivitet.
④ DOWN	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold inne for å åpne musikkkontrollene (<i>Kontroller for musikkavspilling, side 51</i>).
⑤ UP	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold nede for å vise menyen.

GPS-status og statusikoner

GPS-statusringen og statusikonene legges midlertidig over alle dataskjermbilder. For utendørsaktiviteter blir statusringen grønn når GPS-en er klar. 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	GPS-status
	Batteristatus
	Status for smarttelefonilkobling
	Status for Wi-Fi® teknologi
	Pulsstatus
	Status for fotsensor
	Status for Running Dynamics Pod
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for sykkellykter
	Status for sykkelradar
	Status for utvidet visningsmodus
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Konfigurere klokken

Hvis du vil dra full nytte av Forerunner funksjonene, kan du fullføre disse oppgavene.

- Parkoble Forerunner enheten med smarttelefonen din ved hjelp av Garmin Connect™ appen ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 3](#)).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 31](#)).
- Konfigurer musikk ([Musikk, side 48](#)).
- Konfigurer Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 30](#)).

Parkoble smarttelefonen med enheten

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

1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.



2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.

3 Velg **LIGHT** for å slå på enheten.

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

TIPS: Du kan holde inne **UP** og velge  > **Telefon** > **Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.

4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:

- Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

1 Gå til Garmin Connect-appen, og velg  eller .

2 Velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**.

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 3](#)).

1 Hold inne **UP**.

2 Velg  > **Telefon** > **Smarte varsler** > **Status** > **På**.

3 Velg **Under aktiviteter**.

4 Velg en varslingspreferanse.

5 Velg en lydpreferanse.

6 Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.

7 Velg en varslingspreferanse.

8 Velg en lydpreferanse.

9 Velg **Personvern**.

10 Velg en personverninnstilling.

11 Velg **Tidsavbrudd**.

12 Velg hvor lenge varselet om ny varsling skal vises på skjermen.

13 Velg **Signatur** for å legge til en signatur i tekstmeldingene du sender.

Vise varsler

1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise varselwidgeten.

2 Velg **START**.

3 Velg et varsel.

4 Velg **DOWN** for flere alternativer.

5 Velg **BACK** for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Administrere varsler

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

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone® enhet, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på enheten.
- Hvis du bruker en Android™ smarttelefon, åpner du Garmin Connect appen og velger **Innstillinger** > **Varsler**.



Spille av talemeldinger på smarttelefonen under aktiviteten

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

Du kan angi at Garmin Connect 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 pulldata. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect appen annen lyd på smarttelefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolumet i Garmin Connect appen.

MERK: Hvis du har en Forerunner 245 Music-enhet, kan du aktivere talemeldinger på enheten via de tilkoblede hodetelefonene, uten å bruke en tilkoblet smarttelefon (*Spille av talemeldinger under aktiviteten, side 13*).


MERK: Lydvarselet for Rundevarsling er aktivert som standard.

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

Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth smarttelefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 61*).

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth på Forerunner enheten din.
Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Slå av og på varsler om smarttelefontilkobling

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

MERK: Varsler om smarttelefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Telefon > Varsler**.

Vise kontrollmenyen

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

MERK: Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen](#), side 61).

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



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

Ta en løpetur

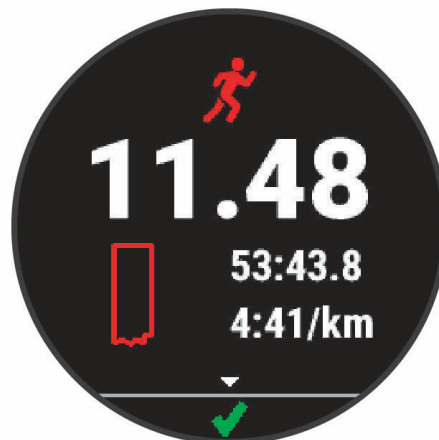
Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkeltur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende du må lade enheten før du starter aktiviteten (*Lade enheten, side 73*). Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

- 1 Velg **START**, og velg en aktivitet.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg **START**.
- 4 Ta en løpetur.



MERK: På Forerunner 245 Music åpner du musikk kontrollene ved å holde inne DOWN mens du er i en aktivitet (*Kontroller for musikkavspilling, side 51*).

- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å starte aktivitetstidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og tilbake stille aktivitetstidtakeren. Du kan velge løpeturen for å se et sammendrag.



MERK: Gå til *Stoppe en aktivitet, side 8* for å se flere løpealternativer.

Aktiviteter og apper

Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter (*Opprette en egendefinert aktivitet, side 9*). Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen (*Connect IQ – funksjoner, side 30*).

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

Starte en aktivitet


Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du koble den sammen med Forerunner enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 58*).

1 Velg **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

MERK: Aktiviteter som er angitt som favoritter, vises først på listen (*Tilpasse aktivitetslisten, side 60*).

3 Velg et alternativ:

- Velg en aktivitet blant favorittene dine.
- Velg  og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.

4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen.

5 Vent til **GPS** vises.

Enheden er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).

6 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Enheden registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

MERK: På en Forerunner 245 Music enhet kan du åpne musikkkontrollene ved å holde inne **DOWN** mens du holder på med en aktivitet (*Kontroller for musikkavspilling, side 51*).

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet (*Lade enheten, side 73*).
- Trykk på **BACK** for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøktrinnet.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på **STOP**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil lagre aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre** > ✓ > **Ferdig**.
MERK: Hvis egevaluering er aktivert, kan du angi oppfattet innsats for aktiviteten (*Aktivere egevaluering, side 65*).
 - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
 - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start** > **TracBack**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start** > **Rett linje**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkaste** > **Ja**.
MERK: Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av enheten etter 30 minutter.

Evaluer en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, må du aktivere innstillingen for egevaluering på Forerunner klokka (*Aktivere egevaluering, side 65*).

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** (*Stoppe en aktivitet, side 8*).
- 2 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.
MERK: Du kan velge >> for å hoppe over egevalueringen.
- 3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.
Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Legge til en aktivitet

Enheden leveres forhåndslastet med en rekke vanlige innendørs- og utendørsaktiviteter. Du kan legge til disse aktivitetene i aktivitetslisten din.

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg **Legg til**.
- 3 Velg en aktivitet fra listen.
- 4 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.
- 5 Velg en posisjon i aktivitetslisten.
- 6 Trykk på **START**.

Opprette en egendefinert aktivitet

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

Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter (*Aktivitetsinnstillinger, side 62*).

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

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

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

Ta en virtuell løpetur

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

- 1 Velg **START** > **Virtuelt løp**.
- 2 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en smarttelefon.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.

Kalibrere tredemøllestanden

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet, side 7*), og løp minst 1,5 km (1 engelsk mil) på tredemøllen.
- 2 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemøllestanden for første gang.
Enheden ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemøllestanden manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** > **Ja**.
- 4 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på enheten din.

Registrer en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse. Du kan opprette og finne flere styrketreninger ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til klokka.

1 Trykk på **START**.

2 Velg **Styrke**.

Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du angi hvilket håndledd klokka sitter på.

3 Velg en treningsøkt.

MERK: Hvis du ikke har lastet ned noen styrketreninger på klokka, kan du velge **Fri > START** og gå til trinn 6.

4 Trykk på **DOWN** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).

TIPS: Mens du viser trinnene i treningsøkten kan du trykke på **START** for å vise en animasjon av den valgte øvelsen, hvis det er tilgjengelig.

5 Trykk på **START > Utfør treningsøkt > START** for å starte settidtageren.

6 Start det første settet ditt.

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

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

7 Trykk på **BACK** for å fullføre settet.

Klokka viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtageren.

8 Rediger om nødvendig antall repetisjoner.

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

9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **BACK** for å starte på det neste settet.

10 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.

11 Etter siste sett trykker du på **STOP** for å stoppe settidtageren.

12 Velg **Stopp økten > Lagre**.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på enheten mens du utfører øvelser.

Du kan bruke enheten ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.

- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.
Hver repetisjon telles når armen du bærer enheten på, er tilbake i startposisjonen.

MERK: Beinøvelser blir kanskje ikke talt.

- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect kontoen din.
Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Friluftaktiviteter

Forerunner enheten leveres forhåndsinstallert med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til nye aktiviteter basert på standardaktiviteter, for eksempel gåing eller roing. Du kan også legge til egendefinerte aktiviteter på enheten ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 9](#)).

Løpe på bane

Før du løper på bane, må du kontrollere at du løper på en standard 400 meter-bane.

Du kan bruke baneløpaktiviteten til å registrere informasjon om løping på utendørsbane, blant annet distanse i meter og rundetider.

- 1 Stå på utendørsbanen.
- 2 Velg **START > Baneløp**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 10.
- 5 Hold nede **UP**.
- 6 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 7 Velg **Banenummer**.
- 8 Velg et banenummer.
- 9 Velg **BACK** to ganger for å gå tilbake til aktivitetstidtakeren.
- 10 Velg **START**.
- 11 Løp rundt banen.
Når du har løpt tre runder, registrerer enheten banemålene og kalibrerer banedistansen din.
- 12 Når du har fullført løpet, velger du **STOP > Lagre**.

Tips for registrering av et baneløp

- Vent til GPS-statusindikatoren blir grønn før du starter et baneløp.
- Hvis det er første gang du løper på en ukjent bane, må du løpe minst tre runder for å kalibrere banedistansen. Du bør løpe litt forbi startpunktet for å fullføre runden.
- Løp hver runde i samme bane.
MERK: Standarddistansen for Auto Lap[®] er 1600 m eller fire runder rundt banen.
- Hvis du løper i en annen bane enn bane 1, angir du banenummeret i aktivitetsinnstillingene.

Svømming

LES DETTE

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

Legge på svøm i et basseng

Du kan bruke aktiviteten Svømming i basseng til å registrere svømmedata, inkludert distanse, tempo, antall tak og type tak.

- 1 Velg **START > Basseng**.
Den første gangen du velger aktiviteten Svømming i basseng, må du velge en bassengstørrelse eller angi en egendefinert størrelse.
- 2 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 3 Velg **BACK** ved starten og slutten av hver hvileperiode.
- 4 Når du har fullført aktiviteten, kan du velge **START > Lagre**.
TIPS: Hvis du vil vise pulldata mens du svømmer, kan du legge til pulsdafelter (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 63*).

Lagring av avstand

Forerunner enheten måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at enheten skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig ([Angi bassengstørrelsen, side 67](#)).

TIPS: Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele lengden. Sett tidtakeren på pause mens du hviler.

TIPS: Du kan hjelpe enheten med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetak.

TIPS: Når du gjør øvelser, må du enten sette tidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering ([Trene med øvelsesloggen, side 13](#)).

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

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

Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 63](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsvømming
Bryst	Brystsvømming
Butterfly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (Trene med øvelsesloggen, side 13)

Tips for svømmeaktiviteter

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

Hvile ved bassengsvømming

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

MERK: Svømmedata registreres ikke når du hviler.

- 1 Velg **BACK** under en svømmeaktivitet for å starte hvile.
Skjermen viser hvit tekst på svart bakgrunn, og hvileskjerm bildet vises.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise dataskjerm bilder (valgtritt) under hvile.
- 3 Velg **BACK** og fortsett svømmeøkten.
- 4 Gjenta hvis du har flere hvileintervaller.

Automatisk hvileregistrering

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Enheten oppdager automatisk når du hviler, og resten av skjermen vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter enheten automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter enheten automatisk et nytt svømmeintervall. Du kan slå på den automatiske hvileregistreringen i aktivitetsalternativene (*Aktivitetsinnstillinger, side 62*).

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

Hvis du ikke vil bruke den automatiske hvileregistreringen, kan du velge **BACK** for å markere begynnelsen og slutten av hvert hvileintervall manuelt.

Trene med øvelsesloggen


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

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

Spille av talemeldinger under aktiviteten

Du kan få klokken til å spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Talemeldingene spilles av på de tilkoblede hodetelefonene dine via Bluetooth teknologi, hvis dette er tilgjengelig. Ellers spilles talevarsler av på telefonen som er parkoblet via Garmin Connect appen. Når en talemelding spilles av, demper klokken eller telefonen annen lyd for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Lydvarsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
MERK: Lydvarselet for **Rundevarsling** er aktivert som standard.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsdataene dine, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter pulldataene dine, velger du **Pulsvarsel**.
 - Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser tidtageren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
 - Hvis du vil høre varsler om hvert trinn i treningsøkten, velger du **Treningsøktvarsler**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler**.
 - Hvis du vil høre en lyd rett før et lydvarsel eller en melding, velger du **Lyd**.
 - Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.

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 og finne flere treningsøker med Garmin Connect eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøker, 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 Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 54).

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

Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect appen, må du ha en konto på Garmin Connect ([Garmin Connect](#), side 54).




- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Treningsøker > Opprett en treningsøkt**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Opprett en egendefinert treningsøkt.
- 5 Velg **Lagre**.
- 6 Angi et navn for treningsøkten, og velg **Lagre**.

Den nye treningsøkten vises i listen over treningsøker.

MERK: Du kan sende denne treningsøkten til klokka ([Sende en tilpasset treningsøkt til enheten](#), side 14).

Sende en tilpasset treningsøkt til enheten

Du kan sende en tilpasset treningsøkt som du har opprettet med Garmin Connect appen, til enheten din ([Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect](#), side 14).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 3 Velg en treningsøkt fra listen.
- 4 Velg .
- 5 Velg din kompatible enhet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Starte en treningsøkt

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg **Trening > Mine treningsøker**.
- 5 Velg en treningsøkt.

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

- 6 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 7 Velg **START** for å starte tidtakeren.

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

Utføre en daglig foreslått treningsøkt

Før enheten kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en treningsstatus og en kondisjonsberegning ([Treningsstatus, side 40](#)).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp**.
Den daglig foreslåtte treningsøkten vises.
- 3 Velg **START** og deretter et alternativ:
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
 - Hvis du vil forkaste treningsøkten, velger du **Lukk**.
 - Hvis du vil forhåndsvisne treningsøkttrinnene, velger du **Skritt**.
 - Hvis du vil oppdatere målinnstillingen for treningsøkten, velger du **Måltype**.
 - Hvis du vil slå av fremtidige treningsøktvarsler, velger du **Deaktiver mld..**

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

Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

De daglig foreslåtte treningsøktene anbefales basert på treningshistorikk, kondisjonsberegning, søvn og restitusjonstid.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
- 3 Velg om nødvendig **BACK** for å avvise treningsøkten.
- 4 Hold nede **UP**.
- 5 Velg **Trening > Treningsøker > Dagens forslag**.
- 6 Velg **START**.
- 7 Velg **Deaktiver mld.** eller **Aktiver melding**.

Følge en bassengtreningsøkt

Enheden kan lede deg gjennom flere trinn i en svømmeøkt. Opprettingen og sendingen av en bassengsvømmeøkt ligner på [Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect, side 14](#) og [Sende en tilpasset treningsøkt til enheten, side 14](#).



- 1 Velg **START > Basseng > Alternativer > Trening** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Mine treningsøker** for å begynne på treningsøker du har lastet ned fra Garmin Connect.
 - Velg **Treningskalender** for å begynne på eller vise de planlagte treningsøktene dine.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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 aktiviteter som har blitt sendt til enheten, vises i kalenderwidgeten. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på enheten uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøkter fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke en treningsplan fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 54](#)), og du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel smarttelefon.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Treningsplaner**.
- 3 Velg og planlegg en treningsplan.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

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

Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt et Garmin Coach-treningsprogram til enheten din, vises Garmin Coach-widgeten i widgetløggen.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise Garmin Coach-widgeten.
Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser enheten navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.



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

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **START** på urskiven.
 - 2 Velg en aktivitet.
 - 3 Hold nede **UP**.
 - 4 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
 - 5 Velg **START** for å starte tidtakeren.
 - 6 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du **BACK** for å starte første intervall.
 - 7 Følg instruksjonene på skjermen.
- Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Stoppe en intervalltreningsøkt

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

Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med Virtual Partner®, slik at du kan trene mot et mål for distanse, distanse og tid, distanse og tempo, eller distanse og hastighet som du selv har angitt. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

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

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

- 6 Velg **START** for å starte tidtakeren.

Avbryte et treningsmål

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

Bruke Virtual Partner

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Virtual Partner**.
- 6 Angi tempo eller hastighet.
- 7 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet, side 7*).
- 8 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla til Virtual Partner skjermbildet og se hvem som leder.






PacePro-trening

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

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

Laste ned et PacePro-treningsprogram fra Garmin Connect

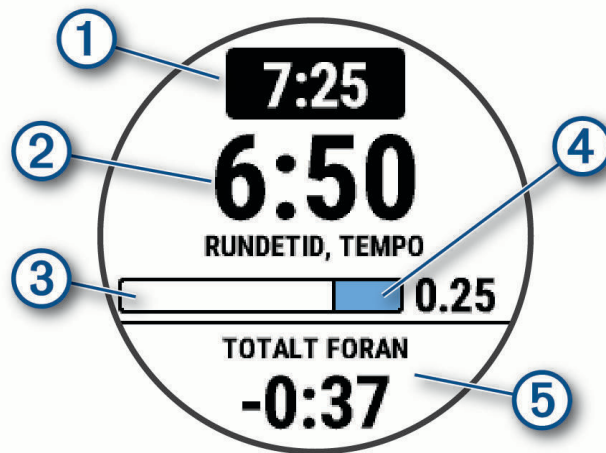
Før du kan laste ned en PacePro-plan fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 54).

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

Starte et PacePro-treningsprogram

Før du kan starte på et PacePro-treningsprogram, må du laste ned et treningsprogram fra Garmin Connect kontoen din.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg **Trening > PacePro-planer**.
- 5 Velg en plan.
TIPS: Du kan velge **DOWN > Vis splitter** for å forhåndsvisse rundetidene.
- 6 Velg **START** for å starte på treningsprogrammet.
- 7 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.



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

Stoppe et PacePro-treningsprogram

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg **Stopp PacePro > Ja**.
Enheden stopper PacePro-treningsprogrammet. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg **Trening > Konkurrer mot en aktivitet**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
 - Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.
- 6 Velg aktiviteten.
Virtual Partner skjermbildet vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg.
- 7 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **START > Lagre**.

Personlige rekorder

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

Vise personlige rekorder

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

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

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

Slette en personlig rekord

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

Slette alle personlige rekorder

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

Bruke metronomen

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Metronom > Status > På**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Slag i minuttet** for å skrive inn en verdi basert på kadensen du vil opprettholde.
 - Velg **Varselfrekvens** for å tilpasse frekvensen for slagene.
 - Velg **Lyder** for å tilpasse lyden og vibrasjonen for metronomen.
- 7 Velg om nødvendig **Forhåndsvisning** for å lytte til metronomfunksjonen før du løper.
- 8 Ta en løpetur (*Ta en løpetur, side 6*).
Metronomen starter automatisk.
- 9 Velg **UP** eller **DOWN** i løpet av løpeturen for å vise metronomskjermbildet.
- 10 Hold eventuelt nede **UP** for å endre metronominnstillingene.

Konfigurere brukerprofilen

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 24*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Om pulssoner

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

Angi pulssoner

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

- 1 Hold inne **UP**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls > Makspuls**, og angi maksimumspulsen din.
Du kan bruke funksjonen Auto.registrering til å loggføre makspulsen din automatisk under en aktivitet ([Registrere puls automatisk, side 40](#)).
- 4 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokken din, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 5 Velg **Soner > Basert på**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **% av maks. puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **% pulsr** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg **Puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 9 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La enheten angi pulssonene

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

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurere brukerprofilen, side 22](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

Pulssoneberegninger

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

Stanse treningsstatusen midlertidig

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

Velg et alternativ:

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

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Gjenoppta den midlertidig stansede treningsstatusen

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst to målinger av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger, side 41*).

Velg et alternativ:

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

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Aktivitetmåling

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

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

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

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① etter hvert som du beveger deg.



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

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 68](#)).

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

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **⚙️ > Aktivitetsmåling > Bevegelsesvarsel > På**.

Søvnsporing

Enheten 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 brukerinntillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnfaser 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 forstyrr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyrr-modusen, side 26](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect nettstedet ([Garmin Connect, side 54](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet Søvn i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modusen automatisk aktiveres mens du vanligvis sover (*Systeminnstillinger, side 68*).

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 61*).

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg **Ikke forstyr**.

Intensitetsminutter

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

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

Opparbeide seg intensitetsminutter

Din Forerunner-enhet beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten 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.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Garmin Move IQ™ hendelser

Move IQ-funksjonen oppdager automatisk aktivitetsmønstre, for eksempel gange, løping, sykling, svømming og trening på ellipsemaskin som varer i minimum 10 minutter. Du kan vise hendelsestypen og varigheten på Garmin Connect tidslinjen, men de vises ikke i listen over aktiviteter, øyeblikksbilder eller nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold inne **UP** på urskiven, og velg  > **Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Systeminnstillinger, side 68*).


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

: Gjør det mulig for enheten å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Move IQ: Gjør at enheten automatisk starter og lagrer en gå- eller løpeaktivitet du tar tiden på, når Move IQ-funksjonen oppdager kjente bevegelsesmønstre.

Slå av aktivitetsmåling

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Aktivitetsmåling** > **Status** > **Av**.

Smarte funksjoner

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for en kompatibel smarttelefon via Garmin Connect appen.

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

Lydvarsler: Gjør det mulig for Garmin Connect appen å spille av statusmeldinger, for eksempel rundetider og andre data, på smarttelefonen din under en løpetur eller en annen aktivitet.

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

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.

Finn klokken min: Finner en forlagt Forerunner enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: Her kan du sende meldinger og varsler til venner og familie og be om hjelp fra nødkontakter som er konfigurert i Garmin Connect appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 31](#)).

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

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

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

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

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 3](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 27](#)).

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

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 61](#)).

1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.

2 Velg .

Finne en mistet mobilenhet

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 61](#)).

1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.

2 Velg .

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

3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

Moduler

Enheter leveres forhåndsinstallert 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 ([Tilpasse widgetløyken, side 61](#)).

Body Battery™: Viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram over nivået ditt de siste timene med heldagsbruk.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

Enhetsbruk: Viser den gjeldende programvareversjonen og enhetsbrukstatistikk.

Garmin trener: Viser planlagte treningsøkter når du velger en Garmin coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din.

Helsestatistikk: Viser et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene består av puls, Body Battery nivå, stress med mer.

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

Logg: Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.

Hydrering: Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker og fremdriften mot det daglige målet.

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

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

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

Forrige tur: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte løpeturen.

Lykter: Gir sykkellyktkontroller når du har parkoblet en Varia™ lykt med Forerunner enheten din.

Sporing av menstruasjonssyklus: Viser gjeldende syklus. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen eller enheten.

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

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

Ytelse: Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser.

Pulsoksymeter: Gjør at du kan utføre en manuell pulsoksymetermåling.

RCT-kamerakontroller: Gjør at du kan ta bilder og videoklipp manuelt og tilpasse innstillingene ([Bruk Varia kamerakontrollene, side 60](#)).

Pusting: Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

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

Stress: Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

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

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise widgeter

Enheter leveres forhåndsinstallert med widgets som gir oversiktlig informasjon. Enkelte widgets krever en Bluetooth-tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

- Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise widgeter.
Tilgjengelige widgeter inkluderer puls- og aktivitetsmåling. Prestasjonswidgeten krever at du utfører flere aktiviteter med pulsmåling og løpeturer utendørs med GPS.
- Velg **START** for å se flere alternativer og funksjoner for en widget.

Om Min dag

Min dag-widgeten er et daglig øyeblikksbilde av aktiviteten din. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Statistikken omfatter siste registrerte idrett, intensitetsminutter for uken, skritt, kaloriforbruk og annet. Du kan velge **START** for å vise flere målinger.

Vise værwidgeten

Vær krever en Bluetooth-tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise værwidgeten.
- 2 Velg **START** for å vise værdata per time.
- 3 Velg **DOWN** for å vise værdata per dag.

Hydreringssporing

Du kan spore det daglige væskeinntaket, slå på mål og varsler, og angi beholderstørrelsen du bruker oftest. Hvis du aktiverer automatiske mål, øker målet på dagene når du registrerer en aktivitet. Når du trener, trenger du mer væske for å erstatte det du svetter.

MERK: Du kan bruke Connect IQ appen til å laste ned widgeten for hydreringssporing.

Bruk av hydreringssporing-widgeten

Hydreringssporing-widgeten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise hydreringswidgeten.
- 2 Velg **START**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **+** for hvert væskeinntak.
 - Velg en beholder for å øke væskeinntaket i forhold til volumet på beholderen.

TIPS: Du kan tilpasse hydreringsinnstillingene, for eksempel måleenheter og daglige mål, på Garmin Connect kontoen din.

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

- Sporing av og informasjon om menstruasjonssyklus
- Fysiske og følelsesmessige symptomer
- Menstruasjonsberegning og beregning av fruktbarhet
- Informasjon om helse og ernæring

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne widgeter.

Connect IQ – funksjoner

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

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

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

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Forerunner enheten med en smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 3*).

- 1 Installer og åpne Connect IQ 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 apps.garmin.com, og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Wi-Fi tilkoblede funksjoner

Wi-Fi er kun tilgjengelig på Forerunner 245 Music-enheten.

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

Lydinnhold: Du kan synkronisere lydinnhold fra tredjepartsleverandører.



Programvareoppdateringer: Enheten laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen automatisk når det finnes en Wi-Fi tilkobling.

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

Koble til et Wi-Fi nettverk

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

Du må koble til Wi-Fi for å kunne synkronisere enheten din med en tredjeparts musikkleverandør. Hvis du kobler enheten til et Wi-Fi nettverk, øker overføringshastigheten for større filer.

- 1 Gå innenfor rekkevidde av et Wi-Fi nettverk.
- 2 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 3 Velg **Garmin-enheter**, og velg enheten din.
- 4 Velg **Generelt > Wi-Fi-nettverk > Legg til et nettverk**.
- 5 Velg et tilgjengelig Wi-Fi nettverk, og skriv inn påloggingsinformasjonen.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

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



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

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

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

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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


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

Slå hendelsesregistrering av og på

FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Sikkerhet** > **Hendelsesreg..**
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Forerunner klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Be om assistanse

MERK: Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter (*Legge til nødkontakter, side 31*). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

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

Sanntidsdeling av aktiviteter

Med sanntidsdeling av aktiviteter kan du sende meldinger til familie og venner under en hendelse, slik at de får sanntidsoppdateringer, inkludert akkumulert tid og siste rundetid. Du kan tilpasse listen over mottakere og meldingsinnhold i Garmin Connect appen før hendelsen.

Pulsfunksjoner

Forerunner-enheten har pulsmåling på håndleddet og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med bryststropp. Du kan se pulldata fra håndleddet på pulskontrollprogrammet. Når både pulsmåling på håndleddet og ANT+ pulldata er tilgjengelig, bruker enheten ANT+ pulldataene.

Pulsmåling på håndleddet

Bruke klokken

FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

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




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

- Se *Tips for unøyaktige pulldata, side 33* for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 45* for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Tips for unøyaktige pulsddata

Hvis pulsddataene 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.

Sende pulsddata til Garmin enheter

Du kan sende pulsddataene dine fra Forerunner enheten din og vise dem på parkoblede Garmin enheter.

MERK: Sending av pulsddata reduserer batteritiden.

1 Hold inne **UP** når pulswidgeten er åpen.

2 Velg **Alternativer > Send puls**.

Forerunner enheten begynner å sende pulsddata, og  vises.

MERK: Du kan vise bare pulswidgeten mens du sender pulsddata fra pulswidgeten.

3 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 pulsddata.

Sende pulsddata under en aktivitet

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

MERK: Sending av pulsddata reduserer batteritiden.

1 Hold inne **UP** i pulswidgeten.

2 Velg **Alternativer > Send under aktivitet**.

3 Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 7*).

Forerunner enheten begynner å sende pulsddata i bakgrunnen.

MERK: Det er ingen tegn til at enheten sender pulsddata under en aktivitet.

4 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: Hvis du vil slutte å sende pulsddata, stanser du aktiviteten (*Stoppe en aktivitet, side 8*).

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke om mulige hjertetilstander, og det er ikke meningen at den skal behandle eller diagnostisere en medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjerterelaterte problemer.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Hold inne **UP** når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.

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

Slå av pulsmåleren på håndleddet

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

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmålingen på håndleddet, deaktiveres også pulsoksymetersensoren på håndleddet. Du kan lese av widgeten for pulsoksymetermålingen manuelt.

- 1 Hold inne **UP** når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer > Status > Av**.

Løpsdynamikk

Du kan bruke sensoren sammen med en kompatibel enhet for å få tilbakemelding i sanntid om formen din. Sensoren har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks ulike målinger av løpedata.

MERK: Funksjonene for løpsdynamikk er bare tilgjengelige på enkelte Garmin enheter.

Pedalfrekvens: Pedalfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).

Vertikal oscillasjon: Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Det viser vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

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

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

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

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

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

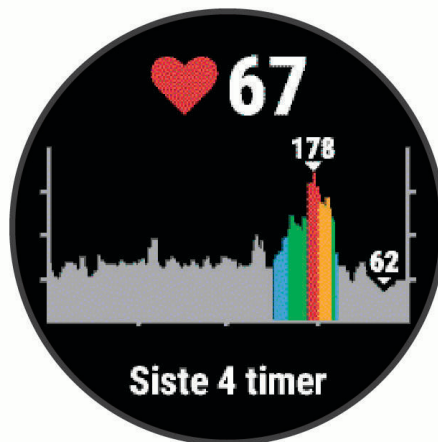
Vise pulswidgeten

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

1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise pulswidgeten.

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 61*).

2 Velg **START** for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste 7 dagene.



Trene med løpsdynamikk

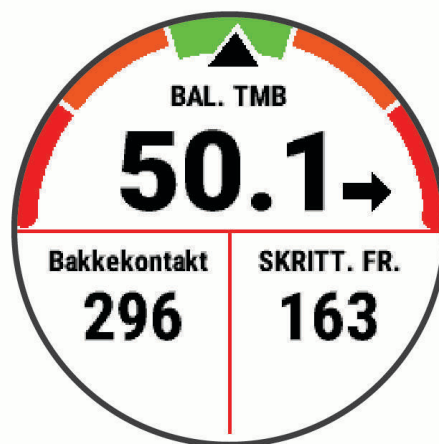
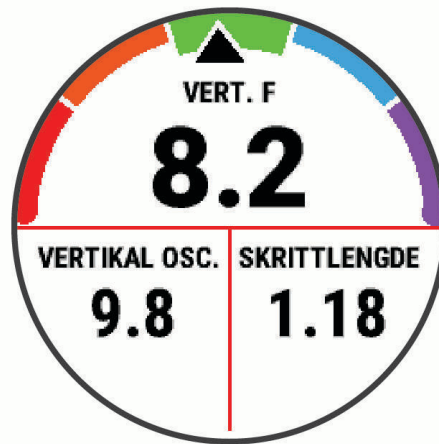
Før du kan se løpsdynamikk, må du ta på et tilbehør av typen HRM-Pro™, HRM-Run™ eller HRM-Tri™ eller Running Dynamics Pod og parkoble det med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 58*).

1 Velg **START**, og velg deretter en løpeaktivitet.

2 Velg **START**.

3 Ta en løpetur.

4 Bla til skjermbildene for løpsdynamikk for å se målingene dine.








5 Hold om nødvendig **UP** inne for å endre hvordan løpsdynamikkdataene vises.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

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






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

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

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

Balansedata for tid med bakkekontakt

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






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

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

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


Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

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

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

Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel HRM-Run .
Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med Forerunner enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker HRM-Pro tilbehøret, bør du parkoble det med Forerunner enheten ved hjelp av ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.
MERK: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

Ytelsesmålinger

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

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



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

Treningstatus: Treningstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode.

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Enheten justerer kondisjonsberegningen for varme og høyde over havet, f.eks. når du akklimatiseres til høy varme eller høyde.

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


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

Antatte løpstider: Enheten bruker treningshistorikken, 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.

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

Slå av prestasjonsvarsler

Enkelte prestasjonsvarsler vises når aktiviteten er fullført. Enkelte prestasjonsvarsler vises under en aktivitet eller når du oppnår en ny prestasjonsmåling, for eksempel en ny kondisjonsberegning. Du kan slå av prestasjonsvarsler for å unngå å se noen av disse varslene.

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Fysiologiske målinger** > **Ytelseskondisjon**.

Registrere puls automatisk

Funksjonen Auto.registrering er slått på som standard. Enheten kan automatisk registrere makspuls under en aktivitet.

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

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **Fysiologiske målinger** > **Auto.registrering** > **Makspuls**.

MERK: Du kan angi makspuls manuelt i brukerprofilen ([Angi pulssoner, side 23](#)).

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

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

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **Fysiologiske målinger** > **TrueUp**.

Når du synkroniserer enheten med smarttelefonen din, vises nylige aktiviteter, personlige rekorder og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene dine på Forerunner enheten.

Treningsstatus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst to kondisjonsberegninger per uke. Kondisjonsberegningen oppdateres etter løp utendørs der pulsen din når minst 70 % av maksimal puls i flere minutter. Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av terrengløpaktiviteter hvis du ikke vil at denne løpstypen skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Slå av kondisjonsberegning, side 42](#)).

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


- Løp utendørs med en kraftmåler minst to ganger i uken, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt enheten i én uke, bør treningsstatusen være tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på denne enheten, eller aktiver TrueUp™ funksjonen, slik at enheten kan lære mer om treningen din ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 40](#)).

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



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics™. Kondisjonsberegninganalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 84](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 58*).


Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 22*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 23*). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av terrengløpaktiviteter hvis du ikke vil at denne løpstypen skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Slå av kondisjonsberegning, side 42*).

- 1 Løp utendørs i minst ti minutter.
- 2 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom ytelsesmålinger.

TIPS: Du kan velge START for å vise mer informasjon.

Slå av kondisjonsberegning

Du kan deaktivere kondisjonsberegning av en terrengløpaktivitet hvis du ikke vil at denne løpstypen skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Om kondisjonsberegninger, side 41*).

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper** > **Terrengløp**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **VO2 Maks.** > **Av**.

Restitusjonstid

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

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

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

Vise nedtrappingstiden

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 22*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 23*).

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

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

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

Restitusjonspuls

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

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

Treningsbelastning

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

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 22*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 23*).

Enheten bruker kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger, side 41*) og treningshistorikk for å gi deg en måltid. Enheten analyserer flere uker med treningsdata for å presisere måltidsestimatene.

TIPS: Hvis du har mer enn én Garmin enhet, kan du aktivere Physio TrueUp funksjonen, som gjør at enheten kan synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre enheter (*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 40*).

1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise ytelses-widgeten.

2 Velg **START** for å bla gjennom prestasjonsmålingene.

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

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

Ytelseskondisjon

Mens du løper, analyserer ytelseskondisjonsfunksjonen tempoet ditt, pulsen din og variasjoner i pulsen din for å gjøre en sanntidsvurdering av evnen din til å prestere sammenlignet med det gjennomsnittlige treningsnivået ditt. Den tilsvarende prosentavviket i sanntid fra grunnlinjen din for kondisjonsberegning.

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

MERK: Du løpe noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løpekondisjonen din (*Om kondisjonsberegninger, side 41*).

Om treningseffekt







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

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

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

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

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

Fargesone	Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
	Fra 0,0 til 0,9	Ingen forbedring.	Ingen forbedring.
	Fra 1,0 til 1,9	Liten forbedring.	Liten forbedring.
	Fra 2,0 til 2,9	Opprettholder aerob form.	Opprettholder anaerob form.
	Fra 3,0 til 3,9	Forbedrer aerob form.	Forbedrer anaerob form.
	Fra 4,0 til 4,9	Forbedrer aerob form betydelig.	Forbedrer anaerob form betydelig.
	5,0	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.

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

Pulsoksymeter

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

På enheten din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager (*Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 45*). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksimetermålinger

Du kan starte en pulsoksimetermåling manuelt når som helst på enheten din. Hvor nøyaktig målingen er, kan variere avhengig av blodomløpet, enhetens plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er.

- 1 Fest enheten over håndleddbenet.
Enheden skal sitte stramt, men behagelig.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise pulsoksymeterwidgeten.
- 3 Velg **START**.
- 4 Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- 5 Hold deg i ro.

Enheden viser oksygenmetningen din i prosent.



MERK: Du kan tilpasse pulsoksymeterinnstillingene i Garmin Connect kontoen din.

Slå på søvnsparing med pulsoksimeter

Du kan konfigurere enheten slik at den kontinuerlig måler oksygenmetningen i blodet mens du sover.

MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.

- 1 Hold nede **UP** på pulsoksymeterwidgeten.
- 2 Velg **Sovepulsoksygen > På**.

Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata

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

- Hold deg i ro når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheden skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en silikonrem.
- 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 få riper på den optiske sensoren på baksiden av enheten.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Bruke widgeten for stressnivå

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

1 Velg **UP** eller **DOWN** for å se widgeten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.

2 Velg **START**.

- Hvis stressnivået ligger i det lave eller mellomstore verdiområdet, ser du et diagram som viser stressnivået i løpet av de siste fire timene.

TIPS: Hvis du vil starte en avslapningsaktivitet fra diagrammet, velger du **DOWN > START** og angir varighet i minutter.

- Hvis stressnivået ligger i det høye verdiområdet, ser du en melding som spør om du vil gjøre en avslapningsaktivitet.

3 Velg et alternativ:

- Vis stressnivådiagrammet ditt.

MERK: Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter da du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.

- Velg **Ja** for å starte avslapningsaktiviteten, og angi varighet i minutter.
- Velg **Nei** for å hoppe over avslapningsaktiviteten og vise stressnivådiagrammet.

Body Battery

Enheten analyserer pulsvariasjonen din, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 0 og 100, der 0 til 25 er lave energireserver, 26 til 50 er middels energireserver, 51 til 75 er høye energireserver, og 76 til 100 er meget høye energireserver.

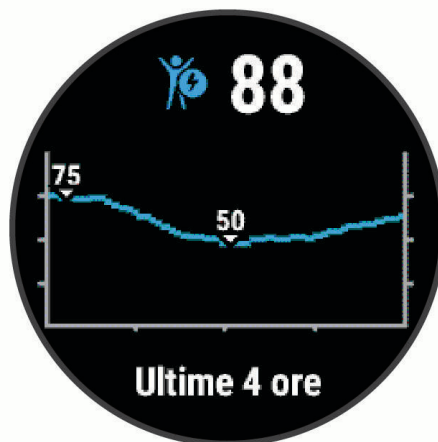
Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 48](#)).

Vise Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram med Body Battery nivået ditt de siste timene.

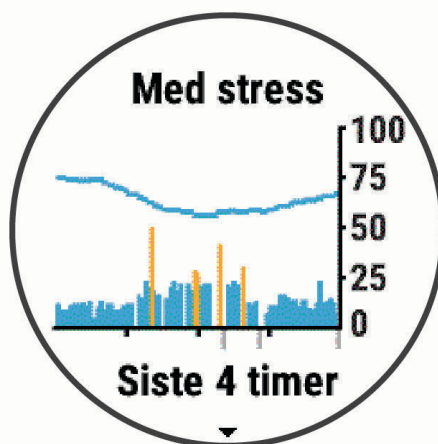
- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise Body Battery widgeten.

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken*, side 61).

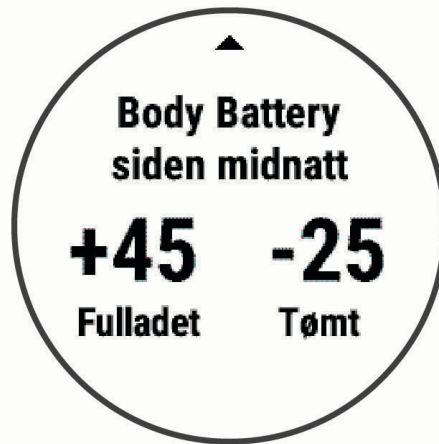


- 2 Velg **START** for å vise et kombinert diagram med Body Battery og stressnivået ditt.

Blå linjer viser hvileperioder. Oransje linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter der du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.



- 3 Velg **DOWN** for å se Body Battery dataene dine siden midnatt.



Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på enheten mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Widget for helsestatistikk

Helsestatistikk-widgeten gir en oversikt over helseopplysningene dine. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Måleverdiene inkluderer puls, stressnivå og Body Battery-nivå. Du kan velge START for å vise flere målinger.

Musikk

MERK: Denne delen handler om tre ulike alternativer for musikkavspilling.



- Tredjepartsleverandør av musikk
- Personlig lydinnhold
- Musikk lagret på telefonen din

Du kan laste ned lydinnhold på enheten fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en Forerunner 245 Music, slik at du kan lytte til musikk selv når smarttelefonen din ikke er i nærheten. For å lytte til lydinnhold som er lagret på enheten, må du koble til hodetelefoner med Bluetooth teknologi.

Du kan kontrollere musikkavspilling på den parkoblede smarttelefonen med enheten.

Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en kompatibel klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble til leverandøren med Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg enheten din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil koble til en installert leverandør, velger du en leverandør og følger instruksjonene på skjermen.
 - Velg **Skaff musikk-apper**, finn en leverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble til en ny leverandør.



Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 30*).

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold nede **UP**.
- 3 Velg **Musikktjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på enheten.
- 6 Trykk om nødvendig på **BACK** til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten, og velg deretter **Ja**.

MERK: Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble enheten til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.

Koble fra en tredjepartsleverandør

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg enheten din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg en installert tredjepartsleverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble tredjepartsleverandøren fra enheten.

Spotify

Spotify er en digital musikkjeneste som gir deg tilgang til millioner av sanger.

TIPS: Spotify integrering krever at Spotify programmet installeres på mobiltelefonen din. Krever en kompatibel, mobil digital enhet og Premium-abonnement der dette er tilgjengelig. Gå til www.garmin.com/.

Dette produktet inkluderer Spotify programvare som er underlagt lisenser fra en tredjepart. Du finner lisensene her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Lag en spilleliste for alle typer reiser med Spotify. Lytt til sangene og artistene du elsker, eller la Spotify velge musikken for deg.

Laste ned lydinnhold fra Spotify

Før du kan laste ned lydinnhold fra Spotify, må du koble til et Wi-Fi nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 30*).

- 1 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold inne **UP**.
- 3 Velg **Musikktjenester > Spotify**.
- 4 Velg **Legg til musikk og podkaster**.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på enheten.


MERK: Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble enheten til en ekstern strømforsyning hvis det ikke er nok batteri på enheten.

De valgte spillelistene og de andre elementene blir lastet ned på enheten.


Laste ned personlig lydinnhold

Før du kan sende personlig musikk til enheten din må du installere Garmin Express på datamaskinen (www.garmin.com/express).

Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en Forerunner 245 Music-enhet fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/musicfiles.

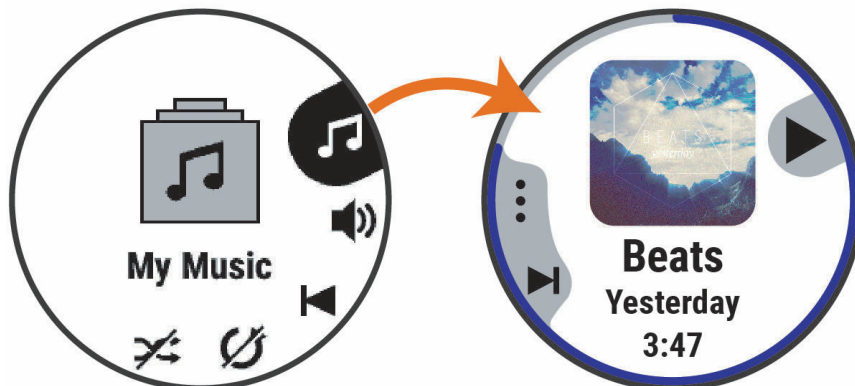
- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 Åpne Garmin Express på datamaskinen, velg enheten og deretter **Musikk**.
TIPS: På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfilene dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfilene, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i listen Forerunner 245 Music, velg avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

Lytte til musikk

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikk kontrollene.
- 2 Koble til hodetelefonene dine med Bluetooth teknologi (*Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 52*).
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg **Musikktjenester**, og velg deretter et alternativ:
 - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** (*Laste ned personlig lydinnhold, side 50*).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra smarttelefonen, velger du **Styre telefonen**.
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på tredjeparten.
- 5 Velg  for å åpne kontrollene for musikkavspilling.

Kontroller for musikkavspilling

MERK: Enkelte kontroller for musikkavspilling er kun tilgjengelige på en Forerunner 245 Music enhet.



Administrer	Velg for å administrere innhold fra enkelte tredjepartsleverandører.
⋮	Velg for å bla gjennom lydfile og spillelistene etter den valgte kilden.
🔊	Velg for å justere volumet.
▶	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfile på pause.
▶	Velg for å hoppe til neste lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfile.
◀	Velg for å starte den gjeldende lydfile på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfile.
🔄	Velg for å endre repetisjonsmodusen.
🔀	Velg for å endre blandemodusen.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg **⚙️ > Musikk > Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon

- 1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.
- 2 Velg et alternativ:
 - På en Forerunner 245 Music enhet holder du inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
 - På en Forerunner 245-enhet kan du velge **DOWN** for å vise widgeten for musikkontroll.
MERK: Du må kanskje legge til widgeten for musikkontroll i widgetløyken (*Tilpass widgetløyken, side 61*).
- 3 Velg **Musikktjenester > Styre telefonen**.

Koble til Bluetooth hodetelefoner

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på Forerunner 245 Music enheten, må du koble til hodetelefoner ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m (6,6 fot) av enheten.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg **⚙️ > Musikk > Hodetelefoner > Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

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

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
 - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** (*Om treningseffekt, side 44*).
 - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Puls** (*Vise tiden din i hver pulssone, side 53*).
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil vise tid og repetisjoner for hvert styrkeøvingsett, velger du **Sett**.
 - Hvis du vil vise tid og avstand for hvert svømmeintervall, velger du **Intervaller**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Vise tiden din i hver pulssone

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

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

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Puls**.

Vise totalverdier for data

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

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

Slette logg

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

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: Mac operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows operativsystem. Du bør bruke Garmin Express programmet til å fjerne musikkfiler fra enheten.

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.

Garmin Connect

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

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

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

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



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


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

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

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

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Enheter synkroniserer regelmessig data ved hjelp av Garmin Connect appen. Dette skjer automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

- 1 Sørg for at enheten ikke er lenger enn 3 m (10 fot) unna smarttelefonen.
- 2 Hold inne **LIGHT** på et hvilket som helst skjermbilde for å vise kontrollmenyen.
- 3 Velg .
- 4 Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

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

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

Navigasjon

Du kan bruke GPS-navigasjonsfunksjonene på enheten for å vise banen på et kart, lagre posisjoner og finne veien hjem.

Løyper

Du kan sende en løype fra Garmin Connect kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypen på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du konkurrere mot en Virtual Partner og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Følge en løype på enheten

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 5 Velg en løype.
- 6 Velg **Utfør løype**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 7 Velg **START** for å starte navigasjonen.

Lagre posisjonen din

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

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg .
- MERK:** Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 61*).
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Redigere lagrede posisjoner

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 5 Velg en lagret posisjon.
- 6 Velg et alternativ for å redigere posisjonen.

Slette alle lagrede posisjoner

Du kan slette alle de lagrede posisjonene dine samtidig.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner > Slett alle**.

Navigere til startpunktet under en aktivitet

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

- 1 Velg **STOP > Tilbake til start** under en aktivitet.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.



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

Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet

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

- 1 Velg **START**.
- 2 Hold inne **UP**.
- 3 Velg **Navigasjon > Aktiviteter**.
- 4 Velg den sist lagrede aktiviteten.
- 5 Velg **Tilbake til start**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.
- 7 Velg **DOWN** for å vise kompasset (valgfritt).
Pilen peker mot startpunktet.

Navigere til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må enheten innhente satellittsignaler.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede **UP**.
- 4 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 5 Velg en posisjon og deretter **Gå til**.
- 6 Beveg deg fremover.
Kompasspilen peker mot den lagrede posisjonen.
TIPS: Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å peke toppen av skjermen i retningen du beveger deg.
- 7 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Kart

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

- Kartnavigasjon ([Panorere og zoome på kartet, side 58](#))
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger, side 58](#))

Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en aktivitet.

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

Panorere og zoome på kartet

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

Kartinnstillinger

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

Hold inne **UP** på urskiven, og velg  > **Kart**.

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.


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

Trådløse sensorer

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

Parkoble trådløse sensorer

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

- 1 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du den på deg.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).
MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg  > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med enheten. Sensordata vises i dataside-løkken eller et tilpasset datafelt.

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 Forerunner enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 58](#)).

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.

Kalibrere 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.

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 58](#)).

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


- 1 Opphold deg utendørs i fem minutter på et sted der du kan se himmelen uten blokkert sikt.
- 2 Start en løpsaktivitet.
- 3 Løp i ti minutter uten å stanse.
- 4 Stopp aktiviteten, og lagre den.

Verdien til fotsensorkalibreringen vil nå bli endret, dersom dette er nødvendig, basert på de registrerte dataene. Det skal ikke være nødvendig å kalibrere fotsensoren igjen, med mindre løpesettet ditt endres.

Kalibrere fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 58](#)).


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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Velg fotsensor.
- 4 Velg **Kalibrerings faktor > Angi verdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Hvis avstanden er for kort, øker du kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for lang, reduserer du kalibreringsfaktoren.

Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse ([Parkoble trådløse sensorer, side 58](#)).

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

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

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

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

- Parkoble sensoren med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 58*).
- Angi hjulstørrelsen (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 85*).
- Legg ut på tur (*Starte en aktivitet, side 7*).

Situasjonsoppfattelse

Forerunner enheten kan brukes med Varia smartsykkellykter og bakspeilradarer for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.



MERK: Det kan hende du må oppdatere Forerunner programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 78*).

Bruk Varia kamerakontrollene

LES DETTE

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

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med klokka (*Parkoble trådløse sensorer, side 58*).


- 1 Legg til **RCT-KAMERA**-oversikten på klokka (*Moduler, side 28*).
- 2 Velg et alternativ i **RCT-KAMERA**-oversikten:
 - Velg  for å ta et bilde.
 - Velg  for å lagre et klipp.

tempe

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


Tilpasse enheten

Tilpasse aktivitetslisten

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet for å tilpasse innstillingene, angi aktiviteten som en favoritt, endre visningsrekkefølgen og annet.
 - Velg **Legg til** for å legge til flere aktiviteter og opprette egendefinerte aktiviteter.

Tilpasse widgetløyken

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Widgeter**.
- 3 Velg **Pregnante Widgeter** for å slå widgetoversikter av eller på.
MERK: Widgetoversikter viser sammendragsdata for flere widgeter på én enkelt skjerm.
- 4 Velg **Rediger**.
- 5 Velg et kontrollprogram.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Sorter** for å endre widgetens posisjon i widgetløyken.
 - Velg **Fjern** for å fjerne widgeten fra widgetløyken.
- 7 Velg **Legg til widgeter**.
- 8 Velg et kontrollprogram.
Widgeten legges til i widgetløyken.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise kontrollmenyen, side 5](#)).

- 1 Hold inne **LIGHT** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne kontrollmenyen.
- 2 Hold nede **UP**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til kontroller** for å legge til en ekstra snarvei i kontrollmenyen.
 - Velg **Omorganisere kontroller** for å endre snarveiens posisjon i kontrollmenyen.
 - Velg **Fjern kontroller** for å fjerne en snarvei fra kontrollmenyen.

Aktivitetsinnstillinger

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

Velg **START**, velg en aktivitet, hold inne UP, og velg aktivitetsinnstillingene.

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

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap funksjonen (*Markere runder etter avstand, side 65*).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi (*Aktivere Auto Pause, side 64*).

Automatisk hvileregistrering: Gjør at enheten automatisk kan registrere når du hviler under en bassengsvømmeøkt og opprette et hvileintervall (*Automatisk hvileregistrering, side 13*).

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang (*Bruke Bla automatisk, side 66*).

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

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

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjerm bilder for aktiviteten og legge til dataskjerm bilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 63*).

Rediger vekt: Gjør at brukeren kan legge til og redigere vekten som brukes under en repetisjonstilling.

GPS: Angir modus for GPS-antennen. Du kan bruke alternativene GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO for å få forbedret ytelse under utfordrende forhold samt raskere innhenting av posisjon (*GPS og andre satellittsystemer, side 66*). Ved å bruke et av disse alternativene kan du redusere batteritiden mer enn når du bare bruker GPS. Bruk av UltraTrac registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere (*UltraTrac, side 67*).

Rundetast: Gjør det mulig å registrere en runde, et sett eller en hvileperiode i løpet av en aktivitet (*Slå rundetasten av og på, side 66*).

Metronom: Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg å forbedre prestasjonene dine ved å trene med en raskere, roligere eller mer konsistent frekvens (*Bruke metronomen, side 22*).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir innstillingen for tidsavbrudd for strømsparing for aktiviteten (*Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing, side 67*).

VO2 Maks.: Aktiverer kondisjonsberegning for terrengløpaktiviteten (*Slå av kondisjonsberegning, side 42*).

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Gjenopprett standard.: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.


Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under en aktivitet (*Aktivere egnevaluering, side 65*).

Registrering av tak: Gjør at enheten automatisk registrerer svømmebevegelsen under en bassengsvømmeøkt.

Vibrasjonsvarsler: Aktiverer varsler som ber deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

Tilpasse dataskjermbildene

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

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

Varsler

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

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

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 23 og Pulssoneberegninger, side 24 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.
Banetidtaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for sporingstid i sekunder.

Aktivere Auto Pause

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

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

1 Hold nede **UP**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Pause**.

6 Velg et alternativ:

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

Angi et varsel

1 Hold nede **UP**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Varsler**.

6 Velg et alternativ:

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

7 Velg eventuelt typen varsel.

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


9 Slå på varselet om nødvendig.

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

Auto Lap

Markere runder etter avstand

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


- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Auto Lap**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Auto Lap** for å slå Auto Lap av eller på.
 - Velg **Autodistanse** for å justere avstanden mellom runder.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 68](#)).

Hvis du har behov for det, kan du tilpasse datasidene slik at de viser ytterligere rundedata ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 63](#)).


Tilpasse rundevarselmeldingen

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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Auto Lap > Rundevarsling**.
- 6 Velg et datafelt for å endre det.
- 7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).


Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 8](#)). Du kan se evaluering sin informasjon på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Egenevaluering**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du bare vil evaluere etter at du har gjennomført en strukturert treningsøkt eller et intervall, velger du **Bare treningsøkter**.
 - Hvis du vil evaluere etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Slå rundetasten av og på


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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Rundetast**.

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


Bruke Bla automatisk

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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Bla automatisk**.
- 6 Velg en visningshastighet.

Endre GPS-innstillingen

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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **GPS**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Normal (kun GPS)** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
 - Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
 - Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
 - Velg **UltraTrac** for å registrere punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere (*UltraTrac, side 67*).

MERK: Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden raskere enn når du kun bruker GPS (*GPS og andre satellittsystemer, side 66*).

GPS og andre satellittsystemer

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

Enheten kan bruke disse globale satellittsystemene (GNSS).

GPS: En satellittkonstellasjon laget av USA.

GLONASS: En satellittkonstellasjon laget av Russland.

GALILEO: En satellittkonstellasjon laget av den europeiske romfartsorganisasjonen.


UltraTrac

Funksjonen UltraTrac er en GPS-innstilling som ikke registrerer punkter i sporloggen og sensordata like ofte som vanlig GPS-modus. Hvis du aktiverer UltraTrac, får du bedre batterilevetid, men du reduserer også kvaliteten på registrerte aktiviteter. Du bør bruke funksjonen UltraTrac for aktiviteter som krever lengre batterilevetid, og der det ikke er like viktig med regelmessige sensordataoppdateringer.

Angi bassengstørrelsen

- 1 Velg **START** > **Basseng** på urskiven.
- 2 Hold inne **UP**.
- 3 Velg **Innstillinger** > **Bassengstørrelse**.
- 4 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.


Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing

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

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

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

Fjerne en aktivitet eller app

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet fra favorittlisten, velger du **Fjern fra Favoritter**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten fra applisten, velger du **Fjern fra listen**.

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken ([Connect IQ – funksjoner, side 30](#)).

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

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

Systeminnstillinger

Hold nede **UP**, og velg  > **System**.

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 69](#)).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 69](#)).

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

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

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

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten ([Endre måleenhetene, side 69](#)).

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel tempo og hastighet som vises under aktiviteter og i starten av uken.

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

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

Nullstill: Lar deg nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 77](#)).

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

Tidsinnstillinger

Hold nede **UP**, og velg  > **System** > **Tid**.

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

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

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

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted.

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

Endre innstillingene for bakgrunnslys

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **System** > **Bakgrunnslys**.

3 Velg **Under aktiviteter** eller **Ikke i løpet av aktivitet**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Taster og varsler** for å slå på bakgrunnslys for tastetrykk og varsler.
- Velg **Håndbevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på handledet ditt.
- Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Angi enhetslyder

Du kan angi at enheten skal spille av lyd eller vibrere når du trykker på tastene eller når et varsel utløses.

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **System** > **Lyder**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Tastetoner** for å slå tastetoner av og på.
- Velg **Varseltoner** for å aktivere innstillingene for varseltoner.
- Velg **Vibrasjon** for å slå enhetsvibrasjon av og på.
- Velg **Key Vibe** for å aktivere vibrasjon når du velger en tast.

Endre måleenhetene

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

1 På urskiven holder du nede **UP**.

2 Velg  > **System** > **Enheter**.

3 Velg en målingstype.

4 Velg en måleenhet.

Vise tempo eller hastighet

Du kan endre informasjonstypen som vises i aktivitetssammendraget og historikken.

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **System** > **Format** > **Innstilling for tempo/hastighet**.

3 Velg en aktivitet.

Utvidet visningsmodus

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


Klokke

Synkronisere tiden med GPS

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Tid** > **Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 77*).

Angi klokkeslett manuelt

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Tid** > **Angi klokkeslett** > **Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Stille inn en alarm





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

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

Slette en alarm

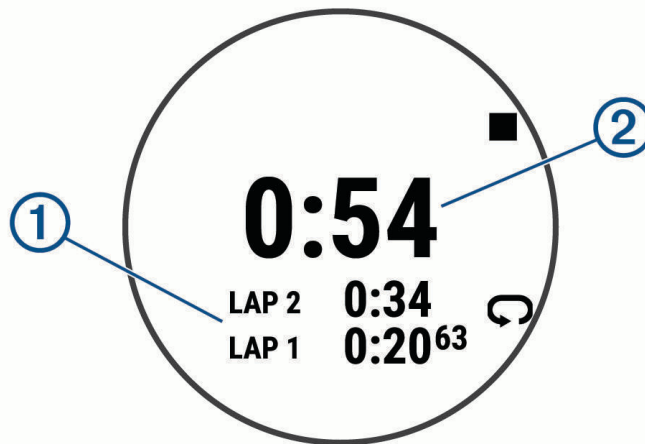
- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Alarmklokke**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtaker**.
MERK: Du må kanskje legge til dette elementet på kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 61*).
- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:
 - Velg  > **Lagre tidtaker** for å lagre nedtellingstidtakeren.
 - Velg  > **Start på nytt** > **På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg  > **Lyder**, og velg deretter en varslingstype.
- 5 Velg .

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Stoppeklokke**.
MERK: Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 61*).
- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg **BACK** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Velg **START** for å stanse begge tidtakerne.
- 6 Velg **:**.
- 7 Lagre den registrerte tiden som en aktivitet i historikken din (valgfritt).

VIRB fjernkontroll

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



Kontrollere et VIRB actionkamera

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 58*).
VIRB widgeten legges automatisk til i widgetløyken.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video.
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.
 - Velg **⚙** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet


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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 58*).
Når kameraet er parkoblet, legges et VIRB dataskjerm bilde automatisk til i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjerm bildet.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Hold inne **UP**.
- 6 Velg **VIRB-fjernkontroll**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtakeren, velger du  > **Opptaksmodus** > **Start/ Stopp tidt.**
MERK: Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
 - Hvis du vil betjene kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du  > **Opptaksmodus** > **Manuelt**.
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt.
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak manuelt.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.

Informasjon om enheten


Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

- 1 Hold inne **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Om**.

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 rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 73*).

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



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

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 73*).
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 %.

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 insektsmidler som kan skade plastdeler og finish.

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

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

- 1 Tørk av klokken med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

La klokken tørke når den er rengjort.

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

Bytte rem

Enheten er kompatibel med 20 mm brede utskiftbare standardremmer.

- 1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



- 2 Sett én side av fjærstangen for den nye remmen inn i enheten.
- 3 Skyv hurtigutløserpinnen, og juster fjærstangen i forhold til motsatt side av enheten.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Forerunner 245 batteritid, klokke-modus	Opptil 7 dager med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler og pulsmåling på håndleddet
Forerunner 245 batteritid, aktivitetsmodus	Opptil 24 timer med GPS og pulsmåling på håndleddet
Forerunner 245 Music batteritid, klokke-modus	Opptil 7 dager med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler og pulsmåling på håndleddet
Forerunner 245 Music batteritid, klokke-modus med musikk	Opptil 8 timer med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler, pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Forerunner 245 Music batteritid, aktivitetsmodus	Opptil 24 timer med GPS og pulsmåling på håndleddet
Forerunner 245 Music batteritid, aktivitetsmodus med musikk	Opptil 6 timer med GPS, pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music medielagring	3,5 GB (omtrent 500 sanger)
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Forerunner 245 radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ved 2 dBm nominell • ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll • Bluetooth 4.2-teknologi
Forerunner 245 Music radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz • ved 2 dBm nominell ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll • ved 10 dBm nominell Bluetooth 4.2-teknologi • ved 13,6 dBm nominell Wi-Fi trådløs teknologi

Feilsøking

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

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

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

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.
Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Aktivitetmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Enheten bruker feil språk

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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg **START**.
- 3 Velg **START**.
- 4 Velg språk.

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt i Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer enheten.

- 1 Velg et alternativ:
 - Synkroniser antall skritt med Garmin Express appen (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 55*).
 - Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 27*).

- 2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Intensitetsminuttene blinker

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

Innhente satellittsignaler

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

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

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

Forbedre GPS-satellittmottaket

- Synkroniser 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 appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.
 - Koble enheten til Garmin Connect kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi nettverk.Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

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 **LIGHT** inne i 15 sekunder.
Enheden slår seg av.
- 2 Hold **LIGHT** inne i ett sekund for å slå på enheten.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

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

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, må du velge **Gjenopprette standardinnst.**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.
 - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard.**

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 3*).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 27*).

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.

2 Følg instruksjonene på skjermen.

3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

MERK: Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.




Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

Forerunner-enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker Bluetooth teknologi.

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

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

- Slå smarttelefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på smarttelefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny smarttelefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på smarttelefonen du vil slutte å bruke.
- Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) fra enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter > Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- Hold inne **LIGHT** på enheten, og velg deretter  for å slå på Bluetooth teknologi og aktivere parkoblingsmodus.

Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 69*).
- Slå av trådløs Bluetooth-teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Bluetooth tilkoblede funksjoner, side 27*).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet, side 8*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 26*).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 68*).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 3*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Sende pulldata til Garmin enheter, side 33*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 34*).
- **MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå av pulsoksymeterfunksjonen (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 34*).
- Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten (*UltraTrac, side 67*).
- Velg det **Smart** opptaksintervallet (*Systeminnstillinger, side 68*).

Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?


Du kan bruke enhetsinnstillingene til å parkoble ANT+ sensorene manuelt. Første gang du kobler en sensor til enheten ved hjelp av ANT+ trådløs teknologi må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Hold inne **UP**.
- 4 Velg  > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Når sensoren er parkoblet med enheten, vises en melding. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?

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

- 1 Hold nede **UP**.
- 2 Velg  > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 63](#)).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en Forerunner 245 Music-enhet koblet til hodetelefoner, ved hjelp av Bluetooth teknologi, er signalet sterkest når det finnes en direkte synslinje mellom enheten og antennen på hodetelefonen.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Vi anbefaler at du bruker hodetelefonene med antennen på den samme siden av kroppen din som Forerunner 245 Music-enheten.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokken til det andre håndleddet.

Tillegg

Datafelter

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

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

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

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

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

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

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Balanse for TMB: Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.

Balanse for TMB for runde: Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

BEREGNET TID PÅ VEIEN: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Delavstand: Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.

Delmåltempo: Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Deltempo: Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.

Destinasjonsposisjon: Posisjonen til endelig destinasjon.

Destinasjonsveipunkt: Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

Distanse, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

ETA: Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet (justert etter lokalt klokkeslett ved bestemmelsesstedet). Denne siden vises bare når du navigerer.

ETA ved neste: Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Gj.balanse tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.

Gj. intervall – %maksimum: Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Gj. intervall – %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Gj.sn. antall tak per lengde: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.

Gj.sn. tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

Gj. vertikalt forholdstall: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittlig % av makspuls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig % av 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 skrittlengde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 12*).

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo for tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Gjenta om: Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Gjenværende deldistans: Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.

Gjenværende distans: Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

GPS: Styrken til GPS-satellittsignalet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Hastighet mot mål (VMG): Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

Hviletid: Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

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

Intervall, gj. puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maks %maks.: Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maks %pulsreserve: Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, makspuls: Makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

Lengdegrad/breddegrad: Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

Løype: Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Neste del, distans: Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.

Neste del måltempo: Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.

Neste veipunkt: Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

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

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

Peiling: Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Posisjon: Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

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

Puls, siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Puls, siste runde – % maksimum: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

Puls – %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls for runde, %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Repetisjoner: Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.

Respirasjonsfrekvens: Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).

Retning: Retningen du beveger deg i.

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

Rundedistansse: 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.

Runde – tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

Runde – vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.

Siste rundedistansse: 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.

Skrittlengde: Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.

Skrittlengde for runde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.

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

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

Still inn tidtaker: Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.

STRESS: Gjeldende stressnivå.

SVØMMETID: Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

Swolf, intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

Swolf siste lengde: Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Tak: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

Tak, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

Tak for runde: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for siste runde: Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak per lengde for intervall: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, siste lengde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

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

Tempo for tak: Svømming. Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak: Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak, siste lengde: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.

Tempo for tak for runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

Tempo for tak i intervall: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid i sone: Tilbakelagt tid i hver sone for pulser.

Tid med bakkekontakt: Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Totalt foran/bak: Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.

Type tak, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

Type tak, siste lengde: Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

Ute av kurs: Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vert. forholdstall for runde: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.

Vertikal Oscillasjon: Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

Vertikalt forholdstall: Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Ytelseskondisjon: Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

Om pulssoner

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

Pulssoneberegninger

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

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.

Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

Dekkestørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Dekkestørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C rørformet	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



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

