

GARMIN®

Forerunner® 25



Brukerveiledning

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

Android™ er et varemerke for Google Inc. Navnet Bluetooth® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Mac® er et registrert varemerke for Apple Computer, Inc. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land, og enhver bruk Garmin gjør av slike merker, er underlagt lisens.

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

Modellnummer: A02556

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
Statusikoner	1
Ta en løpetur	1
Garmin Connect	1
Bruke Garmin Connect	1
Bruke mobilappen Garmin Connect	1
Bluetooth tilkoblede funksjoner	1
Parkoble smarttelefonen	2
Slå av Bluetooth teknologi	2
Vise varsler	2
Slå av varsler	2
Lade enheten	2
Trening	2
Angi løpemodus	2
Bruke intervaller for løping og gåing	2
Virtual Pacer™	2
Løpe med Virtual Pacer	2
Konfigurere pulsvarsler	2
Trene innendørs	3
Markere runder	3
Sette løpeturen på pause automatisk	3
Endre datafeltene	3
Vise tempo eller hastighet	3
Aktivitetssporing	3
Slå på aktivitetssporer	3
Søvnsporing	3
Bruke søvnsporing	4
Sensorer med ANT+	4
Sette på pulsmåleren (tilbehør)	4
Pare pulsmåleren	4
Stille inn makspuls	4
Om pulssoner	4
Treningsmål	4
Fotsensor	4
Ta en løpetur med fotsensoren	4
Kalibrere fotsensoren	5
Logg	5
Vise historikk	5
Slette en løpetur fra historikken	5
Personlige rekorder	5
Slette personlige rekorder	5
Databehandling	5
Slette filer	5
Koble fra USB-kabelen	5
Tilpasse enheten	5
Angi varsellyder	5
Systeminnstillinger	5
Endre enhetspråk	5
Angi klokkeslett	5
Angi enhetslyder	5
Endre måleenhetene	6
Stille inn alarmen	6
Informasjon om enheten	6
Forerunner – spesifikasjoner	6
Spesifikasjoner for pulsmåler	6
Batterier som kan byttes ut av brukeren	6
Bytte batteriet i pulsmåleren	6
Feilsøking	6
Få mer informasjon	6
Oppdatere programvaren	6
Forbedre GPS-satellitmottaket	6

Maksimere batterilevetiden	6
Nullstille enheten	7
Slette brukerdatabaser	7
Tillegg	7
Ta vare på enheten	7
Rengjøre enheten	7
Ta vare på pulsmåleren	7
Pulssoneberegninger	7
Lisensavtale for programvare	7
Indeks	8

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Taster



Element	Ikone	Beskrivelse
①		Hold nede for å slå enheten av og på. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på.
②		Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å velge menyelementet som er uthevet.
③		Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger.
④		Velg for å gå tilbake til forrige skjerm bilde. Velg for å markere en ny runde når rundetastfunksjonen er aktivert. Velg for å bla gjennom alternativer for visning.

Statusikoner

Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

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

Ta en løpetur

Enheden leveres delvis oppladet. Det kan hende du må lade enheten (*Lade enheten, side 2*) før du legger ut på løpetur. Hvis Forerunner enheten ble levert med ANT+® sensor, er enhetene allerede parkoblet.

- 1 Sett på pulsmåleren (tilleggsutstyr) (*Sette på pulsmåleren (tilbehør), side 4*).
- 2 Hold nede for å slå på enheten.
- 3 Velg .
- 4 Gå ut, og vent mens enheten innhenter GPS-signal.
Det kan ta noen minutter å hente inn GPS-signaler. Når enheten har innhentet GPS, vises kontinuerlig, og det dukker opp et tidtakerskjerm bilde.
- 5 Hvis du bruker en pulsmåler, må du vente mens enheten kobles til sensoren.
Når enheten oppdager pulsmåleren, vises det en melding, og vises kontinuerlig.
- 6 Velg for å starte tidtakeren.
- 7 Ta en løpetur.
- 8 Når du har fullført løpeturen, velger du for å stoppe tidtakeren.

9 Velg et alternativ:

- Velg **Fortsett** for å starte tidtakeren på nytt.
- Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren. Et sammendrag vises.
MERK: Nå kan du laste opp løpeturen til Garmin Connect™ (*Bruke Garmin Connect, side 1*).
- Velg **Forkast** for å slette løpeturen.

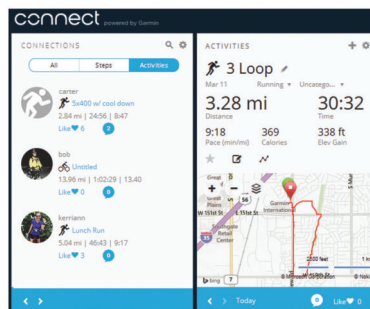
Garmin Connect

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 på www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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 ta kontakt med venner for å følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktivitetene dine på sosiale nettverk.

Bruke Garmin Connect

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

Bruke mobilappen Garmin Connect

Før du kan synkronisere data automatisk ved hjelp av en kompatibel mobilenhet, må du parkoble Forerunner enheten direkte via Garmin Connect Mobile.

MERK: Den compatible Android™ eller iOS® mobilenheten må støtte Bluetooth 4.0 for at du skal kunne parkoble den med Forerunner enheten og synkronisere data.

- 1 Gå til mobilappen Garmin Connect på mobilenheten din.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å parkoble enheten og oppdatere innstillingene.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for en kompatibel smarttelefon eller mobil enhet med programmet Garmin Connect Mobile. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til www.garmin.com/intosports/apps.

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

sanntidsdataene dine på en sporingsside for Garmin Connect.

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

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

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

Parkoble smarttelefonen

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og last ned programmet Garmin Connect Mobile til smarttelefonen.
- 2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna Forerunner enheten.
- 3 På Forerunner enheten velger du **V** > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Par smarttelefon**.
- 4 Åpne mobilappen Garmin Connect, og følg instruksjonene på skjermen for å koble til en enhet.
Du får instruksjonene under det første oppsettet, eller du kan finne dem i hjelpen til mobilappen Garmin Connect.

Slå av Bluetooth teknologi

Velg **V** > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Slå av**.

Vis varsler

Når et varsel vises på Forerunner enheten, velger du **V** for å se på varselet.

Slå av varsler

På Forerunner enheten velger du **V** > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Smarte varsler** > **Slå av**.

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se instruksjoner for rengjøring i tillegget.

- 1 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 2 Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og trykk på laderen ① til den klikker på plass.



- 3 Lad enheten helt opp.

Trening

Angi løpemodus

- 1 Velg **⌘** > **Alternativer for løp** > **Løpemodus**.
- 2 Velg et alternativ:

- Velg **Grunnleggende** for å ta en løpetur utendørs (*Ta en løpetur, side 1*) eller innendørs (*Trene innendørs, side 3*).
MERK: Dette er standardmodus for løping.
- Velg **Løp/gå** for å angi løpe- og gåintervaller for en løpetur (*Bruke intervaller for løping og gåing, side 2*).
- Velg **Virtuelt tempo** for å få hjelp med å forbedre prestasjonene dine (*Løpe med Virtual Pacer, side 2*).
- Hvis du vil trene mot et bestemt tidsmål, velger du **Tid** og angir hvor lang tid du ønsker.
- Hvis du vil trene mot et bestemt avstandsmål, velger du **Avstand** og angir avstanden du ønsker.
- Hvis du vil trene mot et bestemt kalorimål, velger du **Kalorier** og angir hvor mange kalorier du ønsker.

- 3 Velg **↩**.

Det vises en melding når du har nådd målet for tid, avstand eller kalori. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Angi enhetslyder, side 5*).

Bruke intervaller for løping og gåing

MERK: Du må konfigurere funksjonen Løp/gå før du begynner å løpe. Du kan ikke endre innstillingene når du har startet tidtakeren.

- 1 Velg **⌘** > **Alternativer for løp** > **Løpemodus** > **Løp/gå**.
- 2 Angi tid som skal løpes for hver intervall.
- 3 Angi tid som skal gås for hver intervall.
- 4 Ta en løpetur.

Når du har slått på Løpe/gå, brukes funksjonen hver gang du tar en løpetur, med mindre du slår den av eller aktiverer en annen løpemodus.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer er et treningsverktøy som er utviklet for å hjelpe til med å forbedre ytelsen din. Den oppmuntrer deg til å løpe i et tempo som du selv angir.

Løpe med Virtual Pacer

MERK: Du må konfigurere Virtual Pacer før du begynner å løpe. Du kan ikke endre innstillingene når du har startet tidtakeren.

- 1 Velg **⌘** > **Alternativer for løp** > **Løpemodus** > **Virtuelt tempo**.
- 2 Angi tempo.
- 3 Ta en løpetur (*Ta en løpetur, side 1*).

Når du har slått på Virtual Pacer, brukes funksjonen hver gang du tar en løpetur, med mindre du slår den av eller aktiverer en annen løpemodus.

Konfigurere pulsvarsler

Hvis du har en pulsmåler (tilleggsutstyr), kan du stille inn enheten til å varsle deg når pulsen din er over eller under et gitt mål eller en tilpasset pulssone. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når pulsen går under 150 bpm (slag i minuttet).

- 1 Velg **⌘** > **Alternativer for løp** > **Pulsvarsel**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg en pulssone for å bruke et pulsområde fra en eksisterende pulssone.
 - Hvis du vil tilpasse maksimumsverdien, velger du **Egendefinert** > **Høy** > **Slå på** og angir en verdi.
 - Hvis du vil tilpasse minimumsverdien, velger du **Egendefinert** > **Lav** > **Slå på** og angir en verdi.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området eller verdien som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 5](#)).

Trene innendørs

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

1 Velg **🏃** > **Alternativer for løp** > **Bruk innendørs**.

Enheten aktiverer tidtakermodus.

2 Velg **Start** for å starte tidtakeren.

3 Ta en løpetur.

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

Markere runder

Du kan også stille inn at enheten skal bruke funksjonen Auto Lap®, som markerer en runde automatisk ved hver kilometer eller mile. Du kan også markere runder manuelt. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

1 Velg **V** > **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Runder**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Auto Lap** > **Slå på** for å slå på funksjonen Auto Lap.

MERK: Dette er standardinnstillingen for løping.

- Velg **Rundetast** > **Slå på** for å bruke **↵** til å markere en runde i løpet av en aktivitet.

3 Ta en løpetur ([Ta en løpetur, side 1](#)).

Sette løpeturen på pause automatisk

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

MERK: Pausetiden lagres ikke i historikken.

Velg **V** > **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Auto Pause** > **Slå på**.

Endre datafeltene

Du kan endre kombinasjonen av datafelter på de sidene som vises mens tidtakeren går.

1 Velg **V** > **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Datafelter**.

2 Velg **Side 1**.

3 Velg datafeltkombinasjonen som skal vises på første side.

4 Velg **↵**.

5 Velg **Side 2**.

6 Velg datafeltkombinasjonen som skal vises på andre side.

Vise tempo eller hastighet

Du kan endre typen informasjon som vises i datafeltet for tempo eller hastighet.

1 Velg **V** > **Innstillinger** > **Innstillinger for løp** > **Tempo/hastighet**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Tempo** for å vise løpetempoet.
- Velg **Hastigh.** for å vise løpehastigheten.

Aktivitetssporing

Slå på aktivitetssporer

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, skrittmålet, tilbakelagt avstand, forbrente kalorier for hver registrerte dag og søvnstatistikk.

Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

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

Velg **V** > **Innstillinger** > **Aktivitetssporing** > **Slå på**.

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

Totalt antall skritt i løpet av dagen vises nedenfor klokkeslettet. Antall skritt oppdateres regelmessig.

TIPS: På skjermbildet for klokkeslett kan du velge **!!** for å vise ytterligere aktivitetssporingsdata.

Om skrittmål

Du må slå på aktivitetssporing før du kan bruke skrittmål.

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på antall skritt dagen før. Du kan angi et tilpasset skrittmål på Garmin Connect. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål **①** etter hvert som du beveger deg.



Skjule skrittmål

Du kan skjule skrittmålet fra skjermbildet.

Velg **V** > **Innstillinger** > **Aktivitetssporing** > **Mål** > **Skjul**.

Bruke bevegelsesvarsler

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

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle skadelige stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vil meldingen Beveg deg! og bevegelseslinjen **①** vises. Enheten piper også hvis du har slått på varseltoner ([Angi enhetslyder, side 5](#)). Det vises flere deler på bevegelseslinjen for hvert kvarter med inaktivitet.



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

Søvnsporing

Under søvnmodus overvåker enheten hvilen din. Søvnstatistikk inkluderer totalt antall timer søvn, perioder med bevegelse og perioder med fredfull søvn.

Bruke søvnsporing

Du må ha på deg enheten for å kunne bruke søvnsporing.

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

Sensorer med ANT+

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

Sette på pulsmåleren (tilbehør)

LES DETTE

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på modulen, der den kommer i kontakt med huden. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene. Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem.

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

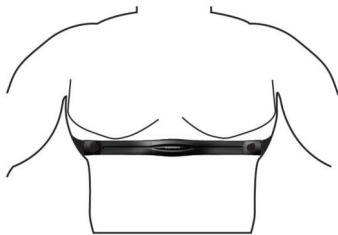
- 1 Skyv én av tappene ① på stroppen gjennom sporet ② i pulsmålermodulen.



- 2 Trykk tappen ned.
- 3 Fukt elektrodene ③ på baksiden av modulen for å opprette god kontakt mellom brystet og pulsmålermodulen.



- 4 Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmålermodulen.



Garmin® logoen skal vises med riktig side opp.

- 5 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av pulsmåleren. Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

Pare pulsmåleren

Første gang du kobler en pulsmåler til enheten, må du parkoble enheten og pulsmåleren. Når du først har paret dem, kobles enheten automatisk til sensoren når du drar ut på løpetur og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

MERK: Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede paret.

- 1 Sett på deg pulsmåleren ([Sette på pulsmåleren \(tilbehør\)](#), side 4).
 - 2 Velg .
 - 3 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (innenfor 1 cm fra midten av den), og vent mens enheten kobles til sensoren.
- Når enheten oppdager pulsmåleren, vises det en melding, og  vises kontinuerlig.

Stille inn makspuls

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen i første oppsett for å beregne makspuls og angi standard pulssoner. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din. Angi makspuls (hvis du vet hva den er) for å oppnå høyest nøyaktighet for kaloridata under aktiviteten.

- 1 Velg **V** > **Innstillinger** > **Brukerprofil** > **Maksimal puls**.
- 2 Angi makspuls.

Om pulssoner

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

Treningsmål

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

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger](#), side 7) 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.

Fotsensor

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

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

Ta en løpetur med fotsensoren

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 .
- 3 Slå eventuelt av GPS ([Trene innendørs](#), side 3).
- 4 Aktiver fotsensoren ved å ta et par skritt.
- 5 Hold enheten i nærheten av sensoren, og vent mens enheten parkobles med sensoren.

Når enheten oppdager fotsensoren, vises en melding. Når du først har paret dem, kobles enheten automatisk til sensoren når du drar ut på løpetur og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 6 Velg **Start** for å starte tidtakeren.
- 7 Ta en løpetur.
- 8 Når du har fullført løpeturen, velger du  for å stoppe tidtakeren.

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.

Logg

Du kan se de siste syv løpeøktene og syv dagene med aktivitetsmålingsdata på Forerunner enheten. Du kan laste opp og vise et ubegrenset antall løpeøkter og aktivitetsmålingsdata på Garmin Connect. Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

MERK: Det blir ikke registrert løpshistorikk når tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

Vise historikk

- 1 Velg **V** > **Historikk**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Løp** hvis du vil vise dato, klokkeslett, avstand, tempo, forbrante kalorier og rundedata for de lagrede løpeøktene.
MERK: Du kan også vise gjennomsnittlig puls og pulssone for lagrede løpeøkter ved hjelp av en pulsmåler (tilleggsutstyr).
 - Velg **Daglige skritt** hvis du vil vise antall skritt, mål, tilbaketrukket avstand og forbrante kalorier for hver registrerte dag.
 - Velg **Rekorder** hvis du vil vise personlige rekorder for tid og avstand for ulike distanser.

Slette en løpetur fra historikken

MERK: Hvis du sletter en løpetur fra historikken på enheten, slettes den ikke fra Garmin Connect.

- 1 Velg **V** > **Historikk**.
- 2 Velg **Løp**.
- 3 Velg et løp.
- 4 Velg  > **Forkast** > **Ja**.

Personlige rekorder

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

Slette personlige rekorder

- 1 Velg **V** > **Historikk** > **Rekorder**.
- 2 Velg rekorden du vil slette.
- 3 Velg **Fjerne?** > **Ja**.

Databehandling

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

Slette filer

LES DETTE

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

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

Koble fra USB-kabelen

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

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

Tilpasse enheten

Angi varsellyder

- 1 Velg **V** > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Smarte varsler** > **Toner**.
- 2 Velg **Alltid på**, **På under løp**, **Av**.

Systeminnstillinger

Velg **V** > **Innstillinger** > **System**.

Språk: Angir språket som vises på enheten ([Endre enhetsspråk](#), side 5).

Tid: Justerer innstillingen for klokkeslett ([Angi klokkeslett](#), side 5).

Toner: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner og varsler ([Angi enhetslyder](#), side 5).

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten ([Endre måleenhetene](#), side 6).

Programvareoppdatering: Gjør det mulig å installere programvareoppdateringer som lastes ned ved hjelp av Garmin Express™ ([Oppdatere programvaren](#), side 6).

Om: Viser informasjon om enhet, programvare og lisens.

Endre enhetsspråk

Velg **V** > **System** > **Innstillinger** > **Språk**.

Angi klokkeslett

Klokkeslettet stilles inn automatisk når enheten innhenter satellittsignaler. Du kan også angi klokkeslettet manuelt.

- 1 Velg **V** > **Innstillinger** > **System** > **Tid**.
- 2 Velg **Tidsformat** for å vise tiden i 12- eller 24-timers format.
- 3 Velg **Angi kl.**
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk** for å angi at enheten kan stille inn klokkeslettet automatisk når den innhenter satellittsignaler.
 - Velg **Manuelt**, og angi klokkeslettet.

Angi enhetslyder

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

- 1 Velg **V** > **Innstillinger** > **System** > **Toner**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Tastetoner** > **Slå på** for å slå på tastetonerne.
- Velg **Varseltoner** > **Slå på** for å slå på varseltonene.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenhetene.

- 1 Velg **V** > **Innstillinger** > **System** > **Enheter**.
- 2 Velg en måleenhet.

Stille inn alarmen

- 1 Velg **V** > **Innstillinger** > **Alarm**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Rediger alarm** hvis alarmen allerede er angitt, og du ønsker å endre klokkeslettet.
 - Velg **Slå på** hvis alarmen ikke er angitt ennå.
- 3 Angi klokkeslettet, og velg **✓** for å godta.

Informasjon om enheten

Forerunner – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid (liten størrelse)	Opptil 8 uker for strømsparingsmodus og aktivitetssporing Opptil 8 timer i aktiv modus
Batteritid (stor størrelse)	Opptil 10 uker for strømsparingsmodus og aktivitetssporing Opptil 10 timer i aktiv modus
Driftstemperaturområde	Fra -15 til 60 °C (fra 5 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth Smart trådløs teknologi
Kapslingsgrad	5 ATM ¹

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3-volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Kapslingsgrad	1 ATM ² MERK: Dette produktet sender ikke pulsdata når du svømmer.

Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

Oppbevar batteriet utilgjengelig for barn.

Du må aldri putte batterier i munnen. Hvis du svelger et batteri, må du ta kontakt med lege.

Utbyttable knappcellebatterier kan inneholde perkloratmateriale. Spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Finn det runde batteridekselet på baksiden av pulsmåleren.



- 2 Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken til det løsner og kan fjernes (pilen peker mot **ÅPEN**).
- 3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet.
- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken til det sitter på plass (pilen peker mot **LÅST**).

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare pulsmåleren med enheten igjen.

Feilsøking

Få mer informasjon

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

Oppdatere programvaren

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

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

Forbedre GPS-satellittmottaket

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

Maksimere batterilevetiden

- Slå av smartvarsler (*Slå av varsler, side 2*).

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

² Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

- Slå av Bluetooth trådløsfunksjonen (*Slå av Bluetooth teknologi, side 2*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Aktivitetssporing, side 3*).

Nullstille enheten

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

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

1 Hold  nede i 15 sekunder.

Enheden slår seg av.

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

Slette brukerdata

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

MERK: Dette sletter all brukerangitt informasjon og alt innhold i loggen.

1 Hold nede .

2 Velg **Ja** for å slå av enheten.

3 Hold inne både  og  samtidig.

4 Mens du holder tastene inne, holder du  inne for å slå på enheten.

5 Etter den første tonen slipper du .

6 Etter den andre tonen slipper du .

Tillegg

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

Rengjøre enheten

LES DETTE

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

1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

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

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen for hånd med jevne mellomrom. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.

MERK: Stroppen kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

• Ikke kjør stroppen i tørketrommel.

• Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnelsenivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskelig 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

Lisensavtale for programvare

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

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

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

Indeks

A

aktivitetssporing 3
alarm 6
Auto Lap 3
Auto Pause 3

B

bakgrunnslys 1
batteri
 bytte 6
 lade 2
 maksimere 2, 6
Bluetooth teknologi 1, 2
brukerdata, slette 5
bytte batteriet 6

D

data
 oppbevare 1
 overføre 1
datafelter 1, 3

F

feilsøking 6, 7
fotsensor 1, 4, 5

G

Garmin Connect 1, 2
 oppbevare data 1
GPS 1
 signal 6
 stoppe 3

H

hastighet, soner 3
historikk
 sende til datamaskin 1
 slette 5

I

ikoner 1
innendørstrening 3
innstillinger 5, 6
intervaller 2
intervaller for gåing 2

K

klokkemodus 6
klokkeslett 5

L

lade 2
lagre aktiviteter 1
logg 5
 sende til datamaskin 1
 vise 5

M

måleenheter 6

N

nullstille enheten 7

O

oppbevare data 1
oppdateringer, programvare 6

P

parkobling
 ANT+ sensorer 4
 smarttelefon 2
personlige rekorder 5
 slette 5
programmer 1
 smarttelefon 2
programvare, oppdatere 6
programvarelisensavtale 7
puls 1
 måler 1, 4, 6, 7
 soner 4, 7

varsler 2

R

rengjøre enheten 7
runder 1, 3

S

satellittsignaler 6
sensorer med ANT+ 4
slette
 alle brukerdata 5
 historikk 5
 personlige rekorder 5
smarttelefon 2
 parkobling 2
 programmer 1
soner
 hastighet 3
 puls 4
spesifikasjoner 6
språk 5
systeminnstillinger 5
søvnmodus 4

T

taster 1, 7
tempo 2, 3
tidtaker 1, 5
tilbehør 4, 6
toner 5
trening 1
 modi 2
 sider 1

U

USB 6
 koble fra 5

V

varsler 2, 5
vibrasjon 5
Virtual Pacer 2

Ø

øker 5

