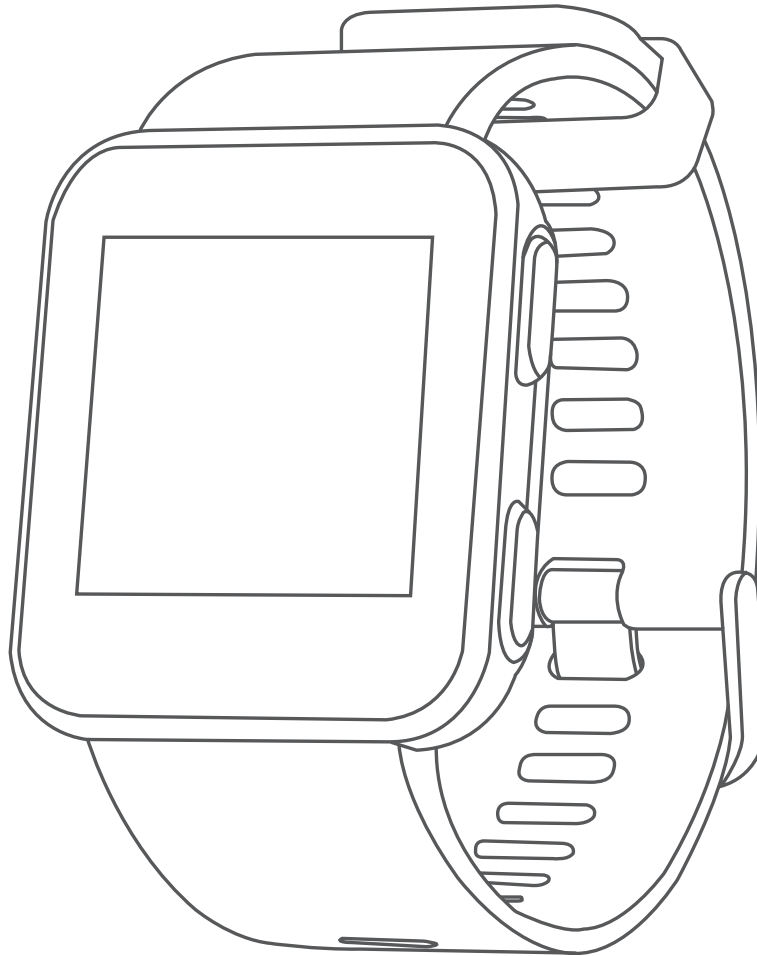


GARMIN®



FORERUNNER® 30

Brukerveiledning

© 2017 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin logoen, 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 Garmin Move IQ™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

American Heart Association® er et varemerke for American Heart Association, Inc. Android™ er et registrert varemerke for Google Inc. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker for Microsoft Corporation i USA og andre land, og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens.

Modellnummer: A02290

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
Bruke bakgrunnslyset	1
Lade enheten	1
Tips til lading av enheten	1
Trening	1
Ta en løpetur	1
Andre treningsaktiviteter	1
Slå av GPS	1
Bruke Auto Pause® funksjonen	2
Markere runder etter avstand	2
Slå på rundetasten	2
Aktivitetsmåling og andre widgeter	2
Ikoner	2
Automatisk mål	2
Bevegelseslinjen	2
Intensitetsminutter	2
Søvnsporing	3
Pulsfunksjoner	3
Bruke enheten og pulsmåling	3
Vise pulsdata	3
Få kondisjonsberegning for løping	3
Om kondisjonsberegninger	3
Om pulssoner	3
Treningsmål	3
Tilpass pulssoner og makspuls	3
Smarte funksjoner	3
Bluetooth tilkoblede funksjoner	3
Parkoble smarttelefonen	4
Administrere varsler	4
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect	4
Mobile	4
Bruke Ikke forstyrr-modusen	4
Finne en mistet smarttelefon	4
Spille av talemeldinger under aktiviteten	4
Slå av Bluetooth trådløs teknologi	4
Garmin Connect	4
Bruke Garmin Connect på datamaskinen	5
Logg	5
Vise historikk	5
Personlige rekorder	5
Vise personlige rekorder	5
Slette en personlig rekord	5
Gjenopprette en personlig rekord	5
Databehandling	5
Slette filer	5
Koble fra USB-kabelen	5
Tilpasse enheten	5
Velge brukerprofilen din	5
Vise tempo eller hastighet	5
Systeminnstillinger	5
Tidsinnstillinger	5
Tidssoner	6
Angi enhetslyder	6
Stille inn en alarm	6
Garmin ConnectInnstillinger for	6
Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din	6
Tilpasse datafeltene	6
Informasjon om enheten	6
Spesifikasjoner	6
Feilsøking	6
Produktoppdateringer	6

Få mer informasjon	6
Starte enheten på nytt	6
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	6
Vise enhetsinformasjon	6
Oppdatere programvaren	6
Maksimere batterilevetiden	7
Innhente satellittsignaler	7
Forbedre GPS-satellittmottaket	7
Telefonen min kobler seg ikke til enheten	7
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett	7
Når nullstilles trinnantallet?	7
Antall skritt virker unøyaktig	7
Intensitetsminuttene blinker	7
Tips for unøyaktige pulsdata	7
Slå av aktivitetsmåling	7
Send data til datamaskinen	7
Tillegg	7
Datafelte	7
Ta vare på enheten	8
Rengjøre enheten	8
Pulssoneberegninger	8
Standardverdier for kondisjonsberegning	8
Symbolforklaring	8
Indeks	9

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Taster



Element	Ikone	Beskrivelse
①		Hold nede for å slå enheten av og på. Velg for å bla gjennom skjermbildene, sidene, alternativene og innstillingene.
②		Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Trykk for å velge et menyelement. Trykk for å vise mer informasjon.
③		Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Velg for å markere en ny runde når rundetastfunksjonen er aktivert. Viser menyen på skjermbildet for klokkeslett.

Bruke bakgrunnslyset

- Velg en hvilken som helst tast for å slå på bakgrunnslyset.

MERK: Varsler og meldinger aktiverer bakgrunnslyset automatisk.

- Dobbeltrykk på urskiven for å slå på bakgrunnslyset.
- Dobbeltrykk på urskiven for å slå av bakgrunnslyset.
- Slå på **Bevegelse for bakgrunnsbelysning** i Garmin Connect™ innstillingene.

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

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

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



- 2 Koble USB-kabelen til en USB-ladeport.

- 3 Lad enheten helt opp.

- 4 Trykk på ② for å fjerne laderen.

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 1*).

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.

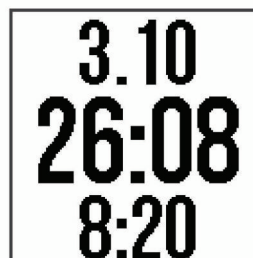
- 2 Koble laderen fra enheten når ikonet for batteriladenivået vises som fullt og har sluttet å blinke.

Trening

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, bør være en løpetur utendørs. Det kan hende du må lade enheten (*Lade enheten, side 1*) før du starter aktiviteten.

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



- 5 Velg eller for å vise flere dataskjermbilder (valgfritt).
- 6 Når du har fullført løpeturen, velger du for å stoppe tidtakeren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å starte tidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren. Du kan se et sammendrag av løpeturen.
MERK: Hvis aktiviteten var å gå, sykle, eller noe annet, bruker enheten Move IQ-teknologi til å identifisere aktiviteten.
 - Velg **Forkast** > **Ja** for å slette løpeturen.

Andre treningsaktiviteter

Enheden kan registrere andre aktiviteter i tillegg til løping, for eksempel gåing, sykling og kondisjonstrening. Kondisjonstrening omfatter alle andre aktiviteter som ikke er løping, gåing, eller sykling. Når du starter tidtakeren, bruker enheten Move IQ teknologi til å automatisk identifisere aktivitetstypen. Hvis du er trener innendørs, kan du starte aktivitetstidtakeren uten å vente på GPS. Enheten registrerer om du trener innendørs eller utendørs.

Du kan se detaljer om aktivitetene på enheten din. Du kan vise aktivitetsdetaljer og redigere aktivitetstypen i Garmin Connect kontoen din.

Slå av GPS

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

1 Velg .

2 Velg .

Bruke Auto Pause® funksjonen

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.

Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsalternativer** > **Auto Pause**.

MERK: Auto Pause funksjonen er tilgjengelig når enheten oppdager aktiviteter for løping eller sykling.

Markere runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap® funksjonen til å automatisk merke en runde hver kilometer eller mile. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av løpeturen.

Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsalternativer** > **Runder** > **Auto Lap**.

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

Du kan tilpasse dataskjermbildene i Garmin Connect kontoen din til å vise ytterligere rundedata.

Slå på rundetasten

Du kan få  til å fungere som en rundetast under aktiviteter med tidtaking.

Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsalternativer** > **Runder** > **Rundetast**.

Aktivitetsmåling og andre widgeter

Velg  eller  for å se puls, antall skritt for dagen og flere widgeter. Enkelte funksjoner krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Klokkeslett: Viser gjeldende tidspunkt og dato. Tidspunktet og datoen angis automatisk når enheten innhenter satellittsignaler og når du synkroniserer enheten med en smarttelefon. Bevegelseslinjen viser hvor lenge du er inaktiv.

Puls: Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager.

Varsler: Varsler deg om samtaler og tekstmeldinger fra smarttelefonen din.

Aktivitetsmåling: Registrerer daglig skrittantall, fremdriften mot målet ditt og tilbakelagt distanse. Enheten lærer og foreslår et nytt skrittmål for deg hver dag. Du kan tilpasse målene ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmålingen, kan du gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.

Kalorier: Viser antall kalorier du har forbrukt den gjeldende dagen, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.

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. Du kan velge  for å vise den nylige aktivitetshistorikken din.

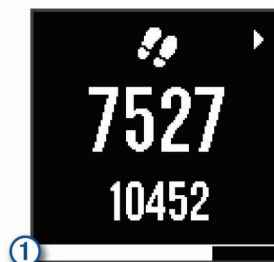
Ikoner

Ikonene representerer ulike enhetsfunksjoner. Noen funksjoner krever en parkoblet smarttelefon.

	Den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager. Et blinkende ikon betyr at enheten innhenter pulsdatabene dine. Et lysende ikon betyr at enheten er låst til pulsen.
	Smarttelefonen er koblet til enheten.
	Varsler mottatt fra en parkoblet smarttelefon.
	Det totale antallet skritt denne dagen, skrittmålet ditt for dagen og fremdriften mot målet.
	Alarmen er på.
	Antall kalorier du har forbrukt samme dag, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
	Tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.

Automatisk mål

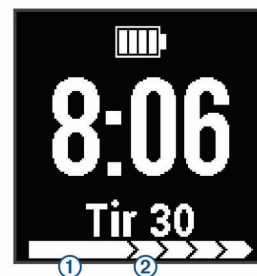
Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① etter hvert som du beveger deg.



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

Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som amerikanske Centers for Disease Control and Prevention og American Heart Association® og Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdatabe for å angi mengden aktivitet med høy intensitet). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. 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

Forerunner-enheten beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdatabene 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.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Søvnsparing

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

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnsstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyr-modusen*, side 4).

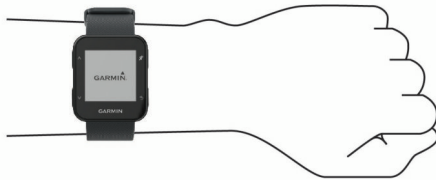
Pulsfunksjoner

Forerunner 30 har en pulsmåler på håndleddet.

Bruke enheten og pulsmåling

- Fest Forerunner over håndleddbenet.

MERK: Enheden skal sitte stramt, men behagelig, og skal ikke bevege seg mens du trener.



MERK: Pulssensoren er plassert på baksiden av enheten.

- Se (*Feilsøking*, side 6) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten for pulsmåling på håndleddet, kan du gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.

Vise pulldata

På pulsskjermbildet kan du se den gjeldende pulsen din i slag i minuttet (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls de siste 7 dagene.

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



- 2 Velg **⌘** for å vise pulldata for de siste 4 timene.

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever pulsmåler på håndleddet.

Du får best resultat hvis du fullfører brukerprofilen din (*Velg brukerprofilen din*, side 5) og angir makspulsen din (*Tilpass*

pulssoner og makspuls, side 3). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper.

- 1 Løp utendørs i minst ti minutter.

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

Det vises en melding for den første VO2-maks.-beregningen din, og for hver gang VO2-maks. øker.

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.

VO2-maks.-beregningen vises som et nummer og en beskrivelse på enheten. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din, inkludert kondisjonsalderen din. Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn i en annen alder. Etter hvert som du trener, kan du senke kondisjonsalderen din.

VO2-maks.-data er gitt av FirstBeat. VO2 maks.-analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning*, side 8) og på www.CooperInstitute.org.

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 vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger*, side 8) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Tilpass pulssoner og makspuls

Du kan tilpasse pulssonene basert på treningsmålene dine. Enheten 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 **Garmin-enheter** fra Innstillinger-menyen i Garmin Connect Mobile-appen, og velg enheten din.
- 2 Velg **Brukerinnstillinger > Pulssoner**.
- 3 Angi makspuls.

Smarte funksjoner

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for en kompatibel smarttelefon eller mobil enhet med Garmin

Connect appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til www.garmin.com/apps.

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

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

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

Varsler: Viser varsler om anrop og tekstmeldinger på Forerunner enheten.

Parkoble smarttelefonen

Forerunner enheten må parkobles direkte via Garmin Connect appen og ikke fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen. Du kan parkoble Forerunner enheten med smarttelefonen under det første oppsettet eller via enhetsmenyen.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- 3 Velg **≡ > Innstillinger > Telefon > Parkoble telefon**.
- 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, velger du **Garmin-enheter > Legg til enhet** fra Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du parer enheten med en ny smarttelefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på den gamle smarttelefonen din og følger instruksjonene på skjermen på den nye smarttelefonen.

Administrere varsler

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

Velg et alternativ:

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon før du kan oppdatere programvaren på enheten ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen (**Parkoble smarttelefonen**, side 4). Garmin Connect

- 1 Synkroniser enheten med Garmin Connect Mobile-appen. Garmin Connect Mobile-appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare er tilgjengelig.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Enheten går inn i Ikke forstyr-modusen automatisk i søvnperioden. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinntstillingene på Garmin Connect kontoen.

Velg **≡ > Ikke forstyr**.

Finne en mistet smarttelefon

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

- 1 Velg **≡ > Finn telefonen**.

Forerunner enheten begynner å søke etter den parkoblede mobilenheten. Det vises striper på skjermen på Forerunner enheten som tilsvarer Bluetooth signalstyrke, og mobilenheten avgir hørbare varselslyder.

- 2 Velg **↵** for å avslutte søket.

Spille av talemeldinger under aktiviteten

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

Du kan angi at Garmin Connect Mobile-appen skal spille av motiverende status- og treningsvarsler på smarttelefonen mens du løper eller under en annen aktivitet. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect Mobile-appen annen lyd på smarttelefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolume i Garmin Connect mobilappen.

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

Slå av Bluetooth trådløs teknologi

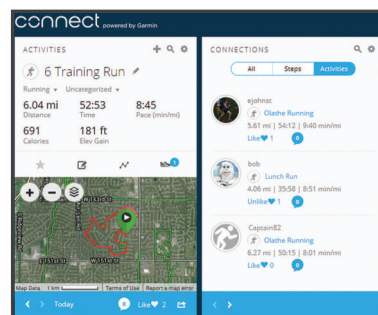
Velg **≡ > Innstillinger > Telefon > Koble til**.

Garmin Connect

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

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

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



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

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

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

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.

- 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.

Logg

Du kan se de siste syv aktivitetene med tidtaking og syv dagene med aktivitetsmålingsdata på Forerunner 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 registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

Vise historikk

- 1 Velg **A** for å se nyeste aktivitet.
- 2 Velg **⚙** > **Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet for å få mer informasjon.

Personlige rekorder

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

Vise personlige rekorder

- 1 Velg **A** for å se nyeste aktivitet.
- 2 Velg **⚙** > **Rekorder**.

Slette en personlig rekord

- 1 Velg **A** for å se nyeste aktivitet.
- 2 Velg **⚙** > **Rekorder**.
- 3 Velg en rekord.
- 4 Velg et alternativ, for eksempel **Fjern lengste løp** > **Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Velg **A** for å se nyeste aktivitet.
- 2 Velg **⚙** > **Rekorder**.
- 3 Velg en rekord.
- 4 Velg **Bruk tidligere** > **Bruk rekord**.

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

Koble fra USB-kabelen

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

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

Tilpasse enheten

Velge brukerprofilen din

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt og maksimal pulssone (*Tilpass pulssoner og makspuls, side 3*). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

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

Vise tempo eller hastighet

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

- 1 Velg **≡** > **Innstillinger** > **Aktivitetsalternativer** > **Tempo/hastig.**
- 2 Velg et alternativ.

Systeminnstillinger

Velg **≡** > **Innstillinger** > **System**.

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer innstillingen for klokkeslett (*Tidsinnstillinger, side 5*).

Lyder: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner og varsler (*Angi enhetslyder, side 6*).

Enheter: Angir måleenheten som brukes på enheten.

Fabrikkinnstillinger: Lar deg nullstille brukerdata og aktivitetshistorikken (*Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 6*).

Tidsinnstillinger

Velg **≡** > **Innstillinger** > **System** > **Tid**.

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

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

Tidssoner

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

Angi enhetslyder

Enhetslyder inkluderer tastetoner, varseltoner og vibrasjoner.

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

Stille inn en alarm

- 1 Velg  > **Alarm**.
- 2 Velg  for å slå på alarmen.
- 3 Velg **Rediger tidspunkt**, og angi en tid.

Garmin ConnectInnstillinger for

Du kan endre enhetsinnstillingene fra Garmin Connect kontoen din, enten med Garmin Connect Mobile-appen eller Garmin Connect nettstedet. Enkelte innstillinger er bare tilgjengelige når du bruker Garmin Connect kontoen og kan ikke endres på enheten.

- I Garmin Connect Mobile-appen velger du bildet av enheten din, og deretter velger du **Enhetsinnstillinger**.
- Gå til enhetswidgeten og velg **Enhetsinnstillinger** på Garmin Connect nettstedet.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene for å ta i bruk endringene på enheten.

Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din

På Garmin Connect kontoen velger du enheten din for å vise enhetsinnstillingene.

Utseende: Gjør det mulig å tilpasse urskiven og widgetene som vises på enheten.

Lyder og varsler: Her kan du tilpasse tastetoner, varseltoner og vibrasjoner.

Aktivitetsalternativer: Her kan du tilpasse opplæring, varsler og tilpassede dataskjermbilder.

Aktivitetssporing: Slår funksjoner for aktivitetsmåling, for eksempel bevegelsesvarselet, av og på. Du kan manuelt angi ditt skrittmål og intensitetsmål.

Brukerinnstillinger: Her kan du tilpasse innstillingene for brukerprofilen, sovetimes og pulssoner.

Generelt: Her kan du tilpasse bakgrunnsbelysningen, tidsformat, språk og måleenheter. Du kan også slå av pulsmåleren på håndleddet.

Tilpasse datafeltene

Du kan tilpasse dataskjermbilder og datafelter basert på treningsmålene dine. Du kan for eksempel tilpasse datafeltene til å vise rundetempo og pulssone.

- 1 Velg **Garmin-enheter** fra Innstillinger-menyen i Garmin Connect Mobile-appen, og velg enheten din.
- 2 Velg **Aktivitetsalternativer** > **Datafelter**.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 5 dager for klokkemodus, inkluderer smartvarsler, aktivitetsmåling og puls på håndleddet Opptil 8 timer i GPS-treningsmodus
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)

Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	Bluetooth trådløs teknologi, 2,4 GHz ved -4 dBm
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

Feilsøking

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

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

Starte enheten på nytt

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

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

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

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

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

Du kan nullstille alle innstillinger tilbake til fabrikkinnstillingene.

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

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programvareversjonen og informasjonen om forskrifter.

- 1 Velg  > **Innstillinger** > **Om**.
- 2 Velg .

Oppdatere programvaren

MERK: Denne prosedyren gjelder oppdatering av enhetsprogramvare ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Connect Mobile-appen på smarttelefonen til å oppdatere enhetsprogramvaren automatisk (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile, side 4*).

- 1 Gå til www.garmin.com/express, og last ned programmet.
- 2 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til enheten din.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.
- 4 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

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

aktivitetshistorikken fra enheten. Dette skal gi nok plass i minnet til oppdateringen.

Maksimere batterilevetiden

- Slå av GPS (*Slå av GPS*, side 1).
- Slå av Bluetooth trådløsfunksjonen (*Slå av Bluetooth trådløs teknologi*, side 4).
- Slå av aktivitetsmåling (*Slå av aktivitetsmåling*, side 7).
- Slå av pulsmåling på håndledd (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din*, side 6).

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

Innhente satellittsignaler

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

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

Forbedre GPS-satellitmottaket

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

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 for å parkoble på nytt.
Hvis du bruker en Apple enhet, bør du også fjerne enheten fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen din.
- 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, velg  eller , og velg **Garmin-enheter > Legg til enhet** for å gå i parkoblingsmodus.
- Select  > **Innstillinger > Telefon > Parkoble telefon**.

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når den mottar GPS-signaler. Du bør begynne en utendørsaktivitet når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

- 1 Velg .
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Når nullstilles trinnantallet?

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Antall skritt virker unøyaktig

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

- Gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Ha på deg enheten på hånden du bruker minst.
- 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 klapper i hendene eller pusser tennene, som skritt.

Intensitetsminuttene blinker

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

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

Tips for unøyaktige pulsdata

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

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

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Slå av aktivitetsmåling

Velg  > **Innstillinger > Aktivitetssporing**.

Send data til datamaskinen

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

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

Tillegg

Datafelter

Du kan tilpasse datafelter og skjermbilder i Garmin Connect Mobile.

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

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

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

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

Rundeavstand: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

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 plastdelene 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.

Ikke fjern remmene.

Rengjøre enheten

LES DETTE

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

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

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

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

Pulssoneberegninger

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

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.

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.
--	---

Indeks

A

aktivitetsmåling 2, 7
aktivitetssporing 2
alarmer 6
Auto Lap 2
Auto Pause 2

B

bakgrunnslys 1
batteri
 lade 1
 maksimere 6, 7
Bluetooth teknologi 3, 4
brukerdata, slette 5
brukerprofil 5

D

data 2
 lagre 4, 5, 7
 overføre 4, 7
 overføring 4, 5
datafelter 5–7

E

enhets-ID 6

F

feilsøking 1, 6, 7

G

Garmin Connect 3, 4, 6, 7
 lagre data 5
Garmin Connect Mobile 4
Garmin Express, oppdatere programvare 6
Garmin Move IQ 1
GPS
 signal 7
 stoppe 1

H

hastighet, soner 5
historikk, sende til datamaskin 5

I

ikoner 2
innendørstrening 1
innstillinger 5, 6
 enhet 6
intensitetsminutter 3, 7

K

klokke 5, 6
klokkemodus 7
klokkeslett 5, 7
kondisjonsberegning 3, 8

L

lade 1
lagre aktiviteter 1
lagre data 4
logg 5
 sende til datamaskin 4, 7
 vise 5

M

mål 2

N

nullstille enheten 6

O

oppdateringer, programvare 4, 6

P

parkobling, smarttelefon 7
personlige rekorder 5
 slette 5
profiler
 aktivitet 1
 bruker 5

programmer 3
programvare
 lisens 6
 oppdatere 4, 6
 versjon 6
puls 2, 3
 måler 3, 7
 soner 3, 8

R

rengjøre enheten 8
runder 1, 2

S

satellittsignaler 7
slette
 alle brukerdata 5
 personlige rekorder 5
smarttelefon
 apper 4
 parkobling 7
 programmer 3
soner
 hastighet 5
 puls 3
 tid 6
spesifikasjoner 6
systeminnstillinger 5
søvnmodus 3, 4

T

taster 1, 2, 8
telefon 4
tempo 5
tid, innstillinger 5
tidssoner 6
tidtaker 1, 5
tilbehør 6
tilpasse enheten 6
toner 6
trening 1, 3

U

USB 6
 koble fra 5

V

varsler 2, 4
vibrasjon 6

