

GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Brukerveiledning



© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® og VIRB® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ og Virtual Pacer™ 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. The Cooper Institute® og eventuelle relaterte varemerker eies av 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.

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

Modellnummer: A02990

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Slå på tilkoblingsvarsel for smarttelefon.....	12
Taster.....	1	Finne en mistet smarttelefon.....	12
Bruke bakgrunnslyset.....	1	Slå av Bluetooth teknologi.....	12
Lade enheten.....	2	Parkoble smarttelefonen.....	12
Tips til lading av enheten.....	2	Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen... ..	12
Trening	3	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile.....	13
Ta en løpetur.....	3	Telefonvarsler.....	13
Angi løpemodus.....	3	Garmin Connect.....	14
Trene innendørs.....	4	Bruke Garmin Connect.....	14
Bruke intervaller for løping og gåing.....	4	Spille av talemeldinger under aktiviteten.....	15
Virtual Pacer™.....	4	Logg	15
Intervalltreningsøker.....	4	Vise historikk.....	15
Opprette en intervalltreningsøkt.....	5	Slette en løpetur fra historikken.....	15
Starte en intervalltreningsøkt.....	5	Personlige rekorder.....	15
Stoppe en intervalltreningsøkt.....	5	Vise personlige rekorder.....	15
Varsler.....	5	Slette en personlig rekord.....	15
Angi et regelmessig varsel.....	5	Gjenopprette en personlig rekord....	16
Konfigurere pulsvarsler.....	6	Garmin Move IQ™ hendelser.....	16
Bruke Auto Pause® funksjonen.....	6	Databehandling.....	16
Markere runder etter avstand.....	6	Slette filer.....	16
Ikoner.....	7	Koble fra USB-kabelen.....	16
Slå på rundetasten.....	7	Tilpasse enheten	16
Aktivitetsmåling og funksjoner.....	7	Velge brukerprofilen din.....	16
Automatisk mål.....	8	Endre urskiven.....	16
Bevegelseslinjen.....	8	Aktivitetsprofiler.....	17
Intensitetsminutter.....	8	Endre aktivitetsprofilen.....	17
Søvnsparing.....	9	Vise tempo eller hastighet.....	17
Tilpasse datafeltene.....	17	Tilpasse datafeltene.....	17
Pulsfunksjoner	9	Garmin ConnectInnstillinger for.....	17
Bruke enheten og pulsmåling.....	9	Innstillinger for aktivitetssporing.....	17
Vise pulsdata.....	10	Systeminnstillinger.....	18
Sende pulsdata til Garmin enheter..	10	Tidsinnstillinger.....	18
Få kondisjonsberegning for løping.....	10	Tidssoner.....	18
Om kondisjonsberegninger.....	11	Bruke Ikke forstyr-modusen.....	18
Om pulssoner.....	11	Stille inn en alarm.....	18
Treningsmål.....	11	Slette en alarm.....	18
La enheten angi pulssonene.....	11	Angi enhetslyder.....	18
Tilpass pulssoner og makspuls.....	11	Tilpasse bakgrunnsbelysningen for aktiviteter.....	19
Stille inn makspuls.....	11	Sensorer med ANT+	19
Smarte funksjoner	12		
Bluetooth tilkoblede funksjoner.....	12		

Pare sensorer med ANT+	19
Fotsensor	19
Ta en løpetur med fotsensoren	19
Kalibrere fotsensoren	19

Informasjon om enheten 20

Spesifikasjoner	20
Feilsøking	20
Produktoppdateringer	20
Få mer informasjon	20
Starte enheten på nytt	20
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	20
Vise enhetsinformasjon	21
Oppdatere programvaren	21
Maksimere batterilevetiden	21
Innhente satellittsignaler	21
Forbedre GPS-satellitmottaket	21
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett	22
Når nullstilles trinnantallet?	22
Antall skritt virker unøyaktig	22
Intensitetsminuttene blinker	22
Tips for unøyaktige pulldata	22
Slå av aktivitetsmåling	22
Kan jeg bruke kondisjonsprofilen utendørs?	22
Sende data til datamaskinen	22

Tillegg 23

Datafelter for	23
Ta vare på enheten	23
Rengjøre enheten	23
Pulssoneberegninger	24
Standardverdier for kondisjonsberegning	24
Symbolforklaring	24

Indeks 25

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	Ikon	Beskrivelse
①	 	Hold nede for å slå enheten av og på. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på.
②		Velg for å velge en aktivitetsprofil. Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å velge menyelementet som er uthevet. Trykk for å vise mer informasjon.
③	 	Velg for å bla gjennom skjermbildene, sidene, alternativene og innstillingene. Hold nede for å åpne musikkstyringen for smarttelefonen.
④	 	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

- Du kan når som helst velge  for å slå på bakgrunnsbelysningen.
MERK: Varsler og meldinger aktiverer bakgrunnslyset automatisk.
- Tilpasse atferden til bakgrunnsbelysningen under aktiviteter (*Tilpasse bakgrunnsbelysningen for aktiviteter, side 19*).

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

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

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



- 2 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 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 2*).
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 %.


Trening

Ta en løpetur


Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkeltur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Enheten leveres delvis oppladet. Det kan hende du må lade enheten ([Lade enheten, side 2](#)) før du starter aktiviteten.

- 1 Velg  og deretter en friluftaktivitetsprofil.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg  for å starte tidtakeren.
- 4 Ta en løpetur.
Tidtakeren vises. Du kan velge **V** for å vise flere datasider.




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

Angi løpemodus

- 1 Velg  og deretter en profil for løping.
- 2 Velg **Alternativer > Løpemodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fristil** for å løpe utendørs eller utendørs i ditt eget tempo ([Trene innendørs, side 4](#)) med deaktiverte varsler for løpemodus.
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 4](#)).
 - Velg **Virtual Pacer** for å få hjelp med å forbedre tempoet ditt ([Løpe med Virtual Pacer funksjonen, side 4](#)).
 - Velg **Intervaller** for å opprette en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid ([Intervalltreningsøkter, side 4](#)).
- 4 Ta en løpetur.


Trene innendørs

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 et alternativ:
 - Velg **Løping inne** eller **Utholdenhet**.
 - Velg **Gå > Alternativer > Bruk innendørs**.

Bruke intervaller for løping og gåing

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

- 1 Velg  og deretter en profil for løping.

MERK: Varsler for gåpauser er bare tilgjengelige for løpeprofiler.
- 2 Velg **Alternativer > Løpemodus > Løp/gå**.
- 3 Angi tid som skal løpes for hver intervall.
- 4 Angi tid som skal gås for hver intervall.
- 5 Ta en løpetur.


Hver gang du fullfører et intervall, vises en melding. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 18](#)). Når du har slått på Løpe/gå-intervaller, 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 funksjonen

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

- 1 Velg  og deretter en profil for løping.
- 2 Velg **Alternativer > Løpemodus > Virtual Pacer**.
- 3 Angi tempo.
- 4 Ta en løpetur.


Det vises en melding hver gang du går over eller under måltempoet som er angitt. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 18](#)). 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.

Intervalltreningsøkter

Du kan opprette intervalltreningsøkter basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøkter til du oppretter en annen intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller for trening på bane og når du løper en kjent avstand.


Opprette en intervalltreningsøkt

Intervalltreningsøkter er tilgjengelig for aktivitetsprofilene løping, sykling, og kondisjon.

- 1 Velg  og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer**.

MERK: Hvis du bruker en løpeprofil, er intervalltreningsøkten en løpemodus.

- 3 Velg **Intervaller > Rediger > Intervall**.
- 4 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.


TIPS: Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som Åpen. Når du velger , registrerer enheten intervallet og går over til neste intervall.

- 5 Angi eventuelt en verdi for avstands- eller tidsintervall.
- 6 Velg **Hvile**.
- 7 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
- 8 Om nødvendig kan du angi en verdi for avstand eller tid for hvileintervallet.
- 9 Velg ett eller flere alternativer:

- Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeteer**.
- Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > Slå på**.
- Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > Slå på**.


Hver gang du fullfører et intervall, vises en melding. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 18](#)).

Starte en intervalltreningsøkt




- 1 Velg  og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer**.

MERK: Hvis du bruker en løpeprofil, er intervalltreningsøkten en løpemodus.

- 3 Velg **Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 4 Velg .

- 5 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du  for å starte første intervall.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Stoppe en intervalltreningsøkt


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

Varsler

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand, kalorier og puls.

Angi et regelmessig varsel


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

- 1 Velg  og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer > Varsler**.
- 3 Velg **Tid, Distanse** eller **Kalorier**.
- 4 Slå på varselet.
- 5 Velg eller angi en verdi.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 18](#)).

Konfigurere pulsvarsler

Du kan stille inn enheten til å varsle deg når pulsen din er over eller under en målsone 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  og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer > Varsler > Pulsvarsel**.
- 3 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 eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 18](#)).

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.

- 1 Velg  og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer > Auto Pause > Slå på**.

Auto Pause funksjonen forblir slått på for valgte aktivitetsprofil til du slår den av.

Markere runder etter avstand

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








- 1 Velg  og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer > Runder > Auto Lap > Slå på**.
- 3 Velg eventuelt en distanse.

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 18](#)). Auto Lap funksjonen forblir slått på for valgte aktivitetsprofil til du slår den av.

Du kan eventuelt tilpasse dataskjerm bildene til å vise ytterligere rundedata.


Ikoner

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

	Den gjeldende pulsen din i slag i minuttet (bpm) og dagens hvilepuls. Et blinkende ikon betyr at enheten innhenter pulsdatabene dine. Et lysende ikon betyr at enheten er låst til pulsen.
	Varsler mottatt fra en parkoblet smarttelefon.
	Det totale antallet skritt denne dagen, skrittmålet ditt for dagen og fremdriften mot målet.
	Den tilbakelagte distansen i kilometer eller miles.
	Antall kalorier du har forbrent 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.
	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet smarttelefon.

Slå på rundetasten

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

- 1 Velg  og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer** > **Runder** > **Rundetast**.

Rundetasten forblir på den valgte aktivitetsprofilen helt til du slår av rundetasten.

Aktivitetmåling og funksjoner

Velg **V** for å se puls, antall skritt for dagen og flere skjermbilder. 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 i minuttet (bpm) og dagens hvilepuls.

Varsler: Informerer deg om varsler på smarttelefonen din, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Aktivitetmåling: 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.

Kalorier: Viser antall kalorier du har forbrent 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.

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Automatisk mål

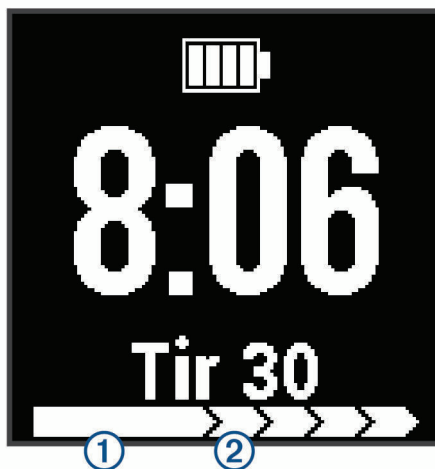
Enheden oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheden viser deg fremdriften mot ditt daglige mål **①** etter hvert som du beveger deg.



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.

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

Opparbeide seg intensitetsminutter

Forerunner-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.

Søvnsporing

Enheden registrerer bevegelsene dine mens du sover. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen.

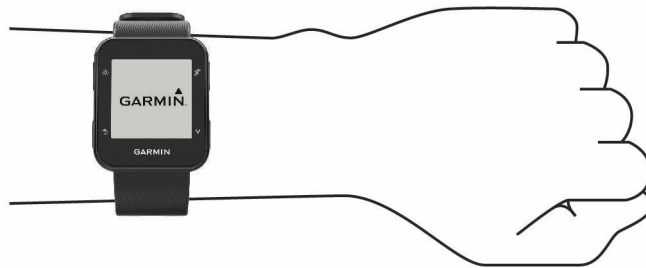
Pulsfunksjoner

Forerunner 35 måler puls på håndleddet og er kompatibel med ANT+® pulsmålere. Du må ha en pulsmåler for å kunne bruke funksjonene som beskrives i denne delen.

Bruke enheten og pulsmåling

- Fest Forerunner-enheten over håndleddbenet.

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



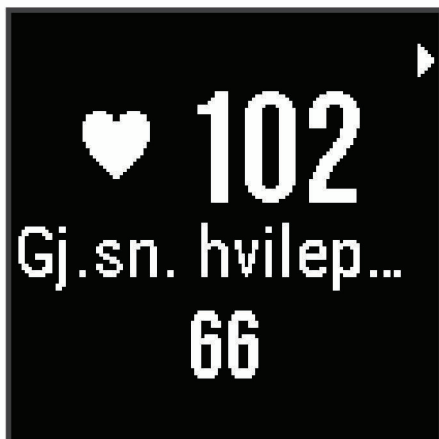
MERK: Pulssensoren er plassert på baksiden av enheten.

- Se ([Feilsøking](#), side 20) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.

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.

Sende pulldata til Garmin enheter

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

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Velg **V** for å vise pulsskjermbildet.
- 2 Velg **⚡** to ganger.
- 3 Velg **Send puls**.

Forerunner enheten begynner å sende pulldata, og **⚡❤** vises.

MERK: Du kan bare vise pulsskjermen mens enheten sender pulldata.

- 4 Parkoble Forerunner enheten din med den compatible Garmin ANT+ enheten.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er compatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

TIPS: Velg hvilken som helst tast, og velg Ja for å slutte å sende pulldata.

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 ([Pare sensorer med ANT+, side 19](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Velge brukerprofilen din, side 16](#)) og angir makspulsen din ([Tilpass pulssoner og makspuls, side 11](#)). 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.

Kondisjonsberegningen vises som et nummer og en beskrivelse på enheten. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningsdata gis av Firstbeat. Kondisjonsberegninganalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tillegget (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 24*) 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 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.

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 (*Velg brukerprofilen din, side 16*).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Se pulstrendene dine via Garmin Connect kontoen 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.

Stille inn makspuls

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  > **Innstillinger > Brukerprofil > Maksimal puls**.
- 2 Angi makspuls.

Smarte funksjoner

Bluetooth tilkoblede funksjoner

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

Aktivitetsoopplaster: 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.

Slå på tilkoblingsvarsel for smarttelefon

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

Velg  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Tilkoblingsvarsel** > **Slå på**.

Finne en mistet smarttelefon


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.

1 Velg  > **Finn telefonen min**.

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 varsellyder.

2 Velg  for å avslutte søket.

Slå av Bluetooth teknologi

- På Forerunner enheten velger du  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Slå av**.
- Se i brukerveiledningen for smarttelefonen etter informasjon om hvordan du slår av Bluetooth trådløs teknologi.

Parkoble smarttelefonen

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

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

Du finner mer informasjon om parkobling og konfigurasjon på www.garminconnect.com/forerunner.

2 Følg instruksjonene på skjermen for å opprette en konto ved hjelp av e-postadressen din og koble Forerunner enheten til kontoen din.

3 På Forerunner enheten velger du  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Par smarttelefon**.

Når du har parklobet enhetene, vises en melding, og enheten synkroniseres automatisk med smarttelefonen.

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen

Enheden synkroniserer regelmessig data ved hjelp av Garmin Connect Mobile-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 Velg  > **Synkronisering**.

3 De gjeldende dataene dine kan sees i Garmin Connect Mobile-appen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, må du ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen, side 12*).


Synkroniser enheten med Garmin Connect Mobile-appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 12*).

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

Telefonvarsler

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

Aktivere varsler

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

2 Velg **Under aktiviteter** > **Varsler**.

MERK: Under aktiviteter betyr at du tar opp en aktivitet med tidtaking.

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

4 Velg **Ikke i løpet av aktivitet** > **Varsler**.

MERK: Ikke i løpet av aktivitet betyr normal bruk av klokken.

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

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

Slå av varsler

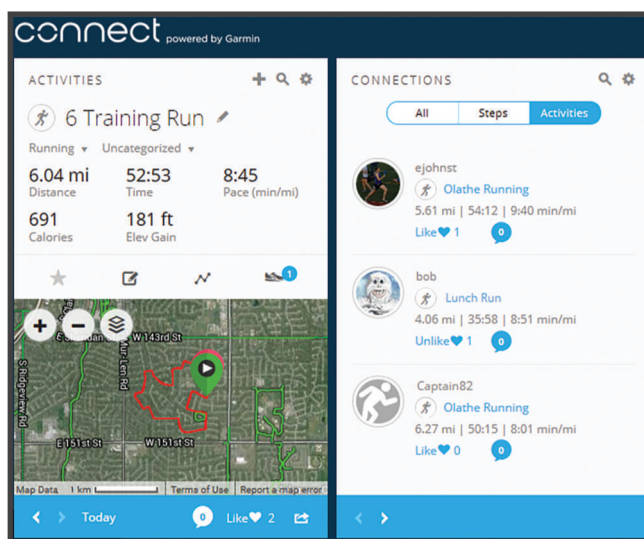
Velg  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Smarte varsler** > **Slå av**.

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, sykkelture, 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, forbrente 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

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

Synkronisere data med en datamaskin

Du bør synkronisere dataene regelmessig for å måle fremdriften din i Garmin Connect programmet.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Garmin Express™ programmet synkroniserer dataene.
- 2 Vis de gjeldende dataene dine i Garmin Connect programmet.

Spille av talemeldinger under aktiviteten

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

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


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

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  > **Historikk**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Aktiviteter** for å vise ekstra informasjon om aktiviteten.
 - 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 eller en aktivitet fra historikken på enheten, slettes den ikke fra Garmin Connect kontoen.

- 1 Velg  > **Historikk > Aktiviteter**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 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.

Vise personlige rekorder

- 1 Velg  > **Historikk > Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg  for å vise personlige rekorder.


Slette en personlig rekord

- 1 Velg  > **Historikk > Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 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  > **Historikk** > **Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg en rekord.
- 4 Velg **Bruk tidligere** > **Bruk rekord**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

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.

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 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 (*Stille inn makspuls, side 11*). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

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

Endre urskiven

Du kan bruke den digitale eller analoge urskiven.

Velg  > **Innstillinger** > **Urskive**.

Aktivetsprofiler

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

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


Endre aktivetsprofilen

Enheten har flere standard aktivetsprofiler. Du kan endre hver av de lagrede profilene.

Velg  og deretter en aktivetsprofil.


Vise tempo eller hastighet

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

- 1 Velg  og deretter en aktivetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer > Tempo/hastighet**.
- 3 Velg et alternativ.

Tilpasse datafeltene

Du kan tilpasse datafeltene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse datafeltene til å vise rundetempo og pulssone.

- 1 Velg  og deretter en aktivetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer > Datafelter**.
- 3 Velg en side.
- 4 Velg et datafelt for å endre det.

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 ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 12](#)).

Innstillinger for aktivitetssporing

Velg  > **Innstillinger > Aktivitetssporing**.

Slå av: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonen.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og trinnskjermen. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 18](#)).

Målvarsler: Lar deg slå av og på målvarsler eller deaktivere målvarsler under en aktivitet med tidtaking.

Systeminnstillinger

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

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer innstillingen for klokkeslett (*Tidsinnstillinger, side 18*).

Lyder: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner og varsler (*Angi enhetslyder, side 18*).

Bakgrunnsbelysning under aktivitet: Angi atferden til bakgrunnsbelysningen under en aktivitet (*Tilpasse bakgrunnsbelysningen for aktiviteter, side 19*).

Enheter: Angir måleenheten som brukes på enheten.

Programvareoppdatering: Lar deg installere programvareoppdateringer ved hjelp av programmet Garmin Express eller Garmin Connect Mobile-appen (*Oppdatere programvaren, side 21*).

Fabrikkinnstillinger: Lar deg nullstille brukerdata og aktivitetshistorikken (*Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 20*).

Om: Viser informasjon om enhet, programvare og forskrifter (*Vise enhetsinformasjon, side 21*).

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 basert på den parkoblede mobilenheten eller GPS-posisjon.

Tidssoner


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

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 brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.


Velg  > **Ikke forstyr** > **Slå på**.

TIPS: Du kan velge  > **Ikke forstyr** > **Slå av** for å gå ut av Ikke forstyr-modus.

Stille inn en alarm

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

Slette en alarm

- 1 Velg  > **Alarm**.
- 2 Velg en alarm.
- 3 Velg **Fjern** > **Ja**.


Angi enhetslyder

Enhetslyder inkluderer tastetoner, varseltoner og vibrasjoner.

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

Tilpasse bakgrunnsbelysningen for aktiviteter

Du kan tilpasse atferd til bakgrunnsbelysningen under aktiviteter med tidtaking.



- 1 Velg  > **Innstillinger** > **System** > **Bakgrunnsbelysning under aktivitet**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk** for å automatisk slå av bakgrunnsbelysningen for varsler, meldinger og tastetrykk.
MERK: Bakgrunnslyset slås av automatisk.
 - Velg **Alltid på** for å slå av og på bakgrunnsbelysningen manuelt.

Sensorer med ANT+

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

Pare sensorer med ANT+

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

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

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 (*Pare sensorer med ANT+, side 19*).

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

- 1 Installer fotsensoren i henhold til instruksjonene for tilbehøret.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
- 3 Ta en løpetur.

Kalibrer fotsensoren

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

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 9 dager for klokkemodus, inkluderer smartvarsler, aktivitetsmåling og puls på håndleddet Opptil 13 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)
Radiofrekvens/protokoll	Trådløs ANT+ kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth trådløs teknologi
Vanntetthetsvurdering	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
- Dataopplastinger 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**.

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

Vise enhetsinformasjon

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

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

Oppdatere programvaren

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

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

Maksimere batterilevetiden

- Slå av smartvarsler (*Slå av varsler, side 13*).
 - Slå av Bluetooth trådløsfunksjonen (*Slå av Bluetooth teknologi, side 12*).
 - Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetssporing, side 17*).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin enheter, side 10*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Garmin Connect Innstillinger for, side 17*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.

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-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.

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.

- 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 pulldata

Hvis pulldataene 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.

Kan jeg bruke kondisjonsprofilen utendørs?

Du kan slå på GPS og bruke kondisjonsprofilen for en utendørsaktivitet.

- 1 Velg  > Utholdenhet > Alternativer > Bruk utendørs.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg  for å starte tidtakeren.

GPS forblir slått på for valgte aktivitetsprofil til du slår den av.

Sende data til datamaskinen

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

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

Tillegg

Datafelter for

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

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

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

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

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

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

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

Tempo: Gjeldende tempo.

Tid: 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 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.

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 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.

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 **7, 8, 17, 22**
aktivitetssporing **8**
alarmer **18**
ANT+ sensorer, parkobling **19**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**
avstand, varsler **5**

B

bakgrunnslys **1, 19**
batteri
 lade **2**
 maksimere **12, 21**
Bluetooth teknologi **12, 13, 15**
brukerdata, slette **16**
brukerprofil **16**

D

data **7**
 lagre **14, 22**
 oppbevare **14**
 overføre **12, 14, 22**
datafeltør **17, 23**

E

enhets-ID **21**

F

feilsøking **2, 20, 22**
fotsensor **19**

G

Garmin Connect **12–14, 17, 22**
 oppbevare data **14**
Garmin Connect Mobile **15**
Garmin Express, oppdatere programvare **20**
GPS **22**
 signal **21**
 stoppe **4**

H

hastighet, soner **17**

I

ikoner **7**
innendørstrening **4, 19**
innstillinger **17–20**
intensitetsminutter **9, 22**
intervaller **4**
 treningsøkter **4, 5**
intervaller for gåing **4**

K

kalori, varsler **5**
klokke **18**
klokkemodus **21**
klokkeslett **18, 22**
kondisjonsberegning **10, 11, 24**

L

lade **2**
lagre aktiviteter **3**
lagre data **14**
logg **12, 15**
 sende til datamaskin **14, 22**
 slette **15**
 vise **15**

M

mål **7**

N

nullstille enheten **20**

O

oppdateringer, programvare **13, 21**

P

parkoble ANT+ sensorer **19**
parkobling, ANT+ sensorer **10**
personlige rekorder **15, 16**
 slette **15**
profiler **17**
 aktivitet **3**
 bruker **16**
programmer **12**
programvare
 lisens **21**
 oppdatere **13, 20, 21**
 versjon **21**
puls **7, 9, 10**
 måler **10, 22**
 parkoble sensorer **10**
 soner **11, 24**
 varsler **6**

R

rengjøre enheten **23**
runder **1, 7**

S

satellittsignaler **21**
sensorer med ANT+ **19**
slette
 alle brukerdata **16**
 logg **15**
 personlige rekorder **15**
smarttelefon **12**
 apper **15**
 programmer **12**
soner
 hastighet **17**
 puls **11**
 tid **18**
spesifikasjoner **20**
systeminnstillinger **18**
søvnmodus **9, 18**

T

taster **1, 7, 23**
tempo **4, 17**
tid
 innstillinger **18**
 varsler **5**
tidssoner **18**
tidtaker **3, 15**
tilbehør **19, 20**
tilpasse enheten **17**
toner **18**
trening **3, 5, 12**
 modi **3**

U

urskiver **16**
USB **21**
 koble fra **16**
 overføre filer **14**
utendørstrening **22**

V

varsler **5–7, 13**
vibrasjon **18**
Virtual Pacer **4**

