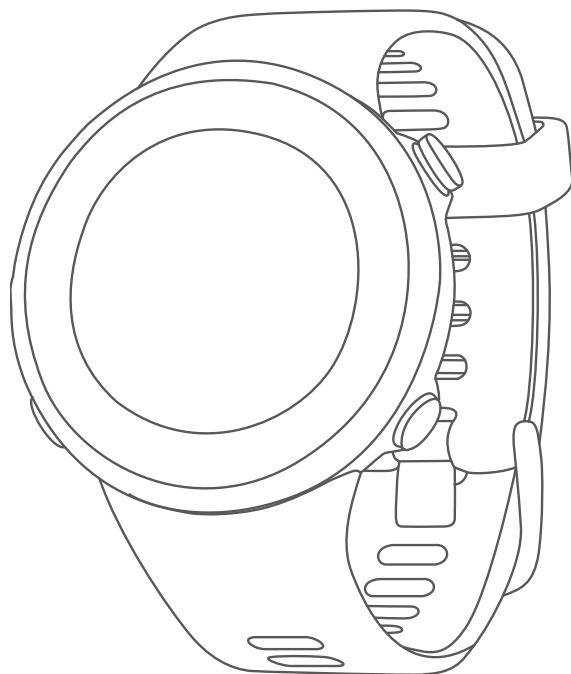


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Brukerveiledning

© 2019 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke som tilhører Google Inc. Apple®, iPhone® og Mac® er varemerker som tilhører 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. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. brukt med lisens fra Apple Inc. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	1
Statusikoner.....	2
Parkoble smarttelefonen med enheten.....	2
Vise kontrollmenyen.....	3

Trening.....4

Ta en løpetur.....	4
Starte en aktivitet.....	5
Tips for registrering av aktiviteter.....	5
Stoppe en aktivitet.....	5
Evaluerer en aktivitet.....	5
Treningsøkter.....	5
Følge en treningsøkt.....	6
Om treningskalenderen.....	7
Tilpasningsdyktige treningsplaner.....	7
Intervalltreningsøkter.....	8
Bruke varsler for løping og gåing.....	9
Trene innendørs.....	9
Kalibrere tredemøllendansen.....	10
Personlige rekorder.....	10
Vise personlige rekorder.....	10
Gjenopprette en personlig rekord.....	10
Slette en personlig rekord.....	10
Slette alle personlige rekorder.....	10

Aktivitetmåling..... 11

Automatisk mål.....	11
Bruke bevegelsesvarsler.....	11
Slå på bevegelsesvarsel.....	11
Garmin Move IQ™ hendelser.....	11
Intensitetsminutter.....	12
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	12
Søvnsporing.....	12
Bruke automatisk søvnsporing.....	12
Bruke Ikke forstyrre-modusen.....	12

Smarte funksjoner..... 13

Bluetooth tilkoblede funksjoner.....	13
Manuell synkronisering av data med Garmin Connect.....	13
Widgets.....	14
Vise widgeter.....	14

Finne en mistet smarttelefon.....	15
Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon.....	15
Aktivere Bluetooth varsler.....	15
Vise varsler.....	15
Administrere varsler.....	15
Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth.....	16
Slå av og på varsler om smarttelefontilkobling.....	16
Synkronisere aktiviteter.....	16
Spille av talemeldinger under aktiviteten.....	16
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	17
Legge til nødkontakter.....	17
Slå hendelsesregistrering av og på.....	17
Be om hjelp.....	17

Pulsfunksjoner..... 18

Pulsmåling på håndleddet.....	18
Bruke klokken.....	18
Tips for uregelmessig pulldata.....	18
Vise pulswidgeten.....	19
Sende pulldata til Garmin enheter... ..	19
Konfigurere varsler for unormal puls.....	20
Slå av pulsmåleren på håndleddet... ..	20
Om pulssoner.....	20
Treningsmål.....	20
La enheten angi pulssonene.....	20
Stille inn makspuls.....	20
Tilpass pulssoner og makspuls.....	21
Pulssoneberegninger.....	21
Få kondisjonsberegning for løping.....	21
Om kondisjonsberegninger.....	22
Restitusjonstid.....	22
Vise nedtrappingstiden.....	23
Vise antatte løpstider.....	23
Pulsvariasjoner og stressnivå.....	23
Bruke widgeten for stressnivå.....	23
Body Battery.....	24
Vise Body Battery widgeten.....	25
Tips for forbedret Body Battery data.....	26

Historikk..... 26

Vise historikk.....	26
---------------------	----

Slette logg.....	26	Endre innstillingene for bakgrunnslys.....	36
Vise totalverdier for data.....	27	Angi enhetslyder.....	36
Databehandling.....	27	Vise tempo eller hastighet.....	36
Slette filer.....	27	Endre måleenhetene.....	36
Koble fra USB-kabelen.....	27	Klokke.....	36
Garmin Connect.....	27	Angi klokkeslett manuelt.....	36
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen.....	28	Stille inn en alarm.....	37
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	28	Slette en alarm.....	37
Sensorer med ANT+.....	29	Starte nedtellingstidtakeren.....	37
Pare sensorer med ANT+.....	29	Bruke stoppeklokken.....	37
Fotsensor.....	29	Informasjon om enheten.....	38
Ta en løpetur med fotsensoren.....	29	Vise enhetsinformasjon.....	38
Kalibrere fotsensoren.....	29	Lade enheten.....	38
Angi fotsensorens hastighet og distanse.....	30	Tips til lading av enheten.....	38
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	30	Ta vare på enheten.....	39
Tilpasse enheten.....	31	Rengjøre klokken.....	39
Konfigurere brukerprofilen.....	31	Bytte rem.....	40
Aktivitetsalternativer.....	31	Spesifikasjoner.....	40
Tilpasse aktivitetsalternativer.....	31	Feilsøking.....	40
Endre de viste aktivitetene.....	31	Produktoppdateringer.....	40
Tilpasse datafeltene.....	32	Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect.....	41
Tilpasse widgetløkken.....	32	Konfigurere Garmin Express.....	41
Varsler.....	32	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	41
Angi et regelmessig varsel.....	32	Få mer informasjon.....	41
Konfigurere pulsvarsler.....	32	Aktivitetsmåling.....	41
Markere runder etter avstand.....	33	Antallet daglige skritt vises ikke.....	41
Slå på rundetasten.....	33	Antall skritt virker unøyaktig.....	41
Bruke Auto Pause® funksjonen.....	33	Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	42
Aktivere egenevaluering.....	33	Intensitetsminuttene blinker.....	42
Endre GPS-innstillingen.....	34	Innhente satellittsignaler.....	42
GPS og andre satellittsystemer.....	34	Forbedre GPS-satellitmottaket.....	42
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	34	Starte enheten på nytt.....	42
Slå av aktivitetsmåling.....	34	Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	43
Innstillinger for urskive.....	34	Enheten bruker feil språk.....	43
Tilpasse urskiven.....	35	Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?.....	43
Laste ned Connect IQ funksjoner.....	35	Telefonen min kobler seg ikke til enheten.....	43
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	35	Kan jeg bruke kondisjonsaktiviteten utendørs?.....	43
Systeminnstillinger.....	35		
Tidsinnstillinger.....	35		
Tidssoner.....	35		

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere	43
Maksimere batterilevetiden	44
Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?	44

Tillegg..... 45

Datafelter	45
Standardverdier for kondisjonsberegning	45
Hjulstørrelse og -omkrets	46

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



① LIGHT	Velg for å slå på enheten. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på. Hold nede for å vise kontrollmenyen.
② START STOP	Velg for å starte og stoppe aktivitetstidtageren. Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.
③ BACK	Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Velg for å registrere en runde i løpet av en aktivitet.
④ DOWN	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold inne for å åpne musikkkontrollene (<i>Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon, side 15</i>).
⑤ UP	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold nede for å vise menyen.

Statusikoner

GPS-statusringen og statusikonene legges midlertidig over alle dataskjermbilder. For utendørsaktiviteter blir statusringen grønn når GPS-en er klar. Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for smarttelefonilkobling
	Pulsstatus
	Status for fotsensor
	Status for hastighets- og kadenssensor

Parkoble smarttelefonen med enheten

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

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

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

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

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

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

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

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

Vise kontrollmenyen

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

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



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

Trening

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkelstur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende du må lade enheten før du starter aktiviteten ([Lade enheten, side 38](#)).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Ta en løpetur.



- 6 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP** 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 vise et sammendrag eller velge **DOWN** for å vise flere data.



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

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du koble den sammen med Forerunner enheten ([Pare sensorer med ANT+, side 29](#)).

1 Velg **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

MERK: Du kan velge ulike aktiviteter som skal vises på enheten gjennom Garmin Connect kontoen ([Endre de viste aktivitetene, side 31](#)).

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

4 Vent til den grønne statusringen vises.

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

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

Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

TIPS: Du kan åpne musikkkontrollene ved å holde inne DOWN mens du er i en aktivitet ([Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon, side 15](#)).

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten, side 38](#)).
- Velg **BACK** for å registrere runder.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.

Stoppe en aktivitet

1 Velg **STOP**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
- Hvis du vil lagre aktiviteten, velger du **Lagre**.

MERK: Hvis egevaluering er aktivert, kan du angi oppfattet innsats for aktiviteten ([Aktivere egevaluering, side 33](#)).

- Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste > Ja**.

Evaluerer en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, må du aktivere innstillingen for egevaluering på Forerunner enheten ([Aktivere egevaluering, side 33](#)).

Du kan registrere hvordan du følte deg under en løpe- eller sykkelaktivitet.

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre**.

2 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

MERK: Du kan velge **»** for å hoppe over egevalueringen.

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette og finne flere treningsøkter med Garmin Connect eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til enheten.

Du kan planlegge treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect. Du kan planlegge treningsøkter på forhånd og lagre dem på enheten.

Følge en treningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

MERK: Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram eller en treningsøkt, må du opprette en Garmin Connect konto ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 2](#)).

1 Velg **START**.

2 Velg en aktivitet.

3 Velg **Alternativer > Treningsøker**.

MERK: Dette alternativet vises kun når du har forhåndslastede treningsøker på enheten for den valgte aktiviteten.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Intervaller** for å begynne på eller redigere en intervalltreningsøkt.
- Velg **Mine treningsøker** for å begynne på treningsøker du har lastet ned fra Garmin Connect.
- Velg **Treningskalender** for å begynne på eller vise de planlagte treningsøktene dine.

5 Følg instruksjonene på skjermen.

Opprette en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect-appen, må du ha en konto på Garmin Connect ([Garmin Connect, side 27](#)).

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .

2 Velg **Trening > Treningsøker > Opprett en treningsøkt**.

3 Velg en aktivitet.

4 Opprett en egendefinert treningsøkt.

5 Velg **Lagre**.

6 Angi et navn for treningsøkten, og velg **Lagre**.

Den nye treningsøkten vises i listen over treningsøker.

MERK: Du kan sende denne treningsøkten til enheten ([Send en tilpasset treningsøkt til enheten, side 6](#)).

Send en tilpasset treningsøkt til enheten

Du kan sende en tilpasset treningsøkt som du har opprettet med Garmin Connect appen, til enheten din ([Opprette en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect, side 6](#)).

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .

2 Velg **Trening > Treningsøker**.

3 Velg en treningsøkt fra listen.

4 Velg .

5 Velg din compatible enhet.

6 Følg instruksjonene på skjermen.

Starte en treningsøkt

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

1 Velg **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Velg **Alternativer > Treningsøker > Mine treningsøker**.

4 Velg en treningsøkt.

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

5 Velg **Utfør treningsøkt**.

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

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

Om treningskalenderen

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

Vise planlagte treningsøkter

Du kan se planlagte treningsøkter i treningskalenderen og starte en treningsøkt.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Treningsøkter > Treningskalender**.
De planlagte treningsøktene vises, sortert etter dato.
- 4 Velg en treningsøkt.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis** for å se trinnene for treningsøkten.
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å starte treningsøkten.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

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

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 27](#)), og du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel smarttelefon.

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

Starte dagens treningsøkt

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

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

Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser enheten navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.



- 2 Velg **START**.
- 3 Velg **Vis** for å vise trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 4 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

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 tilgjengelige for løping og sykling.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > Treningsøkter > Intervaller > Rediger > Intervall > Type**.
MERK: Dette alternativet vises kun når du har forhåndslastede treningsøkter på enheten for den valgte aktiviteten.
- 4 Velg **Distanse, Tid eller Åpen**.
TIPS: Du kan opprette et åpent intervall ved å velge Åpen-alternativet.
- 5 Velg om nødvendig **Varighet**, angi en avstand eller tid for treningsøkten, og velg deretter ✓.
- 6 Velg **BACK**.
- 7 Velg **Hvile > Type**.
- 8 Velg **Distanse, Tid eller Åpen**.
- 9 Velg om nødvendig **Varighet**, angi en avstand eller tid for hvileintervallet, og velg ✓.
- 10 Velg **BACK**.
- 11 Velg ett eller flere alternativer:
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Gjentakelse**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > Treningsøker > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtageren.
- 5 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du **BACK** for å starte første intervall.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Stoppe en intervalltreningsøkt

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

Bruke varsler for løping og gåing

MERK: Du må konfigurere intervallvarslene for løping/gåing før du begynner å løpe. Du kan ikke endre innstillingene når du har startet tidtageren.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en løpeaktivitet.
MERK: Varsler for gåpauser er bare tilgjengelige for løpeaktiviteter.
- 3 Velg **Alternativer**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Tilkoblingsvarsler > Legg til ny > Løp/gå**.
- 6 Angi tid som skal løpes for hvert varsel.
- 7 Angi tid som skal gås for hvert varsel.
- 8 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 36*). Når du har slått på Løpe/gå-varsler, brukes funksjonen hver gang du tar en løpetur, med mindre du slår den av eller aktiverer en annen løpemodus.

Trene innendørs

Du kan slå av GPS når du trener innendørs for å spare batterilevetid. Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse 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.

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > GPS > Av**.

MERK: Hvis du velger en aktivitet som vanligvis gjøres innendørs, deaktiveres GPS automatisk.

Kalibrere tredemølledistansen

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

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

Personlige rekorder

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

Vise personlige rekorder

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

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 5 Velg **Forrige > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil slette.
- 5 Velg **Slett post > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg **Slett alle poster > Ja**.

Rekordene slettes bare for den sporten.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Aktivitetssmåling

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

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

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

Automatisk mål

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



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

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Angi enhetslyder, side 36](#)).

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

Slå på bevegelsesvarsel

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

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.

Intensitetsminutter

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

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata 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. 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 pulldataene 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

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

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 12](#)).

Bruke automatisk søvnsparing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingsdataene dine til Garmin Connect nettstedet ([Garmin Connect, side 27](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet Søvn timer i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modus automatisk aktiveres mens du vanligvis sover ([Systeminnstillinger, side 35](#)).

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

Smarte funksjoner

Bluetooth tilkoblede funksjoner

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

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

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

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

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

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på smarttelefonen.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: Her kan du sende meldinger og varsler til venner og familie, og be om hjelp fra nødkontakter som er konfigurert i Garmin Connect appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 17](#).

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

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

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

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

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

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

2 Velg .

Widgets

Enheden leveres forhåndslastet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Enkelte widgets krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløyken manuelt ([Tilpasse widgetløyken, side 32](#)).

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

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

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

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

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

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

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

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

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen.

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

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

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

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

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise widgeter

Enheden leveres forhåndslastet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Enkelte widgets krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

- Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise widgets.
Tilgjengelige widgeter inkluderer puls- og aktivitetsmåling.
- Velg **START** for å se flere alternativer og funksjoner for en widget.

Om Min dag

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

Widget for helsestatistikk

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

Vise værwidgeten

Vær krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

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

Finne en mistet smarttelefon

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

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

2 Velg .

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

3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon

1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.

2 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.

3 Velg et alternativ:

- Velg  for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause.
- Velg  for å hoppe til neste musikkspor.
- Velg  for å åpne flere musikkkontroller, for eksempel volum og forrige spor.

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 2](#)).

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **Telefon** > **Varsler** > **Status** > **På**.

3 Velg **Under aktiviteter**.

4 Velg en varslingspreferanse.

5 Velg en lydpreferanse.

6 Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.

7 Velg en varslingspreferanse.

8 Velg en lydpreferanse.

Vise varsler

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

2 Velg **START**.

3 Velg et varsel.

4 Velg **DOWN** for flere alternativer.

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

Administrere varsler

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

Velg et alternativ:

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

Slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth

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

2 Velg  for å slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth på Forerunner enheten din.

Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av trådløs Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Slå av og på varsler om smarttelefonkobling

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

MERK: Varsler om smarttelefonkobling er slått av som standard.

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **Telefon** > **Tilkoblingsvarsler** > **På**.

Synkronisere aktiviteter

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

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **Brukerprofil** > **Physio TrueUp**.

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

Spille av talemeldinger under aktiviteten

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

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

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .

2 Velg **Garmin-enheter**.

3 Velg enhet.

4 Velg **Aktivitetsalternativer** > **Lydvarsler**.

5 Velg et alternativ.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering og assistanse er tilleggsfunksjoner, og de skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

Forerunner enheten har sikkerhets- og sporingsfunksjoner som må konfigureres med Garmin Connect appen.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse funksjonene, må du være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om hendelsesregistrering og assistanse, kan du gå til garmin.com/safety.

Assistent: Gjør at du kan sende en automatisk tekstmelding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon til nødkontaktene dine.

Hendelsesregistrering: Når Forerunner enheten registrerer en hendelse under en gå-, løpe- eller sykkelaktivitet utendørs, sender enheten en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din til nødkontaktene dine.

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

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

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom enheten er koblet til en Android smarttelefon.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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

Slå hendelsesregistrering av og på

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

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for gåing, løping og sykling utendørs.

Når Forerunner enheten registrerer en hendelse med GPS aktivert, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontaktene dine. Det vises en melding som sier at kontaktene dine blir kontaktet etter 30 sekunder. Du kan velge **Avbryt** (Avbryt) før nedtellingen er fullført for å avbryte meldingen.

Be om hjelp

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 17](#)).

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

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

Pulsfunksjoner

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

Pulsmåling på håndleddet

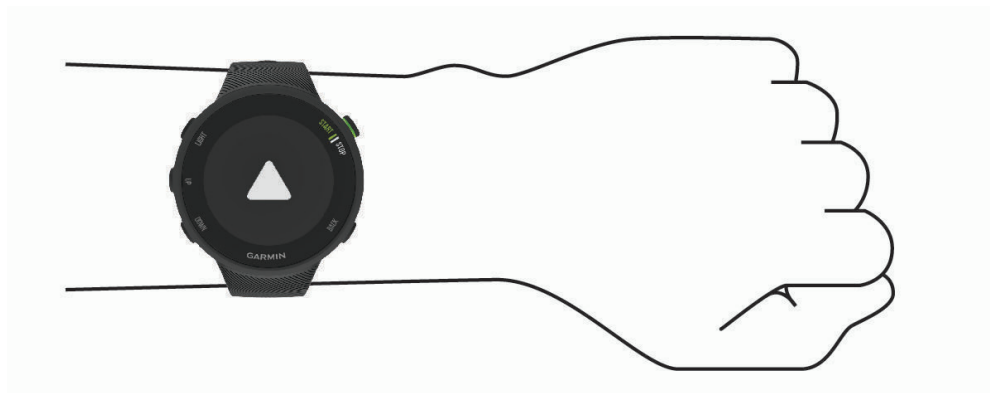
Bruke klokken

⚠ FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

MERK: Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig.



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

- Se [Tips for uregelmessig pulldata](#), side 18 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig 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.
- 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.

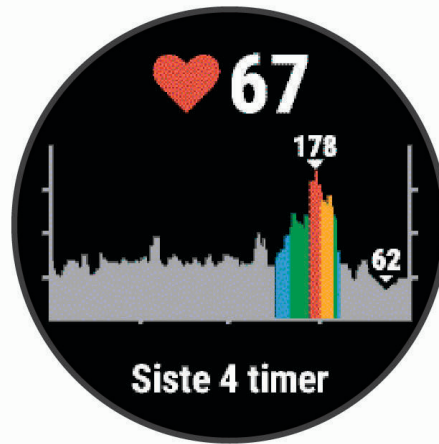
Vise pulswidgeten

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

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

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 32*).

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



Sende pulldata til Garmin enheter

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

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

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

- 2 Velg **Alternativer > Send puls**.

Forerunner enheten begynner å sende pulldata, og  vises.

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

- 3 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.

Sende pulldata under en aktivitet

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

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne **UP** i pulswidgeten.

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

- 3 Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 5*).

Forerunner enheten begynner å sende pulldata i bakgrunnen.

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

- 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: Hvis du vil slutte å sende pulldata, stanser du aktiviteten.

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

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

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

Slå av pulsmåleren på håndleddet

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

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

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 21](#)) 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 ([Konfigurere brukerprofilen, side 31](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Se pulstrendene dine via Garmin Connect kontoen din.

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 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  **> Brukerprofil > Makspuls**.
- 3 Angi makspuls.

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 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**.
- 3 Velg enhet.
- 4 Velg **Brukerinnstillinger > Pulssoner > Løpesoner**.
- 5 Angi pulsverdiene for hver sone.
- 6 Angi makspuls.
- 7 Velg **Lagre**.

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

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 29).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 31](#)) og angir makspulsen din ([Stille inn makspuls, side 20](#)). 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. Forerunner enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din.

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



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Gul	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 45](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Restitusjonstid

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

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig på Forerunner 45 Plus-enheten.

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

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt.

Vise nedtrappingstiden

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 31](#)) og angir makspulsen din ([Stille inn makspuls, side 20](#)).

1 Ta en løpetur.

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

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

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

Vise antatte løpstider

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig på Forerunner 45 Plus-enheten.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 31](#)) og angir makspulsen din ([Stille inn makspuls, side 20](#)).

Enheten bruker kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 22](#)) og treningshistorikk for å gi deg en måltid. Enheten analyserer flere uker med treningsdata for å presisere måltidsestimatene.

TIPS: Hvis du har mer enn én Garmin enhet, kan du aktivere Physio TrueUp™ funksjonen, som gjør at enheten kan synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre enheter ([Synkronisere aktiviteter, side 16](#)).

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

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

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

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

Pulsvariasjoner og stressnivå

Stressnivået baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. Forerunner enheten analyserer da variasjoner i pulsen din for å regne ut det generelle stressnivået ditt. Trening, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på løpsytelsen din. Stressnivået spenner mellom 1 og 100, der 1 er en svært lav stresstilstand og 100 er en svært høy stresstilstand. Når du kjenner stressnivået ditt, kan du avgjøre hvor tøff trening kroppen din er klar for.

Bruke widgeten for stressnivå

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

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

2 Velg **START**.

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

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

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

3 Velg et alternativ:

- Vis stressnivådiagrammet ditt.

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

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

Body Battery

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

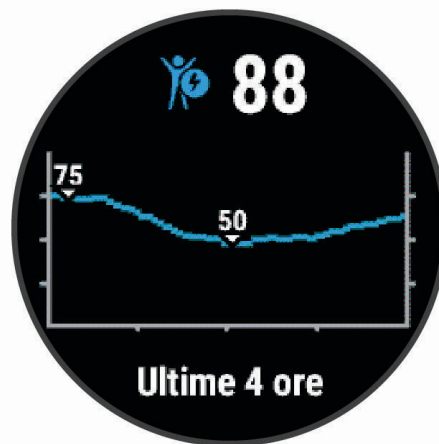
Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 26](#)).

Vise Body Battery widgeten

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

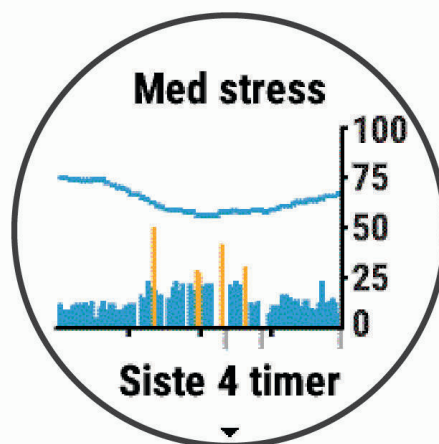
- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise Body Battery widgeten.

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 32*).

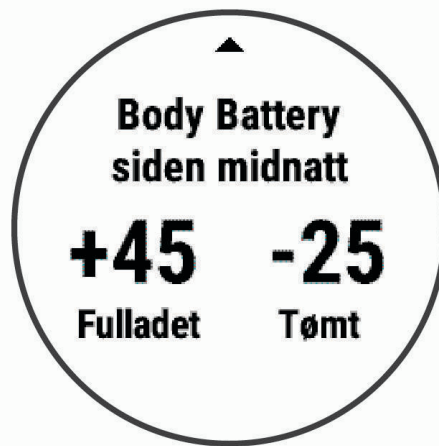


- 2 Velg **START** for å vise et kombinert diagram med Body Battery og stressnivået ditt.

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



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



Tips for forbedret Body Battery data

- Body Battery nivåene dine oppdateres når du synkroniserer enheten med Garmin Connect brukeren din.
- Ha på enheten mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- Hvile og kvalitetssøvn lader opp Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, et høyt stressnivå og dårlig søvn kan føre til at Body Battery reduseres.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Historikk

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig tempo eller hastighet, rundedata og valgfri informasjon fra sensorer.

MERK: Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Vise historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

Enheten har en historikkwidget som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Tilpasse widgetløyken, side 32](#)).

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg **Denne uken** **Foregående uker** eller Foregående uker.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Velg **DOWN** for å vise ekstra informasjon om aktiviteten.

Slette logg

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Vise totalverdier for data

Du kan vise oppsamlet data for avstand og tid som er lagret på enheten.

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

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.

Garmin Connect

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

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

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



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

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

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

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

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

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

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

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

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

- 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 **Add Device**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

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+

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

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

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

Fotsensor

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

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

Ta en løpetur med fotsensoren

Før du legger ut på løpetur, må du parkoble fotsensoren med Forerunner enheten (*Pare sensorer med ANT+, side 29*).

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

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

Kalibrere fotsensoren

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

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten (*Pare sensorer med ANT+, side 29*).

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

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

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

Kalibrere fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten (*Pare sensorer med ANT+, side 29*).

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

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

Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse (*Pare sensorer med ANT+, side 29*).

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

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

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

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

- Parkoble sensoren med enheten (*Pare sensorer med ANT+, side 29*).
- Angi hjulstørrelsen (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 46*).
- Legg ut på tur (*Starte en aktivitet, side 5*).

Tilpasse enheten

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt og makspuls (*Stille inn makspuls, side 20*). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne treningsdata.

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

Aktivitetsalternativer

Aktivitetsalternativer 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 aktivitet og endrer innstillinger som datafelter eller varsler, lagres endringene automatisk som en del av profilen.

Tilpasse aktivitetsalternativer

Du kan tilpasse innstillingene, datafeltene og mer for en bestemt aktivitet.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer**.
- 4 Velg et alternativ:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Velg **Treningsøker** for å gjøre, vise eller redigere en treningsøkt (*Følge en treningsøkt, side 6*).
- Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjerm bildene og datafeltene (*Tilpasse datafeltene, side 32*).
- Velg **Tilkoblingsvarsler** for å tilpasse treningsvarslene (*Varsler, side 32*).
- Velg **Runder** for å angi hvordan runder utløses (*Markere runder etter avstand, side 33*).
- Velg **Auto Pause** for å endre når tidtakeren stanser midlertidig (*Bruke Auto Pause® funksjonen, side 33*).
- Velg **GPS** for å slå av GPS (*Trene innendørs, side 9*) eller endre satellittinnstillingen (*Endre GPS-innstillingen, side 34*).
- Velg **Egenevaluering** for å tilpasse hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under en aktivitet (*Aktivere egenevaluering, side 33*).

Alle endringer lagres i aktiviteten.

Endre de viste aktivitetene

Enheden har standardaktiviteter, for eksempel Løping og Sykling. Du kan velge at flere aktiviteter skal vises på enheten.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **•••**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**.
- 3 Velg enhet.
- 4 Velg **Aktivitetsalternativer > Viste aktiviteter > Rediger**.
- 5 Velg aktiviteter som skal vises på enheten.
- 6 Velg **Ferdig**.

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen for å vise de oppdaterte aktivitetene (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 13*).

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 **START** og deretter en aktivitetsprofil.
- 2 Velg **Alternativer > Dataskjermer**.
- 3 Velg en side.
- 4 Velg et datafelt for å endre det.

Tilpasse widgetløyken

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Widgeter**.
- 3 Velg et kontrollprogram.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Sorter** for å endre widgetens posisjon i widgetløyken.
 - Velg **Fjern** for å fjerne widgeten fra widgetløyken.
- 5 Velg **Legg til widgeter**.
- 6 Velg et kontrollprogram.
Widgeten legges til i widgetløyken.

Varsler

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

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 **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > Tilkoblingsvarsler > Legg til ny**.
- 4 Velg **Tid, Distanse** eller **Kalorier**.
- 5 Slå på varselet.
- 6 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 36](#)).

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 **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > Tilkoblingsvarsler > Legg til ny > Puls**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg en pulssone for å bruke et pulsområde fra en eksisterende pulssone.
 - Hvis du vil tilpasse maksimumsverdien, velger du **Egendefinert > Høy** og angir en verdi.
 - Hvis du vil tilpasse minimumsverdien, velger du **Egendefinert > Lav** 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 36](#)).

Markere runder etter avstand

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > 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 36](#)). 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 ([Tilpasse datafeltene, side 32](#)).

Slå på rundetasten

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

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

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

Bruke Auto Pause funksjonen

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til automatisk å stoppe aktivitetstidtakeren 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 **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > Auto Pause > Når stoppet**.

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

Aktivere egenevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten ([Evaluere en aktivitet, side 5](#)). Du kan se evalueringsinformasjon på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Velg **START** fra urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg **Alternativer > Egenevaluering**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du bare vil evaluere etter en strukturert treningsøkt eller et intervall, velger du **Bare treningsøkter**.
 - Hvis du vil evaluere etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Endre GPS-innstillingen

Som standard bruker enheten GPS til å finne satellitter. Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer > GPS**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
 - Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
 - Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.

MERK: Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden raskere enn når du kun bruker GPS (*GPS og andre satellittsystemer, side 34*).

GPS og andre satellittsystemer

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

Enheten kan bruke disse globale satellittsystemene (GNSS).

GPS: En satellittkonstellasjon laget av USA.

GLONASS: En satellittkonstellasjon laget av Russland.

GALILEO: En satellittkonstellasjon laget av den europeiske romfartsorganisasjonen.

Innstillinger for aktivitetsmåling

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

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder, side 36*).

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

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

Slå av aktivitetsmåling

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

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

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse urskivens informasjon og utseende.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **START**.
- 5 Velg **Detaljfarge** for å endre aksentfargen (valgfritt).
- 6 Velg **Bruk**.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Forerunner enheten med en smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 2](#)).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Velg enheten din om nødvendig.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Systeminnstillinger

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

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer klokkeslettinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 35](#)).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 36](#)).

Lyder: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner, varsler og vibrasjoner ([Angi enhetslyder, side 36](#)).

Ikke forstyr: Slår Ikke forstyr-modus av eller på. Du kan bruke alternativet **Søvntid** for å aktivere Ikke forstyr-modus automatisk under vanlig søvnperiode. Du kan angi de vanlige søvntimene på Garmin Connect kontoen ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 12](#)).

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten ([Endre måleenhetene, side 36](#)).

Format: Angir at enheten skal vise **Innstilling for tempo/hastighet** for løping, sykling eller andre aktiviteter. Denne innstillingen påvirker flere treningsalternativer, historikk og varsler ([Vise tempo eller hastighet, side 36](#)) Du kan også endre **Starten av uken**-innstillingene.

Programvareoppdatering: Lar deg installere programvareoppdateringer som er lastet ned ved hjelp av Garmin Express eller Garmin Connect appen ([Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect, side 41](#)).

Nullstill: Gjør det mulig å nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 43](#)).

Tidsinnstillinger

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

Endre innstillingene for bakgrunnslys

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Bakgrunnslys**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter**.
 - Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Taster** for å slå på bakgrunnslys for tastetrykk.
 - Velg **Tilkoblingsvarsler** for å slå på bakgrunnslys for varsler.
 - Velg **Håndbevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på handledet ditt.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Angi enhetslyder

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Lyder**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Tastetoner** for å slå tastetoner av og på.
 - Velg **Varseltoner** for å aktivere innstillingene for varseltoner.
 - Velg **Vibrasjon** for å slå enhetsvibrasjon av og på.
 - Velg **Key Vibe** for å aktivere vibrasjon når du velger en tast.

Vise tempo eller hastighet

Du kan endre informasjonstypen som vises i aktivitetssammendraget og historikken.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Format** > **Innstilling for tempo/hastighet**.
- 3 Velg en aktivitet.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Enheter**.
- 3 Velg **Mil (US)** eller **Kilometer**.

Klokke

Angi klokkeslett manuelt

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

Stille inn en alarm

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

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

Slette en alarm

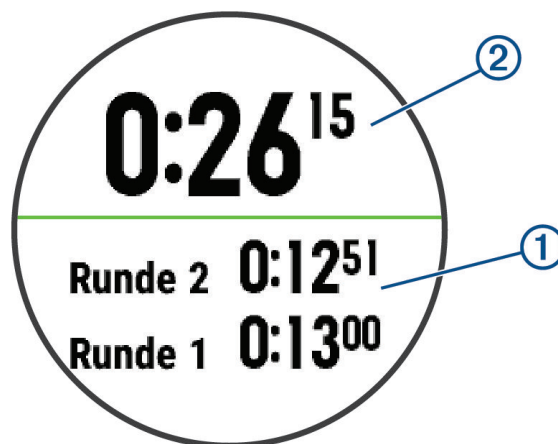
- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Alarmklokke**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtaker**.
- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg eventuelt **Start på nytt > På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
- 5 Hvis nødvendig velger du **Lyder**, og deretter en varslingstype.
- 6 Velg **Start tidtaker**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Stoppeklokke**.
- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg **BACK** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

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

Informasjon om enheten

Vise enhetsinformasjon

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

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

Lade enheten

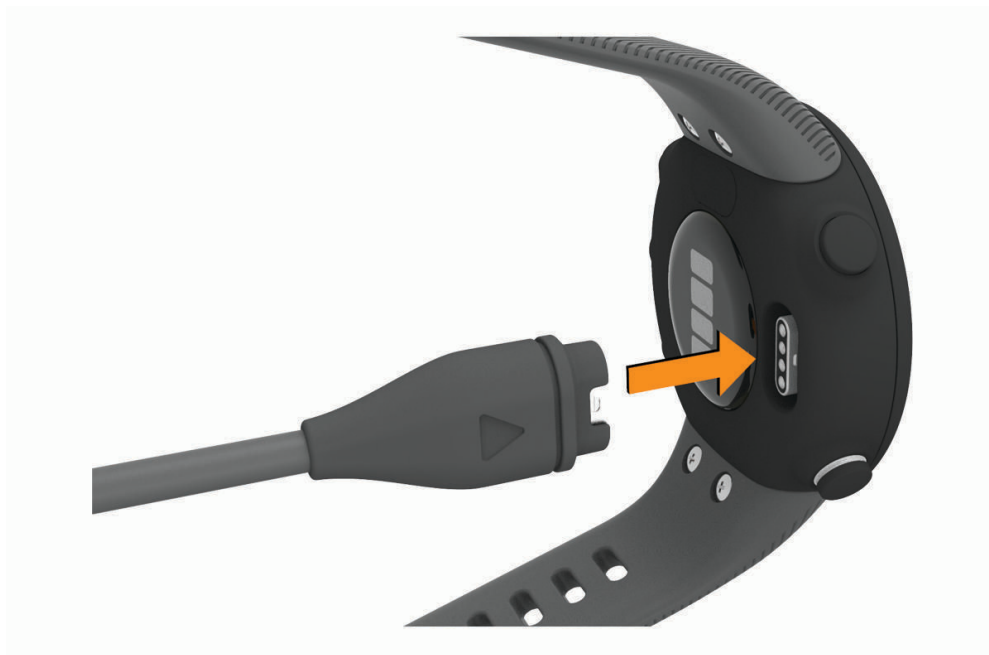
ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 39*).

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



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

Tips til lading av enheten

- 1 Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lade enheten, side 38*).
Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin. Det kan ta opptil to timer å lade opp et helt utladet batteri.
- 2 Ta laderen ut av enheten når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

2 Tørk av.

La klokken tørke når den er rengjort.

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

Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Forerunner remmer.

- 1 Bruk en skrutrekker til å løsne skruene.



- 2 Skru ut skruene.
- 3 Fjern remmene forsiktig.
- 4 Juster de nye remmene.
- 5 Skru inn skruene ved hjelp av skrutrekkeren.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid	Opptil sju dager for klokkemodus, inkluderer smartvarsler, aktivitetsmåling og puls på håndleddet Opptil 13 timer i GPS-modus
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved +6 dBm nominell
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

Feilsøking

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 2*).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 13*).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare er tilgjengelig. Oppdateringen tas i bruk når du ikke aktivt bruker enheten. Enheten startes på nytt når oppdateringen er fullført.

Konfigurere Garmin Express

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

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

Få mer informasjon

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

Aktivitetsmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

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

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express appen (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 28*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 13*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Intensitetsminuttene blinker

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

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

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 appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.

Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Starte enheten på nytt

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

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

1 Hold **LIGHT** inne i 15 sekunder.

Enheten slår seg av.

2 Hold **LIGHT** inne i ett sekund for å slå på enheten.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

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

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all aktivitetsinformasjon, må du velge **Nullstill innstillinger**.
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle**.

Enheten bruker feil språk

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Bla ned til det nest siste elementet i listen og velg det.
- 3 Velg det første elementet i listen
- 4 Velg språk.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

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

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

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

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

Kan jeg bruke kondisjonsaktiviteten utendørs?

Du kan bruke kondisjonsaktiviteten og slå på GPS for utendørs bruk.

- 1 Velg **START** > **Utholdenhet** > **Alternativer** > **GPS**.
- 2 Velg et alternativ.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

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

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**.

Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 36*).
- Slå av trådløs Bluetooth-teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth, side 16*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 34*).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 35*).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 15*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin enheter, side 19*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 20*).

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

Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?

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

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

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

Tillegg

Datafelter

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.

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

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

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må ha puls på handledet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.

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.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

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

Tempo: Gjeldende tempo.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Svakt	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

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

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C rørformet	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

