

GARMIN[®]

Forerunner[®] 630



Brukerveiledning

© 2015 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™ og tempe™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Bluetooth® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

Modellnummer: A02758, A02293

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
Statusikoner	1
Tips for berøringsskjerm	1
Ta en løpetur	1
Trening	1
Aktivitetssporing	1
Slå på aktivitetsmåling	1
Bruke bevegelsesvarsler	1
Automatisk mål	2
Bruke Ikke forstyrr-modusen	2
Søvnsporing	2
Trening innendørs	2
Treningsøkter	2
Følge en treningsøkt fra Internett	2
Starte en treningsøkt	2
Om treningskalenderen	2
Intervalltreningsøkter	2
Opprette en intervalltreningsøkt	2
Starte en intervalltreningsøkt	3
Stoppe en treningsøkt	3
Bruke Virtual Partner®	3
Angi et treningsmål	3
Avbryt et treningsmål	3
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet	3
Personlige rekorder	3
Vise personlige rekorder	3
Gjenopprette en personlig rekord	3
Slette en personlig rekord	4
Slette alle personlige rekorder	4
Smarte funksjoner	4
Parkoble smarttelefonen	4
Telefonvarsler	4
Spille av lydvarsler mens du løper	4
Kontrollprogrammer	4
Bluetooth styringskontrollprogram	4
Vise værkontrollprogrammet	4
VIRB fjernkontroll	4
Bluetooth tilkoblede funksjoner	5
Slå på tilkoblingsvarsel for smarttelefon	5
Finne en mistet smarttelefon	5
Slå av Bluetooth teknologi	5
Connect IQ™ – funksjoner	5
Laste ned Connect IQ funksjoner	5
Wi-Fi tilkoblede funksjoner	5
Konfigurere Wi-Fi tilkobling på Forerunner enheten	5
Slå av Wi-Fi trådløs teknologi	5
Logg	6
Vise historikk	6
Vise tiden din i hver pulssone	6
Vise totalverdier for data	6
Slette logg	6
Databehandling	6
Slette filer	6
Koble fra USB-kabelen	6
Send data til Garmin Connect kontoen din	6
Garmin Connect	6
Navigasjon	7
Vise og lagre posisjonen din	7
Redigere en posisjon	7
Slette en posisjon	7
Navigere til en lagret posisjon	7
Navigere tilbake til start	7
Stoppe navigasjon	7
Sensorer med ANT+	7
Parkoble ANT+ sensorer	7
Løpsdynamikk	7
Trening med løpsdynamikk	7
Fargemålere og løpsdynamikkdata	8
Tips for manglende data om løpsdynamikk	8
Angi pulssoner	8
La enheten angi pulssonene	9
Fysiologiske målinger	9
Om kondisjonsberegninger	9
Vise antatte løpstider	9
Restitusjonsrådgiver	9
Restitusjonspuls	10
Melkesyreterskel	10
Se ytelseskondisjonen din	10
Se stressverdien din	10
Fotsensor	10
Ta en løpetur med fotsensoren	11
Kalibrer fotsensoren	11
Tilpasse enheten	11
Konfigurere brukerprofilen	11
Aktivitetsprofiler	11
Endre aktivitetsprofilen	11
Opprette en egendefinert aktivitetsprofil	11
Slette en aktivitetsprofil	11
Aktivitetsinnstillinger	11
Tilpasse dataskjermbildene	11
Varsler	11
Løpe med metronomen	12
Bruke Auto Pause®	12
Markere runder etter avstand	12
Tilpasse rundevarselmeldingen	12
Bruke Bla automatisk	12
Endre GPS-innstillingen	12
Bruke modusen UltraTrac	12
Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing	12
Innstillinger for aktivitetssporing	12
Systeminnstillinger	13
Endre enhetsspråk	13
Tidsinnstillinger	13
Innstillinger for bakgrunnslys	13
Angi enhetslyder	13
Endre måleenhetene	13
Formatinnstillinger	13
Innstillinger for dataregistrering	13
Informasjon om enheten	13
Lade enheten	13
Spesifikasjoner	14
Forerunner – spesifikasjoner	14
HRM-Run – spesifikasjoner	14
Ta vare på enheten	14
Rengjøre enheten	14
Ta vare på pulsmåleren	14
Batterier som kan byttes ut av brukeren	14
Feilsøking	14
Støtte og oppdateringer	14
Få mer informasjon	15
Innhente satellittsignaler	15
Forbedre GPS-satellittmottaket	15
Nullstille enheten	15
Slette brukerdata	15
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	15
Vise enhetsinformasjon	15
Oppdatere programvaren	15

Maksimere batterilevetiden	15
Låse berøringsskjermen og tastene	15
Antallet daglige skritt vises ikke	15
Tips for unøyaktige pulsdata	15
Tillegg	16
Datafelter	16
Lisensavtale for programvare	17
Pulssoneberegninger	17
Standardverdier for kondisjonsberegning	17
Indeks	18

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Taster



Element	Ikone	Beskrivelse
①	⏻	Velg for å slå bakgrunnslyset av og på. Hold nede for å slå enheten av og på.
②	🏃	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å få tilgang til aktivitetsprofilene og appene.
③	🔄	Velg for å markere en ny runde.
④	☰	Velg for å åpne menyen. TIPS: Menyalternativene avhenger av det aktive skjermbildet og hvordan du bruker enheten.
⑤	⬅	Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Hold nede for å låse enhetstastene og berøringsskjermen.

Statusikoner

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

📶	GPS-status
📶	Status for Bluetooth® teknologi
📶	Status for Wi-Fi® teknologi
❤	Pulsstatus
👣	Status for fotsensor
🏃	Status for hastighets- og kadenssensor
☀	tempe™ sensorstatus
📷	VIRB® kamerastatus

Tips for berøringsskjerm

MERK: Berøringsskjermen er optimalisert for løping. Du får best resultat hvis du har enheten på deg mens du bruker berøringsskjermen.

- Sveip mot venstre eller høyre på urskiven for å bla gjennom de tilgjengelige kontrollprogrammene.
- Sveip mot venstre eller høyre på tidtakerskjermbildet for å vise dataskjermbildene i løkken.
- På et dataskjermbilde kan du holde på et datafelt for å endre det.
- Trykk berøringsskjermen for å bekrefte meldinger og varsler.
- Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom menyer, alternativer og innstillinger.
- Velg ☑ for å lukke en melding eller bekrefte et valg.
- Velg ✕ for å avbryte en innstilling eller et valg uten å lagre.

- Sveip mot høyre for å lukke en meny.
- Hvert valg på berøringsskjermen må utføres som en separat handling.

Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkeltur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende du må lade enheten (*Lade enheten*, side 13) før du starter aktiviteten.

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



- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du 🏃 for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren. Du kan velge løpeturen for å se et sammendrag.



- Velg 🗑 > ☑ for å slette løpeturen.
- Velg 🏃 for å gjenoppta løpeturen.

Trening

Aktivitetssporing

Slå på aktivitetsmåling

Aktivitetsmålingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, skrittmålet, tilbakelagt distanse og forbrante kalorier for hver registrerte dag. Forbrante kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

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

- 1 Velg ☰ > **Innstillinger** > **Aktivitetsmåling** > **Status** > **På**.
Skrittellingen vises ikke før enheten innhenter satellittsignaler og angir klokkeslettet automatisk. Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler.
- 2 På skjermbildet for klokkeslett drar du en finger i en retning for å vise kontrollprogrammet for aktivitetssporing.
Antall skritt oppdateres regelmessig.

Bruke bevegelsesvarsler

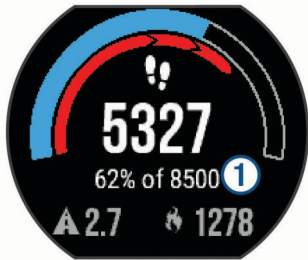
Du må slå på aktivitetssporing før du kan bruke bevegelsesvarselet.

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vil meldingen Beveg deg! og den røde linjen vises. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder, side 13*).

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

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 Ikke forstyr-modusen

Før du kan bruke Ikke forstyr-modusen, må du parkoble enheten med en smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen, side 4*).

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av bakgrunnslyset, varseltonene 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. Enheten går inn i Ikke forstyr-modusen automatisk i søvnperioden.

Fra skjermbildet for klokkeslett drar du fingeren mot høyre for å vise styringskontrollprogrammet og velger ☾.

Du kan slå av Ikke forstyr-modusen fra styringskontrollprogrammet.

Søvnsporing

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

Trene innendørs

Enheten har også aktivitetsprofiler for innendørsaktiviteter hvor GPS er slått av. Du kan slå av GPS når du trener innendørs for å spare batterilevetid.

MERK: Eventuelle endringer i GPS-innstillingene lagres til den aktive profilen.

Velg ≡ > **Aktivitetsinnstillinger** > **GPS** > **Av**.

Når GPS er av, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i enheten. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og distanse blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer utendørs med GPS.

Treningsøker

Du kan opprette tilpassede treningsøker som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette treningsøker med Garmin Connect eller velge en treningsplan som har innebygde treningsøker fra Garmin Connect, og overføre dem til enheten.

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

Følge en treningsøkt fra Internett

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 6*).

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg **Send til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Koble fra enheten.

Starte en treningsøkt

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

- 1 Velg ≡ > **Trening** > **Mine treningsøker**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **Utfør treningsøkt**.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, målet (hvis du har lagt inn dette) 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 treningsøker i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte treningsøker som er sendt til enheten, vises i treningskalenderlisten etter dato. Når du velger en dag i treningskalenderen, 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 treningsøker fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke en treningsplan, må du ha en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 6*).

Du kan bla gjennom Garmin Connect kontoen for å finne en treningsplan, planlegge treningsøker og sende dem til enheten.

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
- 2 Velg og planlegg en treningsplan fra Garmin Connect kontoen.
- 3 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.
- 4 Velg ☐, og følg instruksjonene på skjermen.

Intervalltreningsøker

Du kan opprette intervalltreningsøker basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du oppretter en annen intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller for trening på bane og når du løper en kjent avstand. Når du velger ⤷, registrerer enheten et intervall og går over til et hvileintervall.

Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Velg ≡ > **Trening** > **Intervaller** > **Rediger** > **Intervall** > **Type**.
- 2 Velg **Avstand, Tid** eller **Åpen**.
TIPS: Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som **Åpen**.
- 3 Velg **Varighet**, angi en distanse eller tid for treningsøkten, og velg ☺.
- 4 Velg **Hvile** > **Type**.
- 5 Velg **Avstand, Tid** eller **Åpen**.

- 6 Angi eventuelt en verdi for distanse eller tid for hvileintervallet, og velg ☹.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeteer**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg ≡ > **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
 - 2 Velg ⚡.
 - 3 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du ⏪ for å starte første intervall.
 - 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Stoppe en treningsøkt

- Du kan når som helst velge ⏪ for å avslutte et trinn i en treningsøkt.
- Du kan når som helst velge ⚡ for å stoppe tidtakeren.
- Du kan når som helst velge ≡ > **Avbryt treningsøkt** for å avslutte treningsøkten.

Bruke Virtual Partner®

Virtual Partner funksjonen er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine. Du kan angi Virtual Partner tempo eller hastighet for å hjelpe deg med å nå treningsmålet ditt.

- 1 Velg ≡ > **Innstillinger > Aktivitetsinnstillinger > Dataskjermer > Virtual Partner > Status > På**.
- 2 Velg **Angi tempo** eller **Angi hastighet**.
Du kan bruke tempoet eller hastigheten som ditt løpsformat.
- 3 Ta en løpetur.
- 4 Bla til Virtual Partner skjermbildet for å se hvem som leder.



- 5 Hold eventuelt på Virtual Partner banneret ① for å justere Virtual Partner tempoet eller hastigheten underveis i løpeturen.

Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med Virtual Partner, slik at du kan trene mot et mål for distanse, distanse og tid, distanse og tempo, eller distanse og hastighet som du selv har angitt. Denne funksjonen kan brukes til løping, sykling og andre aktivitetsprofiler for enkeltspor (ikke svømming). Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

- 1 Velg ≡ > **Trening > Angi et mål**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
 - Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.

Du kan angi tidsmålet, eller du kan bruke beregnet tid (basert på kondisjonsberegningen din) eller personlig rekord.

- Velg **Avstand og tempo** eller **Distanse og hastighet** for å velge et mål for distanse og tempo eller hastighet.

Skjermbildet for treningsmål viser sluttiden enheten har beregnet for deg. Beregnet sluttid er basert på gjeldende ytelse og gjenværende tid.

- 3 Velg ⚡ for å starte tidtakeren.
- 4 Dra eventuelt fingeren i en retning for å vise skjermbildet Virtual Partner.
- 5 Når du har fullført aktiviteten, velger du ⚡ > **Lagre**.
Et oppsummeringsskjerm bilde vises, og du kan se om du fullførte foran eller bak målet.

Avbryte et treningsmål

- 1 Under aktiviteten drar du med fingeren i en retning for å vise målskjermbildet.
- 2 Hold nede ≡.
- 3 Velg **Avbryt mål** > ☹.

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med en tidligere registrert eller nedlastet aktivitet. Denne funksjonen kan brukes til løping, sykling og andre aktivitetsprofiler for enkeltspor (ikke svømming). Denne funksjonen fungerer med Virtual Partner, slik at du kan se hvor langt foran eller bak du ligger under aktiviteten.

- 1 Velg ≡ > **Trening > Konkurrer mot en aktivitet**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
 - Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.
- 3 Velg aktiviteten.
Virtual Partner skjermbildet vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg.
- 4 Velg ⚡ for å starte tidtakeren.
- 5 Når du har fullført aktiviteten, velger du ⚡ > **Lagre**.
En oppsummeringsskjerm vises, og du kan se om du fullførte kappløpet foran eller bak den tidligere registrerte eller nedlastede aktiviteten.

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 Velg ≡ > **Min statistikk > Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg en rekord.
- 4 Velg **Vis post**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbake stille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Velg ≡ > **Min statistikk > Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 4 Velg **Forrige** > ☹.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Rekorder**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg rekorden du vil slette.
- 4 Velg **Slett post** > .

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Rekorder**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.



- 2 Velg en sport.
- 3 Velg **Slett alle poster** > .

Rekordene slettes kun for den sporten.

Smarte funksjoner

Parkoble smarttelefonen

Du bør koble Forerunner enheten til en smarttelefon for å fullføre oppsettet og få tilgang til alle enhetsfunksjonene.

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og last ned Garmin Connect Mobile-appen til smarttelefonen.
- 2 På Forerunner enheten velger du  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Par mobilenhet**.
- 3 Åpne Garmin Connect Mobile-appen.
- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect Mobile-appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect Mobile-appen, velger du **Garmin-enheter** >  fra Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

Telefonvarsler

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

Aktivere Bluetooth varsler

- 1 Velg  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Smarte varsler**.
- 2 Velg **Under aktiviteter**.
- 3 Velg **Av**, **Vis bare anrop** eller **Vis alle**.
- 4 Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.
- 5 Velg **Av**, **Vis bare anrop** eller **Vis alle**.

MERK: Du kan endre lydsignalene for varsler.

Vise varsler

- Når et varsel vises på Forerunner enheten, trykker du på berøringsskjermen for å vise varselet.
- Velg knappen på skjermen for å fjerne varselet eller vise flere alternativer.
- På skjermbildet for klokkeslett drar du en finger i en retning for å vise alle varsler i varselkontrollprogrammet.

Administrere varsler

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

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en Apple® enhet, kan du bruke innstillingene for varslingssenteret på smarttelefonen til å velge elementene som skal vises på enheten.

- Hvis du bruker en Android™ enhet, kan du bruke appinnstillingene i Garmin Connect Mobile-appen til å velge elementene som skal vises på enheten.

Spille av lydvarsler mens du løper

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

Du kan angi at Garmin Connect Mobile-appen skal spille av motiverende statusvarsler på smarttelefonen mens du løper. Lydvarsler spilles av for rundetid og -nummer, tempo eller hastighet og pulsdata. Når et lydvarsel spilles av, demper Garmin Connect Mobile-appen annen lyd på smarttelefonen for å spille av varselet. Volumnivåene kan tilpasses i Garmin Connect Mobile-appen.

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

Kontrollprogrammer

Enheten leveres forhåndslestet med kontrollprogrammer som gir oversiktlig informasjon. Enkelte kontrollprogrammer krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Varsler: Varsler deg om innkommende anrop og tekstmeldinger i henhold til innstillingene for smartvarsler.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen.




Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Aktivitetssporing: Sporer daglig skrittelling, skrittmål, tilbakelagt avstand, antall forbrente kalorier og søvnstatistikk.

Kontroller: Lar deg slå tilkobling og funksjoner for Bluetooth av og på, inkludert ikke forstyr, finn telefonen min og manuell synkronisering.

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

Bluetooth styringskontrollprogram

	Slår Ikke forstyr-modus av eller på.
	Slår Bluetooth teknologi av eller på.
Synkronisering	Synkroniserer dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen.
	Aktiverer funksjonen for å finne telefon. Den sender et signal til den parkoblede smarttelefonen som er innenfor Forerunner enhetens rekkevidde.

Vise værkontrollprogrammet

- 1 Fra skjermbildet for klokkeslett drar du fingeren mot høyre for å vise værkontrollprogrammet.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise værdata per time eller per dag.
- 3 Bla nedover for å vise værdata per dag.

VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din. Du kan kjøpe et VIRB actionkamera på www.garmin.com/VIRB.

Kontrollere et VIRB-actionkamera

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.

- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner enheten (*Parkoble ANT+ sensorer, side 7*).
- 3 På Forerunner enheten velger du VIRB tilbehøret.
Når VIRB tilbehøret er parkoblet, blir VIRB skjermbildet lagt til i dataskjermbildene for den aktive profilen.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Start/stopp av tidtaker** hvis du vil styre kameraet ved hjelp av tidtakeren .
Videoopptak starter og stopper automatisk med tidtakeren på Forerunner enheten.
 - Velg **Manuelt** hvis du vil styre kameraet ved hjelp av kontrollprogrammet VIRB.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for kompatible smarttelefoner ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned den nyeste programvareoppdateringen trådløst. Neste gang du slår på enheten, kan du følge instruksjonene på skjermen for å oppdatere programvaren.

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

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

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.



Slå på tilkoblingsvarsel for smarttelefon

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

Velg  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Tilkoblingsvarsel** > **På**.

Finne en mistet smarttelefon

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

- 1 Fra skjermbildet for klokkeslett drar du fingeren i en retning for å vise styringskontrollprogrammet og velger .
Forerunner enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen. Det vises striper på skjermen på Forerunner enheten som tilsvarer Bluetooth signalstyrke, og mobilenheten avgir en hørbar varselyd.
- 2 Velg  for å avslutte søket.

Slå av Bluetooth teknologi

Fra skjermbildet for klokkeslett drar du fingeren mot høyre for å vise styringskontrollprogrammet og velger .

 er grå når Bluetooth teknologien er slått av.

Connect IQ™ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin® og andre leverandører ved hjelp av Garmin Connect Mobile-

appen. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelt, kontrollprogrammer og apper.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

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

Kontrollprogrammer: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned Connect IQ funksjoner fra Garmin Connect Mobile-appen, må du parkoble Forerunner enheten med en smarttelefon.

- 1 Åpne Garmin Connect Mobile-appen, og velg **Connect IQ-butikken**.
- 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 www.garminconnect.com.
- 3 Gå til kontrollprogrammet på telefonen, og velg **Connect IQ-butikken**.
- 4 Velg en Connect IQ funksjon.
- 5 Velg **Send til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Wi-Fi tilkoblede funksjoner

Forerunner enheten har Wi-Fi tilkoblede funksjoner. Programmet Garmin Connect Mobile er ikke obligatorisk for bruk av Wi-Fi tilkobling.

MERK: Enheten må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne benytte deg av disse funksjonene.

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

Treningsøkter og treningsplaner: Aktiviteter og treningsplaner som tidligere er valgt fra Garmin Connect, sendes trådløst til enheten.

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned den nyeste programvareoppdateringen trådløst. Neste gang du slår på enheten, kan du følge instruksjonene på skjermen for å oppdatere programvaren.

Konfigurere Wi-Fi tilkobling på Forerunner enheten


Du må ha lagret en aktivitet på enheten, og tidtakeren må være stoppet før du kan laste opp en aktivitet trådløst.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/start, og last ned programmet Garmin Express™.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen i Garmin Express programmet for å legge til enheten.
- 3 I Garmin Express programmet velger du **Verktøy**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere et Wi-Fi nettverk.

TIPS: Du kan også registrere enheten.

Enheten forsøker å laste opp den lagrede aktiviteten til Garmin Connect kontoen etter hver aktivitet.

Slå av Wi-Fi trådløs teknologi

- På Forerunner enheten velger du  > **Innstillinger** > **Wi-Fi** > **Last opp auto.** > **Av**.

- Se i brukerveiledningen for mobilenheten for å finne ut hvordan du slår av Wi-Fi trådløs teknologi.

Logg

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig tempo eller hastighet, rundedata og informasjon fra sensorer med ANT+® (tilleggsutstyr).

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

Vise historikk

- 1 Velg ≡ > **Historikk** > **Aktiviteter**.
- 2 Bla oppover eller nedover for å vise lagrede aktiviteter.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Detaljer** for å vise ekstra informasjon om aktiviteten.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Tid i sone** for å se tiden din i hver pulssone.
 - Velg **Slett** for å slette valgt aktivitet.

Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise pulssonedata, må du pare enheten din med en kompatibel pulsmåler, fullføre en aktivitet og lagre aktiviteten.

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

- 1 Velg ≡ > **Historikk** > **Aktiviteter**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Tid i sone**.

Vise totalverdier for data

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

- 1 Velg ≡ > **Historikk** > **Totalverdier**.
- 2 Velg et alternativ for å vise ukentlige eller månedlige totaler.

Slette logg

- 1 Velg ≡ > **Historikk** > **Alternativer**.
 - 2 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.

- 3 Bekreft valget.

Databehandling

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

Slette filer

LES DETTE

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

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

Koble fra USB-kabelen

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

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

Sende data til Garmin Connect kontoen din

Du kan laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen for å få en omfattende analyse. Du kan vise et kart over aktiviteten din og dele aktivitetene dine med venner.

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

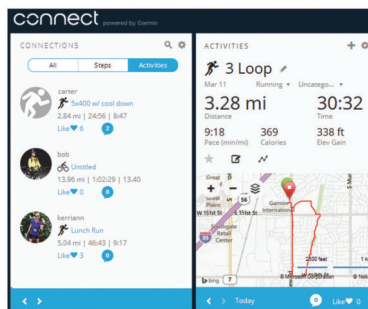
Garmin Connect

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

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect 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, forbrente kalorier, pedalfrekvens, løpsdynamikk, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

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



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

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

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

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

Gå til butikken til Connect IQ: Du kan laste ned apper, urskiver, datafelter og kontrollprogrammer.

Navigasjon

Vise og lagre posisjonen din

Før du kan se posisjonsinformasjon, må enheten innhente satellittsignaler.

En posisjon er et punkt som du registrerer og lagrer i enheten. Du kan lagre den gjeldende posisjonen din hvis du for eksempel vil huske landemerker eller dra tilbake til et bestemt sted senere.

- 1 Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
- 2 Velg **≡ > Steder > Hvor er jeg?**.
Enheden viser høyde over havet og koordinater for den gjeldende posisjonen.
- 3 Velg om nødvendig **Lagre posisjon**.

Redigere en posisjon

Du kan redigere navnet på den lagrede posisjonen.

- 1 Velg **≡ > Steder > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg **Navn**.
- 4 Rediger navnet, og velg **☺**.

Slette en posisjon

- 1 Velg **≡ > Steder > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg **Slett > ☺**.

Navigere til en lagret posisjon

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

- 1 Velg **≡ > Steder > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg **Gå til**.
Kompasset vises. Pilen peker mot den lagrede posisjonen.
- 4 Velg **🏁** for å starte tidtakeren og registrere aktiviteten.

Navigere tilbake til start

Du kan returnere til startposisjonen når som helst i løpet av aktiviteten. Hvis du for eksempel løper i en ny by og er usikker på hvordan du kommer deg tilbake til startpunktet eller hotellet, kan du navigere tilbake til startposisjonen.

Velg et alternativ:

- Hvis tidtakeren fremdeles går, velger du **≡ > Tilbake til start**.
- Hvis du har stoppet tidtakeren og ikke har lagret aktiviteten, velger du **≡ > Tilbake til start**.
- Hvis du har stoppet tidtakeren og har lagret aktiviteten, velger du **≡ > Steder > Tilbake til start**. Enheden navigerer deg til startposisjonen for den sist lagrede aktiviteten.

Kompasset vises. Pilen peker mot startpunktet. Hvis tidtakeren ikke er i gang, kan du starte den igjen for å forhindre at enheten tidsavbrytes og settes i klokkemodus.

Stoppe navigasjon

Velg **≡ > Stopp navigasjon > ☺**.

Sensorer med ANT+

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

Parkoble ANT+ sensorer

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

MERK: Hvis enheten ble levert med en ANT+ sensor, er de allerede parkoblet.

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

Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel Forerunner enhet parkoblet med HRM-Run™ tilbehøret for å få tilbakemelding i sanntid om løpestilen. Hvis Forerunner enheten ble levert med HRM-Run tilbehøret, er enhetene allerede parkoblet.

Tilbehøret HRM-Run har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne 6 forskjellige løpedata.

Pedalfrekvens: Pedalfrekvens er antall skritt per minutt.

Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).

Vertikal oscillasjon: Vertikal oscillasjon vil si sprett i

løpsbevegelsen. Det viser vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

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

MERK: Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.

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

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

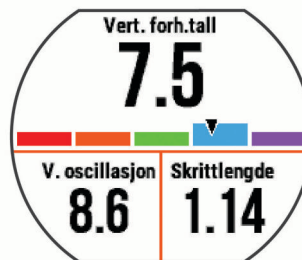
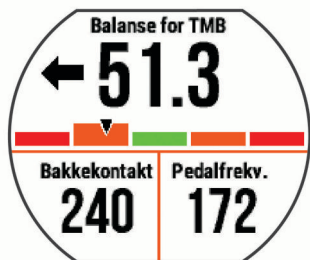
Vertikalt forholdstall: Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

Trene med løpsdynamikk

Før du kan se løpsdynamikk, må du ta på deg HRM-Run eller HRM-Tri™ og parkoble dette tilbehøret med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 7](#)).

Hvis en pulsmåler fulgte med Forerunner, er enheten allerede parkoblet, og Forerunner er klargjort til å vise løpsdynamikk.

- 1 Velg **🏁** og deretter en aktivitetsprofil for løping.
- 2 Velg **🏁**.
- 3 Ta en løpetur.
- 4 Bla til skjermbildene for løpsdynamikk for å se målingene dine.



- Hold eventuelt inne et datafelt for å endre hvordan løpsdynamikkdataene vises.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

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

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

MERK: Fargemåleren for balanse for tid med bakkekontakt er annerledes (*Balansedata for tid med bakkekontakt*, side 8).

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

Fargesone	Prosentil i sone	Pedalfrekvensområde	Område for vertikal svingning	Vertikalt forholdstall	Område for tid med bakkekontakt
Lilla	>95	>183 spm	<6,4 cm	<6,1 %	<218 ms
Blå	70-95	174–183 spm	6,4–8,1 cm	6,1-7,4%	218–248 ms
Grønn	30-69	164-173 spm	8,2-9,7 cm	7,5-8,6%	249-277 ms
Oransje	5–29	153-163 spm	9,8-11,5 cm	8,7-10,1%	278-308 ms
Rød	<5	<153 spm	>11,5 cm	>10,1 %	>308 ms

Balansedata for tid med bakkekontakt

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

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

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

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

Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

- Forsikre deg om at du har HRM-Run tilbehøret. Tilbehør med løpsdynamikk er merket med på fremsiden av modulen.
- Parkoble HRM-Run tilbehøret med Forerunner 630 enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis dataene for løpsdynamikk bare viser nuller, kontrollerer du at pulsmålermodulen er festet med riktig side opp.

MERK: Tid med bakkekontakt vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

Angi pulssoner

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan angi pulsverdier og områder for hver sone manuelt.

- Velg > **Min statistikk** > **Brukerprofil** > **Pulssoner**.
- Velg **Maksimal puls**.

Du kan bruke funksjonen Auto. registrering til å registrere makspulsen din automatisk under en aktivitet. Du kan også angi makspulsen manuelt.

- Velg **Melkesyretererskelpuls**, og angi melkesyretererskelpulsen din.

Du kan gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyretererskelen din (*Melkesyretererskel*, side 10).

- Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.
- Velg **Soner** > **Basert på**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg **Prosent av maksimal puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av makspulsen din.
- Select **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- Velg **% av melkesyreterskelpuls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.

7 Velg en sone, og angi en verdi for hver pulssone.

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 11*).
- Løp ofte med en kompatibel pulsmåler.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

Fysiologiske målinger

Disse fysiologiske målingene krever en kompatibel pulsmåler. Målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsturene dine og prestasjonene dine i konkurranser.

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

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse.

Antatte løpstider: Enheten bruker kondisjonsberegningen og publiserte datakilder til å gi en måltid basert på den gjeldende kondisjonen din. Denne beregningen antar at du har fullført riktig trening for løpet.

Restitusjonsrådgiver: Restitusjonsrådgiver viser hvor mye tid som gjenstår før du er klar til en ny, hard treningsøkt.

Stressverdi: Stressverdien måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i 3 minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, der en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå.

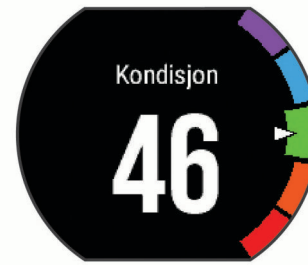
Ytelseskondisjon: Ytelseskondisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har løpt i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av løpeturen. Den sammenligner din kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din.

Melkesyreterskel: Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Enheten måler melkesyreterskelen din ved hjelp av pulsen og tempoet.

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. Kondisjonsberegninger er gitt og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du kan bruke Garmin enheten parkoblet med en kompatibel pulsmåler for å vise kondisjonsberegningen for løping.

Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



Lilla	Overlegent
blå	Utmerket
grønn	Bra
oransje	OK
rød	Svakt

Kondisjonsberegningssdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tillegget (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 17*) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler.

Du får de mest nøyaktige resultatene hvis du fullfører profiloppsettet (*Konfigurere brukerprofilen, side 11*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 8*). 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.
- 3 Velg **≡ > Min statistikk > Kondisjonsberegning**.

Vise antatte løpstider

Denne funksjonen krever en pulsmåler.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 11*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 8*). Enheten bruker kondisjonsberegningen (*Om kondisjonsberegninger, side 9*) og publiserte datakilder til å gi en måltid basert på din gjeldende kondisjon. Denne beregningen antar at du har fullført riktig trening for løpet.

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

Velg **≡ > Min statistikk > Løpsberegning**.

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

Restitusjonsrådgiver

Du kan bruke Garmin enheten sammen med en pulsmåler for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt. Teknologien for restitusjonsrådgiveren leveres og støttes av Firstbeat.

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

Slå på restitusjonsrådgiveren

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 11*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 8*).

- 1 Velg **≡ > Min statistikk > Restitusjonsrådgiver > Status > På**.
- 2 Ta en løpetur.
Ytelseskondisjonen din vises etter 6–20 minutter (*Se ytelseskondisjonen din, side 10*).
- 3 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.
Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.



Restitusjonspuls

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

TIPS: Du får best resultat hvis du står stille i to minutter mens enheten beregner restitusjonspulsverdien. Du kan lagre eller forkaste aktiviteten når denne verdien vises.

Melkesyreterskel

Melkesyreterskelen er det nivået av treningsintensitet der melkesyre begynner å samles opp i blodet. Når du løper, gir dette et bilde av tempo eller hvor mye du anstrenger deg. Når du ligger over denne terskelen mens du løper, begynner kroppen å bli sliten. For erfarne løpere ligger terskelen omtrent på 90 % av makspuls og mellom løpstempoene for 10 km og halvmaraton. For gjennomsnittlige løpere kan melkesyreterskelen ofte ligge langt lavere enn 90 % av makspuls. Hvis du kjenner melkesyreterskelen din, kan du lettere avgjøre hvor hardt du kan trene og når du kan ta i litt i konkurranser.

Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din ([Angi pulssoner, side 8](#)).

Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen

Før du kan gjennomføre den veiledete testen, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 7](#)). Du må også ha en kondisjonsberegning fra en tidligere løpetur ([Om kondisjonsberegninger, side 9](#)).

TIPS: Du løpe noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig beregning av makspuls og kondisjonsberegning.

- 1 Velg en profil for løping utendørs.
GPS må brukes for å kunne gjennomføre testen.
- 2 Velg **≡ > Min statistikk > Melkesyreterskel > Ta en veiledet test.**
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.



Se ytelseskondisjonen din

Før du kan se ytelseskondisjonen din, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 7](#)).

Mens du løper analyserer ytelseskondisjonsfunksjonen tempoet, pulsen og variasjoner i pulsen din for å gjøre en sanntidsvurdering av evnen din til å prestere sammenlignet med det gjennomsnittlige treningsnivået ditt. I løpet av de første 6–20 minuttene av løpeturen din, viser klokken ytelseskondisjonsverdien din. En verdi på +5, for eksempel, betyr at du er uthvilt, i grei form og kan klare en god løpetur. Du kan legge til ytelseskondisjon som et datafelt på et av trenings skjerm bildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele løpeturen. Ytelseskondisjon kan også være en indikator på hvor sliten du er, særlig etter en lang løpetur.

MERK: Du løpe noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løpekondisjonen din ([Om kondisjonsberegninger, side 9](#)).

- 1 Legg til **Ytelseskondisjon** som et dataskjerm bilde ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 11](#)).
- 2 Ta en løpetur.
Ytelseskondisjonen din vises etter 6–20 minutter.



- 3 Bla til dataskjerm bildet for å se ytelseskondisjonen din gjennom hele løpeturen.

Se stressverdien din

Før du kan se stressverdien din, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 7](#)).

Stressverdien 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. Stressverdien spenner mellom 1 og 100, der 1 er en svært lav stresstilstand og 100 er en svært høy stresstilstand. Når du kjenner stressverdien din, kan du avgjøre om kroppen er klar for en hard treningsøkt eller yoga.

TIPS: Garmin anbefaler at du måler stressverdien din på omtrent samme tidspunkt og under omtrent samme forhold hver dag.

- 1 Velg **Programmer > Stressverdi > Måling.**
- 2 Stå stille og slapp av i tre minutter.



Fotsensor

Enheden er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for GPS

når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren).

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

Ta en løpetur med fotsensoren

Før du legger ut på løpetur, må du parkoble fotsensoren med Forerunner enheten (*Parkoble ANT+ sensorer, side 7*).

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 aktivitetsprofilen **Løping inne**.
- 3 Ta en løpetur.

Kalibrer fotsensoren

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

Tilpasse enheten

Konfigurere brukerprofilen

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

- 1 Velg **≡** > **Min statistikk** > **Brukerprofil**.
- 2 Velg et alternativ.

Aktivitetsprofiler

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

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

Endre aktivitetsprofilen

Enheten har flere standard aktivitetsprofiler. Du kan endre hver av de lagrede aktivitetsprofilene.

TIPS: Standard aktivitetsprofiler bruker en spesifikk detaljfarge for hver sport.

- 1 Velg **≡** > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Bruk profil**.
- 4 Velg eventuelt **Farge** og en detaljfarge for profilen.
- 5 Velg eventuelt **Navn**, og skriv inn et nytt navn på profilen.

Opprette en egendefinert aktivitetsprofil

- 1 Velg **≡** > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler** > **Legg til ny**.
- 2 Velg en sport.
- 3 Velg en farge for detaljene.
- 4 Velg et profilnavn, eller skriv inn et egendefinert navn. Duplikater av profilnavn vises med et tall. For eksempel Løping(2).
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk standard** hvis du vil opprette den egendefinerte profilen med utgangspunkt i systemets standardinnstillinger.

- Velg en kopi av en eksisterende profil hvis du vil opprette den egendefinerte profilen med utgangspunkt i en av de lagrede profilene dine.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Rediger innstillinger** for å tilpasse spesifikke profilinnstillinger.
- Velg **Ferdig** for å lagre og bruke den egendefinerte profilen.

Den nye profilen blir den aktive profilen.

Slette en aktivitetsprofil

- 1 Velg **≡** > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
MERK: Du kan ikke slette aktivitetsprofilen.
- 3 Velg **Fjern profil** > **☹**.

Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse enheten etter dine egne treningsbehov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbildene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse en av dataskjermbildene til å vise rundetempo eller pulssone.

- 1 Velg **≡** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Dataskjermer**.
- 2 Velg et skjermbilde.
- 3 Velg eventuelt **Status** > **På** for å aktivere dataskjermbildet. Enkelte skjermbilder kan bare slås av og på.
- 4 Rediger om nødvendig antallet datafelter.
- 5 Velg et datafelt for å endre det.

Varsler

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

Angi områdevarsler

Et områdevarsel varsler deg når enheten er over eller under et angitt verdiområde. Hvis du for eksempel bruker en pulsmåler (tilleggsutstyr), kan du konfigurere enheten til å varsle deg når pulsen din er under sone 2 og over sone 5 (*Angi pulssoner, side 8*).

- 1 Velg **≡** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler** > **Legg til ny**.
- 2 Velg typen varsel.
Avhengig av tilleggsutstyret og aktivitetsprofilen kan varslene omfatte puls, tempo, hastighet og kadens.
- 3 Slå på varselet om nødvendig.
- 4 Velg en sone eller angi en verdi for hvert varsel.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder, side 13*).

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 **≡** > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler** > **Legg til ny**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Egendefinert**, velg en melding, og velg en varseltype.
 - Velg **Tid, Avstand** eller **Kalorier**.
- 3 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 13*).

Konfigurere varsler for gåpauser


Enkelte løpeprogrammer bruker tidsinnstilte gåpauser med jevne mellomrom. Under et langt treningsløp kan du konfigurere enheten til å varsle deg slik at du løper i fire minutter og deretter går i ett minutt – dette varselet gjentas. Du kan bruke funksjonen Auto Lap® mens du bruker løpe-/gå-varsler.

MERK: Varsler for gåpauser er bare tilgjengelige for løpeprofiler.

- 1 Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler** > **Legg til ny**.
- 2 Velg **Løp/gå**.
- 3 Angi en tid for løpeintervallet.
- 4 Angi en tid for gåintervallet.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder, side 13*).

Redigere et varsel

- 1 Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Varsler**.
- 2 Velg et varsel.
- 3 Rediger verdiene eller innstillingene for varselet.

Løpe med metronomen

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

MERK: Metronomen er ikke tilgjengelig for sykleprofiler.

- 1 Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Metronom** > **Status** > **På**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Slag i minuttet** for å skrive inn en verdi basert på kadensen du vil opprettholde.
 - Velg **Varselfrekvens** for å tilpasse frekvensen for slagene.
 - Velg **Lyder** for å tilpasse metronomyden.
- 3 Velg om nødvendig **Forhåndsvisning** for å lytte til metronomfunksjonen før du løper.
- 4 Velg  for å gå tilbake til tidtakerskjermbildet.
- 5 Velg  for å starte tidtakeren.
- 6 Ta en løpetur.
Metronomen starter automatisk.
- 7 Dra med fingeren i en retning i løpet av løpeturen for å vise metronomskjermbildet.
- 8 Hold eventuelt på berøringsskjermen for å endre metronominnstillingene.

Bruke Auto Pause®

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når tempoet eller hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Auto Pause**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
 - Velg **Egendefinert** for å sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet eller hastigheten faller under en bestemt verdi.

Markere runder etter avstand

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


- 1 Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Runder** > **Autoavstand**.
- 2 Velg en avstand.

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 13*).

Du kan eventuelt tilpasse dataskjermbildene til å vise ytterligere rundedata.


Tilpasse rundevarselmeldingen

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Runder** > **Rundevarsling**.
- 2 Velg et datafelt for å endre det.
- 3 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

Bruke Bla automatisk

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Bla automatisk**.
- 2 Velg en visningshastighet.

Endre GPS-innstillingen

Som standard bruker enheten GPS til å finne satellitter. Du kan få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon ved å aktivere GPS og GLONASS. Bruk av GPS og GLONASS reduserer batterilevetiden mer enn bare GPS.

Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

Bruke modusen UltraTrac


Før du bruker modusen UltraTrac, bør du løpe utendørs noen ganger med vanlig GPS-modus for å kalibrere enheten.

Du kan bruke modusen UltraTrac til langvarige aktiviteter. Modusen UltraTrac er en GPS-innstilling som jevnlig slår av GPS for å spare batteri. Når GPS er av, bruker enheten akselerometeret til å beregne hastighet og avstand. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, avstand og sporing reduseres i modusen UltraTrac. Nøyaktigheten til dataene blir bedre når du har tatt et par løpeturer utendørs med GPS.

Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **GPS** > **UltraTrac**.

TIPS: For langvarige aktiviteter bør du vurdere andre batterisparende alternativer (*Maksimere batterilevetiden, side 15*).

Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing

Innstillingene for tidsavbrudd avgjør hvor lenge enheten opererer i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Velg  > **Aktivitetsinnstillinger** > **Tidsavbrudd for strømsparing**.

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

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

Innstillinger for aktivitetssporing

Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetssporing**.

Status: Aktiverer funksjonen for aktivitetssporing.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på skjermbildet for klokkeslett. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder*, side 13).

Systeminnstillinger

Velg ≡ > Innstillinger > System.

- Språkinnstillinger (*Endre enhetsspråk*, side 13)
- Tidsinnstillinger (*Tidsinnstillinger*, side 13)
- Innstillinger for bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys*, side 13)
- Lydinnstillinger (*Angi enhetslyder*, side 13)
- Enhetsinnstillinger (*Endre måleenhetene*, side 13)
- Formatinnstillinger (*Formatinnstillinger*, side 13)
- Innstillinger for dataregistrering (*Innstillinger for dataregistrering*, side 13)

Endre enhetsspråk

Velg ≡ > Innstillinger > System > Språk.

Tidsinnstillinger

Gå til skjermbildet som viser klokkeslettet, og velg ≡ > Klokke.

Urskive: Brukes til å velge urskivens utforming.

Alarmer: Brukes til å administrere flere tidsalarmer.

Bruk profilfarge: Angir at detaljfargen på skjermbildet for klokkeslett skal være den samme som fargen for aktivitetsprofilen.

Bakgrunn: Angir bakgrunnsfargen til svart eller hvit.

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

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

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter, oppdager enheten automatisk tidssonen og gjeldende klokkeslett.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet stilles inn automatisk når enheten innhenter satellittsignaler.

- 1 Velg ≡ > Klokke > Angi automatisk > Av.
- 2 Velg Angi klokkeslett, og angi klokkeslettet.

Stille inn alarmen

- 1 Velg ≡ > Klokke > Alarmer > Legg til ny > Status > På.
- 2 Velg Tid, og angi en tid.
- 3 Velg Lyder, og velg et alternativ.
- 4 Trykk på Repeter, og velg et alternativ.

Slette en alarm

- 1 Velg ≡ > Klokke > Alarmer.
- 2 Velg en alarm.
- 3 Velg Fjern > ☑.

Innstillinger for bakgrunnslys

Velg ≡ > Innstillinger > System > Bakgrunnslys.

Tastetrykk og varsler: Angir om bakgrunnslyset skal slås på ved tastetrykk og varsler.

Vri håndleddet: Gjør at enheten kan slå på bakgrunnslyset automatisk når du vrir håndleddet mot kroppen.

Tidsavbrudd: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Angi enhetslyder

Enhetslyder inkluderer tastetoner, varseltoner og vibrasjoner.

Velg ≡ > Innstillinger > System > Lyder.

Endre måleenhetene

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

- 1 Velg ≡ > Innstillinger > System > Enheter.
- 2 Velg en målingstype.
- 3 Velg en måleenhet.

Formatinnstillinger

Velg ≡ > Innstillinger > System > Format.

Innstilling for tempo/hastighet: Angir at enheten skal vise tempo eller hastighet for løping, sykling eller andre aktiviteter. Denne innstillingen påvirker flere treningsalternativer, historikk og varsler.

Starten av uken: Angir første dag av uken for ukentlige loggsammendrag.

Innstillinger for dataregistrering

Velg ≡ > Innstillinger > System > Dataregistrering.

Smart: Registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, tempo eller puls. Aktivitetsregistreringen din er mindre, noe som lar deg lagre flere aktiviteter i enhetsminnet.

Hvert sekund: Registrerer punkter hvert sekund. Dette alternativet oppretter en svært detaljert opptegning av aktiviteten, men den øker også størrelsen på aktivitetsloggen.

Informasjon om enheten

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

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

- 1 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 2 Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og koble ladeklemmen ① til enheten.



- 3 Lad enheten helt opp.
- 4 Trykk på ② for å fjerne laderen.

Spesifikasjoner

Forerunner – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 8 uker bare i klokkemodus Opptil 7 uker i klokkemodus med aktivitetsmåling Opptil 4 uker i klokkemodus med aktivitetsmåling og smarttelefonvarsler Opptil 25 timer i UltraTrac-modus Opptil 16 timer med GPS og pulsmåler Opptil 16 timer med bare GPS Opptil 12 timer med GPS og GLONASS
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Kapslingsgrad	5 ATM ¹

HRM-Run – spesifikasjoner

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	1 år (ved ca. 1 time per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Kapslingsgrad	5 ATM ¹

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.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

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

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

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

Rengjøre enheten

LES DETTE

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

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

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

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

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.

- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.

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

- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.

- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

Oppbevar batteriet utilgjengelig for barn.

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

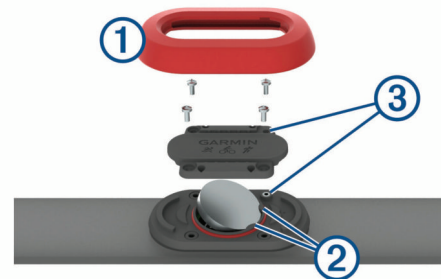
Utbyttbare knappcellebatterier kan inneholde perkloratmateriale. Spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ FORSIKTIG

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

Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Fjern hetten ① fra pulsmålermodulen.
- 2 Bruk en liten stjerneskrutrekker (00) til å fjerne de fire skruene på fremsiden av modulen.
- 3 Fjern dekslet og batteriet.



- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet under de to plastflikene ② med den positive siden vendt oppover.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen. Tetningsringen skal sitte på plass rundt utsiden av den hevede plastringen.

- 6 Sett frontdekslet og de fire skruene tilbake på plass. Kontroller retningen til frontdekslet. Den uthevede skruen ③ skal passe i det tilsvarende skruetullet i frontdekslet.

MERK: Ikke stram for hardt til.

- 7 Sett hetten på plass.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare den med enheten på nytt.

Feilsøking

Støtte og oppdateringer

På Garmin Express (www.garmin.com/express) får du enkelt tilgang til følgende tjenester for Garmin enheter.

- Produktregistrering
- Produktveiledninger
- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect

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

Få mer informasjon

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

Innhente satellittsignaler

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

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



Forbedre GPS-satellittmottaket

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

Nullstille enheten

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






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

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

Slette brukerdata

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.



MERK: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke loggen.

- 1 Hold  nede, og velg  for å slå av enheten.
- 2 Hold nede  og  samtidig for å slå på enheten.
- 3 Velg .

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

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

Du kan nullstille alle innstillinger tilbake til fabrikkinnstillingene.

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

Vise enhetsinformasjon

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

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

Oppdatere programvaren

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



- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.
MERK: Hvis du har brukt Garmin Express til å konfigurere enheten med Wi-Fi tilkobling tidligere, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk ved tilkobling ved hjelp av Wi-Fi.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys*, side 13).
- Reduser tidsavbrudd for klokkemodus (*Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing*, side 12).
- Slå av aktivitetssporing (*Aktivitetssporing*, side 1).
- Velg registreringsintervallet **Smart** (*Innstillinger for dataregistrering*, side 13).
- Slå av GLONASS (*Endre GPS-innstillingen*, side 12).
- Slå av Bluetooth trådløsfunksjonen (*Slå av Bluetooth teknologi*, side 5).
- Slå av Wi-Fi trådløsfunksjonen (*Slå av Wi-Fi trådløs teknologi*, side 5).

Låse berøringsskjermen og tastene

Du kan låse berøringsskjermen og tastene for å forhindre at du trykker på skjermen eller tastene utilsiktet.

- 1 Velg skjermbildet du vil vise mens enheten er låst.
- 2 Hold  for å låse enheten.
- 3 Hold  for å låse opp enheten.

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Tips for unøyaktige pulsdata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren*, side 14).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.

Syntetiske stoffer som gnisser eller blaffer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.

- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Tillegg

Datafelter

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

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

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

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

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

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

Gj.sn. prosent for maks. puls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gj.sn.vert.f.h.tall: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.

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

Gjennomsnittlig %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Løping Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittlengde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

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

Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

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

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

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

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

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

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

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

Pedalfrekvens, runde: Løping Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

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

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

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

Puls, runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

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

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

Retning: Retningen du beveger deg i.

Rundeavstand: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Rundetid, siste: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

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

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

Siste rundeavstand: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

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

Skrittlengde for runden: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.

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

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

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, runde: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

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

Tid i sone: Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

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

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Training Effect: Gjeldende påvirkning (1,0 til 5,0) på kondisjonen din.

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

Vertikalt forholdstall: Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

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

Ytelseskonisjon: Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

Lisensavtale for programvare

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

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

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

Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

Pulssoneberegninger

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

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

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

Indeks

- A**
 - aktivitetssporing 1, 2, 12
 - alarmer 13
 - ANT+ sensorer, parkobling 7
 - Auto Lap 12
 - Auto Pause 12
 - avstand, varsler 11
- B**
 - bakgrunnslys 1, 13
 - batteri
 - bytte 14
 - lade 13
 - maksimere 5, 12, 15
 - beregnet sluttid 9
 - berøringsskjerm 1, 15
 - Bla automatisk 12
 - Bluetooth teknologi 1, 4, 5
 - brukerdata, slette 6
 - brukerprofil 11
 - bytte batteriet 14
- C**
 - Connect IQ 5
- D**
 - data
 - lagre 6
 - opptak 13
 - overføre 6
 - datafelter 1, 5, 11, 16
- E**
 - enhets-ID 15
- F**
 - feilsøking 8, 15
 - fotsensor 10, 11
- G**
 - Garmin Connect 2, 4–6
 - Garmin Connect Mobile 4
 - Garmin Express 5
 - oppdatere programvare 14
 - registrere enheten 14
 - GLONASS 12
 - GPS 1, 2, 12
 - signal 15
- H**
 - hastighet 13
 - høyde 7
- I**
 - ikoner 1
 - innendørstrening 2, 11
 - innstillinger 11–13, 15
 - enhet 13
 - intervaller, treningsøkter 2, 3
 - intervaller for gåing 12
- K**
 - kalender 2
 - kalori, varsler 11
 - kappløp 3
 - kart 7
 - oppdatere 14
 - klokke 1, 13
 - klokkemodus 12, 15
 - kondisjonsberegning 3, 9, 17
 - kontrollprogrammer 1, 4, 5
 - koordinater 7
- L**
 - lade 13
 - lagre aktiviteter 1
 - laste opp data 5
 - logg 4–6, 13
 - sende til datamaskin 6
- M**
 - slette 6
 - løpsdynamikk 7, 8
 - låse
 - skjerm 15
 - taster 15
- N**
 - melkesyreterskel 10
 - meny 1
 - metronom 12
 - mål 3
 - måleenheter 13
- O**
 - oppdateringer, programvare 15
- P**
 - parkoble ANT+ sensorer 7
 - parkobling, smarttelefon 4
 - pedalfrekvens 7, 8, 11, 12
 - personlige rekorder 3
 - slette 4
 - posisjoner 7
 - redigere 7
 - slette 7
 - produktregistrering 14
 - profiler 11
 - aktivitet 1
 - bruker 11
 - programmer 5
 - smarttelefon 4
 - programvare
 - lisens 15
 - oppdatere 14, 15
 - versjon 15
 - programvarelisensavtale 17
 - puls 1, 11
 - måler 8–10, 14, 15
 - soner 6, 8, 9, 17
- R**
 - registrere enheten 14
 - rengjøre enheten 14
 - restitusjon 9
 - runder 1
- S**
 - satellittsignaler 15
 - sensorer med ANT+ 7
 - skjerm 13
 - låse 15
 - skrittlengde 7, 8
 - slette
 - alle brukerdata 6, 15
 - logg 6
 - personlige rekorder 4
 - smarttelefon 4, 5
 - parkobling 4
 - programmer 4, 5
 - soner
 - puls 8, 9
 - tid 13
 - spesifikasjoner 14
 - språk 13
 - stressverdi 10
 - systeminnstillinger 13
 - søvnmodus 2
- T**
 - taster 1, 14
 - låse 15
 - tempo 11, 13
 - tid 13
 - innstillinger 13
 - varsler 11
 - tid med bakkekontakt 7, 8
- U**
 - UltraTrac 12
 - urskiver 5
 - USB 15
 - koble fra 6
- V**
 - varsler 4, 11, 12
 - vertikal oscillasjon 7, 8
 - vertikalt forholdstall 7, 8
 - vibrasjon 13
 - VIRB fjernkontroll 4
 - Virtual Partner 3
 - vær 4
- W**
 - Wi-Fi 15
 - koble til 5
- Y**
 - ytelseskondisjon 10
- tidssoner** 13
- tidtaker** 1, 6
- tilbehør** 7, 15
- tilpasse enheten** 11
- toner** 12, 13
- trening** 1–3, 5, 12
 - planer 2
- treningsøkter** 2, 3
 - laste inn 2

