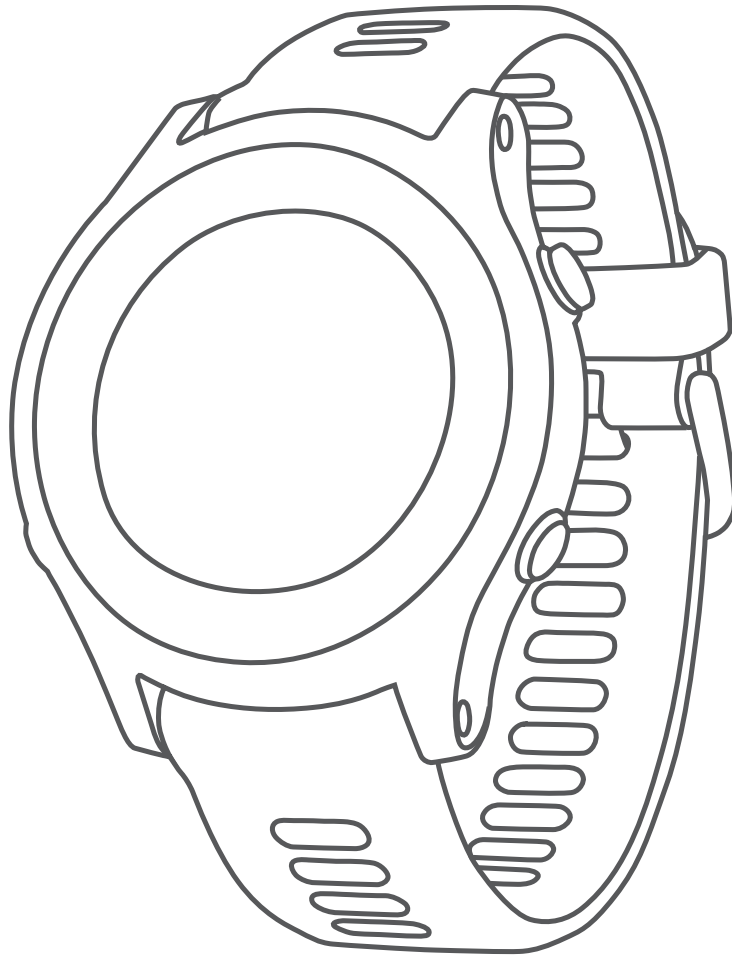


GARMIN®



FORERUNNER® 935

Brukerveiledning

© 2017 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit™, tempe™, TrueUp™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ og Xero™ 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. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Shimano® og Di2™ er varemerker for Shimano, Inc. STRAVA og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ og Normalized Power™ er varemerker for Peaksware, LLC. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke 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.

Modellnummer: A03191

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
GPS-status og statusikoner	1
Ta en løpetur	1
Aktiviteter og apper	1
Starte en aktivitet	1
Tips for registrering av aktiviteter	2
Stoppe en aktivitet	2
Opprette en egendefinert aktivitet	2
Innendørsaktiviteter	2
Kalibrere tredemøledistansen	2
Friluftaktiviteter	2
Multisport	2
Triatlon trening	2
Opprette en multisportaktivitet	2
Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter	3
Svømming	3
Svømmeterminologi	3
Typer tak	3
Tips for svømmeaktiviteter	3
Hvile ved bassengsvømming	3
Trene med øvelsesloggen	3
Se skiturene dine	3
Jumpmaster	3
Golf	4
Spille golf	4
Hullinformasjon	4
Flytte flagget	4
Vise målte slag	4
Vise avstander for layup og dogleg	4
Føre poengregnskap	4
Oppdatere en poengsum	4
TruSwing™	4
Bruke kilometer telleren for golf	4
Spore statistikk	4
Trening	4
Treningsøkter	4
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect	4
Starte en treningsøkt	5
Om treningskalenderen	5
Bruke Garmin Connect treningsplaner	5
Intervalltreningsøkter	5
Opprette en intervalltreningsøkt	5
Starte en intervalltreningsøkt	5
Stoppe en intervalltreningsøkt	5
Bruke Virtual Partner®	5
Angi et treningsmål	5
Avbryte et treningsmål	6
Segmenter	6
Strava™ segmenter	6
Konkurrere mot et segment	6
Vise segmentdetaljer	6
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet	6
Personlige rekorder	6
Vise personlige rekorder	6
Gjenopprette en personlig rekord	6
Slette en personlig rekord	6
Slette alle personlige rekorder	6
Bruke metronomen	7
Utvidet visningsmodus	7
Konfigurere brukerprofilen	7
Treningsmål	7

Om pulssoner	7
Angi pulssoner	7
La enheten angi pulssonene	7
Pulssoneberegninger	7
Om permanente idrettsutøvere	8
Stille inn kraftsoner	8
Aktivitetsmåling	8
Automatisk mål	8
Bruke bevegelsesvarsler	8
Søvnsporing	8
Bruke automatisk søvnsporing	8
Bruke Ikke forstyr-modusen	8
Intensitetsminutter	8
Opparbeide seg intensitetsminutter	8
Garmin Move IQ™ hendelser	8
Innstillinger for aktivitetsmåling	9
Slå av aktivitetsmåling	9
Sporing av menstruasjonssyklus	9
Pulsfunksjoner	9
Pulsmåling på håndleddet	9
Ha på deg enheten	9
Tips for unøyaktige pulldata	9
Vise pulswidgeten	9
Sende pulldata til Garmin® enheter	9
Sende pulldata under en aktivitet	9
Konfigurere varsler for unormal puls	10
Slå av pulsmåleren på håndleddet	10
HRM-Swim – tilbehør	10
Puls når du svømmer	10
Legge på svøm i et basseng	10
Svømming i åpent vann	10
Justere pulsmåleren	10
Sette på pulsmåleren	10
Tips til bruk av HRM-Swim	10
Ta vare på pulsmåleren	10
HRM-Tri – tilbehør	11
Svømming i basseng	11
Sette på pulsmåleren	11
Datalagring	11
Ta vare på pulsmåleren	11
Tips for unøyaktige pulldata	11
Løpsdynamikk	11
Trene med løpsdynamikk	12
Fargemålere og løpsdynamikkdata	12
Balansedata for tid med bakkekontakt	12
Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall	12
Tips for manglende data om løpsdynamikk	13
Ytelsesmålinger	13
Slå av prestasjonsvarsler	13
Oppdage ytelsesmålinger automatisk	13
Treningsstatus	13
Tips om treningsstatusfunksjonen	14
Om kondisjonsberegninger	14
Restitusjonstid	14
Vise nedtrappingstiden	14
Restitusjonspuls	14
Treningsbelastning	14
Vise antatte løpstider	15
Om treningseffekt	15
Vise verdien din for pulsvariasjonsstress	15
Ytelseskondisjon	15
Se ytelseskondisjonen din	15
Melkesyreteriskel	15
Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreteriskelen	16
Få beregnet FTP	16

Gjennomføre en FTP-test	16	Tips for å pare ANT+ tilbehør med Garmin enheten	23
Smarte funksjoner	16	Fotsensor	23
Parkoble smarttelefonen med enheten	16	Ta en løpetur med fotsensoren	23
Tips for eksisterende Garmin Connect brukere	16	Kalibrere fotsensoren	23
Aktivere Bluetooth varsler	16	Forbedre fotsensorkalibreringen	23
Vise varsler	17	Kalibrere fotsensoren manuelt	23
Administrere varsler	17	Angi fotsensorens hastighet og distanse	23
Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth	17	Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel	23
Slå av og på varsler om smarttelefontilkobling	17	Trene med kraftmålere	23
Finne en mistet mobilenhet	17	Bruke elektroniske girskiftere	23
Widgets	17	Situasjonsoppfattelse	23
Vise widgeter	17	tempe	24
Vise kontrollmenyen	18	Tilpasse enheten	24
Endre kontrollmenyen	18	Tilpasse aktivitetslisten	24
Vise værwidgeten	18	Tilpasse widgetløggen	24
Åpne musikkkontrollene	18	Aktivitetsinnstillinger	24
Bluetooth tilkoblede funksjoner	18	Tilpasse dataskjermbildene	24
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	18	Legge til et kart i en aktivitet	25
Manuell synkronisering av data med Garmin Connect	18	Varsler	25
Starte en GroupTrack økt	18	Angi et varsel	25
Tips for GroupTrack økter	19	Auto Lap	25
Connect IQ – funksjoner	19	Markere runder etter avstand	25
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	19	Aktivere Auto Pause®	25
Wi-Fi tilkoblede funksjoner	19	Aktivere automatisk stigning	26
Historikk	19	3D-hastighet og -avstand	26
Bruke historikk	19	Bruke Bla automatisk	26
Multisportlogg	19	Endre GPS-innstillingen	26
Vise tiden din i hver pulssone	19	GPS og andre satellittsystemer	26
Vise totalverdier for data	19	UltraTrac	26
Bruke kilometertelleren	19	Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing	26
Slette logg	19	Fjerne en aktivitet eller app	26
Databehandling	20	GroupTrack innstillinger	26
Slette filer	20	Innstillinger for urskive	26
Koble fra USB-kabelen	20	Tilpasse urskiven	27
Garmin Connect	20	Systeminnstillinger	27
Bruke Garmin Connect på datamaskinen	20	Tidsinnstillinger	27
Navigasjon	20	Endre innstillingene for bakgrunnslys	27
Løyper	20	Tilpasse holdtaster	27
Opprette og følge en løype på enheten	20	Endre måleenhetene	27
Opprette en løype på Garmin Connect	21	Klokke	27
Sende en løype til enheten	21	Angi klokkeslett manuelt	27
Vise løypedetaljer	21	Stille inn en alarm	28
Lagre posisjonen din	21	Slette en alarm	28
Redigere lagrede posisjoner	21	Starte nedtellingstidtakeren	28
Navigere til startpunkt for din siste lagrede aktivitet	21	Bruke stoppeklokken	28
Projisere et veipunkt	21	Angi klokkevarsler	28
Navigere til startpunkt under en aktivitet	21	Synkronisere tiden med GPS	28
Navigere til en destinasjon	21	VIRB fjernkontroll	28
Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)	21	Kontrollere et VIRB actionkamera	28
Navigere med Sight 'N Go	22	Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet	28
Stoppe navigasjon	22	Informasjon om enheten	29
Kart	22	Lade enheten	29
Panorere og zoome på kartet	22	Spesifikasjoner	29
Kartinnstillinger	22	Forerunner – spesifikasjoner	29
Navigasjonsinnstillinger	22	HRM-Swim spesifikasjoner og HRM-Tri spesifikasjoner	29
Tilpasse kartfunksjoner	22	Ta vare på enheten	29
Innstillinger for retning	22	Rengjøre enheten	29
Kursmarkør	22	Bytte HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet	29
Sette opp et retningsmerke	22	Bytte rem	30
Angi navigasjonsvarsler	22	Feilsøking	30
Sensorer med ANT+	22	Vise enhetsinformasjon	30
Parkoble ANT+ sensorer	22	Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten	30
		Produktoppdateringer	30

Konfigurere Garmin Express	30
Få mer informasjon	30
Aktivitetsmåling	30
Antallet daglige skritt vises ikke	30
Antall skritt virker unøyaktig	30
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke	30
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig	31
Intensitetsminuttene blinker	31
Innhente satellittsignaler	31
Forbedre GPS-satellitmottaket	31
Starte enheten på nytt	31
Slette brukerdata	31
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	31
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	31
Enheten bruker feil språk	31
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	31
Telefonen min kobler seg ikke til enheten	31
Maksimere batterilevetiden	31
Temperaturmålingen er ikke nøyaktig	32
Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?	32
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?	32
Tillegg	32
Datafelter	32
Standardverdier for kondisjonsberegning	35
FTP-verdier	36
Hjulstørrelse og -omkrets	36
Symbolforklaring	36
Indeks	38

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Taster



Element	Ikone	Beskrivelse
①		Hold nede for å slå på enheten. Hold nede for å vise kontrollmenyen. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på.
②	START STOP	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.
③		Velg for å registrere en runde, en hvileperiode eller en overgang i løpet av en aktivitet. Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
④	DOWN 	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, data-skjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold inne for manuelt å endre sportsgren under en aktivitet.
⑤	UP 	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, data-skjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold nede for å vise menyen.

GPS-status og 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 smarttelefonkobling
	Status for Wi-Fi® teknologi
	Pulsstatus
	Status for fotsensor
	Status for Running Dynamics Pod
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for sykkellykter
	Status for sykkelradar
	Status for kraftmåler
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

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 29*).

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



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



- Velg **Senere** for å avbryte løpeturen og fortsette registreringen senere.
- Velg **Runde** for å markere en runde.
- Velg **Forkaste** > **Ja** for å slette løpeturen.

Aktiviteter og apper

Enheden kan brukes til en ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheten sensordata. Du kan lagre aktiviteter og dele dem med Garmin Connect™ fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på enheten ved hjelp av Connect IQ nettstedet (*Connect IQ – funksjoner, side 19*).

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

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg en aktivitet.

MERK: Aktiviteter som er angitt som favoritter, vises først på listen (*Tilpasse aktivitetslisten, side 24*).
- 3 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen.

TIPS: Hvis GPS vises i grå tekst eller på en grå bakgrunn, krever ikke aktiviteten GPS-signaler.
- 4 Vent til det står **Ready** på skjermen.

Enheden 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 tidtakeren.

Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtageren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten](#), side 29).
- Velg  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 og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre > Ferdig**.
- Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
- Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
- Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rett linje**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- Hvis du vil forkaste aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkaste > Ja**.

MERK: Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av enheten etter 30 minutter.

Opprette en egendefinert aktivitet

1 Velg **START > Legg til** på urskiven.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Kopier aktivitet** hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i en av de lagrede aktivitetene dine.
- Velg **Annet** for å opprette en ny egendefinert aktivitet.

3 Velg eventuelt en aktivitetstype.

4 Velg et navn, eller skriv inn et egendefinert navn.

Dupliserte aktivitetsnavn inkluderer et tall, for eksempel: Sykkel(2).

5 Velg et alternativ:

- Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge en detaljfarge eller tilpasse dataskjermbildene.
- Velg **Ferdig** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.

6 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Innendørsaktiviteter

Forerunner-enheten kan brukes til innendørstrening, slik som løping på tredemølle eller ved bruk av ergometersykkel. GPS slås av for innendørsaktiviteter.

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

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten. Du kan bruke en tilleggssensor for å registrere tempo, avstand og pedalfrekvens.

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).

Kalibrere tredemøllestanden

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

1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet](#), side 1), 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 tredemøllestanden for første gang.
Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
- Hvis du vil kalibrere tredemøllestanden 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.

Friluftaktiviteter

Forerunner enheten leveres forhåndsinstallert med apper for utendørsaktiviteter, for eksempel løping og svømming i åpent vann. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til apper som bruker standardaktiviteter, for eksempel gåing eller roing. Du kan også legge til egendefinerte sportsapper på enheten ([Opprette en egendefinert aktivitet](#), side 2).

Multisport

Personer som driver med triatlon, duatlon eller andre multisportskonkurranser, kan ha nytte av multisportsaktiviteter som Triatlon eller Swimrun. Under en multisportsaktivitet kan du skifte mellom aktiviteter og fortsatt se total tid og avstand. Du kan for eksempel skifte fra sykling til løping og vise den totale tiden og avstanden for sykling og løping gjennom hele multisportsaktiviteten.

Du kan tilpasse en multisportsaktivitet, eller du kan bruke triatlonaktiviteten som er konfigurert som standard, til et standardtriathlon.

Triatlon trening

Når du deltar i en triatlon, kan du bruke triatlonaktiviteten for å få en rask overgang til hvert sportssegment, ta tiden på hvert segment og lagre aktiviteten.

1 Velg **START > Triatlon**.

2 Velg **START** for å starte tidtageren.

3 Velg  ved starten og slutten av hver overgang.

Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten.

4 Når du har fullført aktiviteten, kan du velge **STOP > Lagre**.

Opprette en multisportsaktivitet

1 Velg **START > Legg til > Multisport** på urskiven.

2 Velg en multisportsaktivitet, eller skriv inn et egendefinert navn.

Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).

3 Velg to eller flere aktiviteter.

4 Velg et alternativ:

- Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
- Velg **Ferdig** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.

5 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter

- Velg **START** for å starte den første aktiviteten.
- Velg  for å gå over i neste aktivitet.
Hvis overganger er slått på, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstidene.
- Velg eventuelt  for å starte neste aktivitet.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.

Svømming

LES DETTE

Enheten er beregnet på overflatesvømming. Hvis du dykker med enheten, kan produktet bli skadet, og garantien blir ugyldig.

MERK: Enheten kan ikke registrere pulsdata på håndleddet når du svømmer.

MERK: Enheten er kompatibel med tilbehørene HRM-Tri™ og HRM-Swim™ (*Puls når du svømmer, side 10*).

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden. Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Når du svømmer i åpent vann, beregnes swolf etter 25 meter. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Typer tak vises når du viser intervalloggen. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 24*).

Fristil	Fristil
Rygg	Ryggsvømming
Bryst	Brystsvømming
Bryst	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes under øvelsesregistrering (<i>Trene med øvelsesloggen, side 3</i>)

Tips for svømmeaktiviteter

- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker enheten denne bassengstørrelsen. Du kan endre størrelsen ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Bassengstørrelse.
- Velg  for å registrere en pause under svømming i basseng.
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk for svømming i basseng.
- Velg  for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.

Hvile ved bassengsvømming

Standardskjerm bildet for hvile viser to hviletidtakere. Det viser også tid og avstand for det siste fullførte intervallet.

MERK: Svømmedata registreres ikke når du hviler.

- 1 Velg  under en svømmeaktivitet for å starte hvile.
Skjermen viser hvit tekst på svart bakgrunn, og hvileskjerm bildet vises.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise dataskjerm bildene (valgfritt) under hvile.
- 3 Velg  og fortsett svømmeøkten.
- 4 Gjenta hvis du har flere hvileintervaller.

Trene med øvelsesloggen

Funksjonen Øvelseslogg er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Du kan bruke funksjonen Øvelseslogg til å registrere spark, énarmet svømming eller andre typer svømming som ikke er et av de fire hovedtakene, manuelt.

- 1 Når du svømmer i basseng, kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise skjerm bildet for øvelsesloggen.
- 2 Velg  for å starte øvelsesidttakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, velger du .
Øvelsesidttakeren stopper, men aktivitetstidttakeren fortsetter å ta opp hele svømmeøkten.
- 4 Velg en avstand for den fullførte øvelsen.
Avstandstrinnene er basert på bassengstørrelsen som er valgt for aktivitetsprofilen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg  for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Velg **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjerm bildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Se skiturene dine

Enheten registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk basert på bevegelsene dine. Tidttakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidttakeren står på pause under hele heisturen. Sett utfor bakken for å starte tidttakeren på nytt. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens tidttakeren er i gang.

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Velg **UP** og **DOWN** for å vise detaljer om siste tur, gjeldende turer og totalt antall turer.

Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

Jumpmaster

ADVARSEL

Jumpmaster-funksjonen skal bare brukes av erfarne fallskjermhoppere. Jumpmaster-funksjonen må ikke brukes som primær høydemåler for fallskjermhopp. Hvis du ikke angir riktig informasjon om hoppet, kan det føre til alvorlige personskader eller dødsfall.

Jumpmaster-funksjonen følger militære retningslinjer for å beregne punktet for utløsning av fallskjermen (HARP). Enheten registrerer automatisk når du har hoppet for å begynne å navigere mot ønsket landingspunkt (DIP) ved hjelp av barometeret og det elektroniske kompasset.

Golf

Spille golf

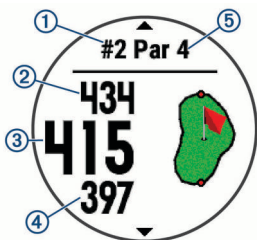
Før du begir deg ut på å spille på en bane for første gang, må du laste den ned fra Garmin Connect Mobile-appen ([Garmin Connect](#), side 20). Banene du har lastet ned fra Garmin Connect Mobile-programmet, oppdateres automatisk.

Du bør lade enheten før du spiller golf ([Lade enheten](#), side 29).

- 1 Velg **START** > **Golf** på urskiven.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- 4 Velg **Ja** for å føre poeng.
- 5 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.
Enheden forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du **START** > **Avslutt runde** > **Ja**.

Hullinformasjon

Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner enheten avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til midten av greenen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
▲	Neste hull
▼	Forrige hull

Flytte flagget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Gå til hullvisningen, og velg **START** > **Flytt flagg**.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å flytte flaggposisjonen.
- 3 Velg **START**.
Avstandene på hullvisningen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen. Flaggposisjonen lagres bare for den gjeldende runden.

Vise målte slag

Før enheten kan registrere og måle slag automatisk, må du aktivere poengregning.

Enheden leveres med automatisk slagsporing og -registrering. Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere.

TIPS: Automatisk slagsporing fungerer best når du har enheten på hånden du bruker mest og har god kontakt med ballen. Putter spores ikke.

- 1 Når du spiller golf, velger du **START** > **Mål slag**.
Den siste slaglengden vises.
MERK: Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.
- 2 Velg **DOWN** for å vise alle registrerte slaglengder.

Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5.

Velg **START** > **Layups**.

Hver layup og avstanden for å nå hver layup vises på skjermen.

MERK: Avstandene fjernes fra listen etter hvert som du passerer dem.

Føre poengregnskap

- 1 Gå til hullvisningen, og velg **START** > **Scorekort**.
Scorekortet vises når de er på greenen.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.
- 3 Velg **START** for å velge et hull.
- 4 Velg **UP** eller **DOWN** for å legge inn poeng.
Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Oppdatere en poengsum

- 1 Gå til hullvisningen, og velg **START** > **Scorekort**.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.
- 3 Velg **START** for å velge et hull.
- 4 Velg **UP** eller **DOWN** for å endre poengsummen for det aktuelle hullet.
Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

TruSwing™

TruSwing funksjonen gjør det mulig å se svingmålinger registrert av TruSwing enheten. Gå til www.garmin.com/golf hvis du vil kjøpe en TruSwing enhet.

Bruke kilometertelleren for golf

Du kan bruke kilometertelleren til å registrere tid, avstand og tilbakelagt avstand. Kilometertelleren startet og stopper automatisk når du starter eller avslutter en runde.

- 1 Velg **START** > **Kilometerteller**.
- 2 Velg om nødvendig **Nullstill** for å nullstille kilometertelleren.

Spore statistikk

Med funksjonen for Statistikksporing kan du føre detaljert statistikk når du spiller golf.

- 1 Hold inne  når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg **Alternativer** > **Statistikksporing** for å slå på statistikkføring.

Trening

Treningsøkter

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

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 20).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 3 Velg  eller **Send til enhet**.
- 4 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 Hold nede **≡**.
- 4 Velg **Trening > Mine treningsøker**.
- 5 Velg en treningsøkt.
MERK: Bare treningsøker som er kompatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.
- 6 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 7 Velg **START** for å starte tidtakeren.

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 treningsøker 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 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 20](#)).

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 **:** > **Send treningsøker til enhet**, 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.

Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **≡**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Rediger > Intervall > Type**.
- 5 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
TIPS: Du kan opprette et åpent intervall ved å velge **Åpen**-alternativet.
- 6 Velg **Varighet**, angi en distanse eller tid for treningsøkten, og velg **✓**.
- 7 Velg **BACK**.
- 8 Velg **Hvile > Type**.
- 9 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
- 10 Angi eventuelt en verdi for distanse eller tid for hvileintervallet, og velg **✓**.
- 11 Velg **BACK**.
- 12 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 Hold nede **≡**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 5 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 6 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du **↺** for å starte første intervall.
- 7 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Stoppe en intervalltreningsøkt

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

Bruke Virtual Partner®

Virtual Partner funksjonen er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine. Du kan sette et tempo for Virtual Partner og konkurrere mot den.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **≡**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Virtual Partner**.
- 6 Angi tempo eller hastighet.
- 7 Start aktiviteten ([Starte en aktivitet, side 1](#)).
- 8 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla til Virtual Partner skjermbildet og se hvem som leder.



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. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **≡**.
- 4 Velg **Trening > Angi et mål**.
- 5 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.

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

Skjermbildet for treningsmål vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg. Beregnet sluttid er basert på gjeldende ytelse og gjenværende tid.

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

Avbryte et treningsmål

1 Hold inne  under en aktivitet.

2 Velg **Avbryt mål > Ja**.

Segmenter

Du kan sende løpe- eller syklesegmenter fra Garmin Connect kontoen din til enheten. Etter at du har lagret et segment på enheten, kan du konkurrere mot et segment for å prøve å matche eller slå din egen personlige rekord eller andre deltakere som har konkurrert mot segmentet.

MERK: Når du laster ned en løype fra Garmin Connect kontoen, kan du laste ned alle de tilgjengelige segmentene i løypen.

Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til Forerunner enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklister, venner og proffsyklister som har syklet det samme segmentet.

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentkontrollprogrammet i Garmin Connect kontoen din. Du finner mer informasjon på www.strava.com.

Informasjonen i denne veiledningen gjelder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

Konkurrere mot et segment

Segmenter er virtuelle konkurranseløp. Du kan konkurrere mot et segment og sammenligne prestasjonen din med tidligere aktiviteter, andres prestasjoner, kontakter i Garmin Connect kontoen din eller andre medlemmer av løpe- eller sykkelklubben. Du kan laste opp aktivitetsdataene dine til Garmin Connect kontoen for å vise segmentposisjon.

MERK: Hvis Garmin Connect kontoen og Strava kontoen er sammenkoblet, sendes aktiviteten din automatisk til Strava kontoen din, slik at du kan se gjennom segmentposisjonen.

1 Velg **START**.

2 Velg en aktivitet.

3 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.

Når du nærmer deg et segment, vises en melding, og du kan konkurrere mot segmentet.

4 Begynn å konkurrere mot segmentet.

Det vises en melding når segmentet er fullført.

Vise segmentdetaljer

1 Velg **START**.

2 Velg en aktivitet.

3 Hold nede .

4 Velg **Trening > Segmenter**.

5 Velg et segment.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Kappseilas – tid** for å se tiden og gjennomsnittshastigheten til personen som leder segmentet.
- Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
- Velg **Stigningsplott** for å vise et stigningsplott for segmentet.

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med en tidligere registrert eller nedlastet aktivitet. Denne funksjonen fungerer med Virtual Partner, slik at du kan se hvor langt foran eller bak du ligger under aktiviteten.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Velg **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Hold nede .

4 Velg **Trening > Konkurrer mot en aktivitet**.

5 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.

6 Velg aktiviteten.

Virtual Partner skjermbildet vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg.

7 Velg **START** for å starte tidtakeren.

8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **START > Lagre**.

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, tur eller svømmetur.

MERK: For sykling inkluderer personlige rekorder også mest stigning og beste kraft (krever en kraftmåler).

Vise personlige rekorder

1 Hold nede  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  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 På urskiven holder du nede .

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  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.

Bruke 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: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Metronom > Status > På**.
- 6 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 lyden og vibrasjonen for metronomen.
- 7 Velg om nødvendig **Forhåndsvisning** for å lytte til metronomfunksjonen før du løper.
- 8 Ta en løpetur ([Ta en løpetur, side 1](#)).
Metronomen starter automatisk.
- 9 Velg **UP** eller **DOWN** i løpet av løpeturen for å vise metronomskjermbildet.
- 10 Hold eventuelt nede  for å endre metronominnstillingene.

Utvidet visningsmodus

Du kan bruke utvidet visningsmodus til å vise dataskjermbilder fra Forerunner enheten på en kompatibel Edge® enhet under en tur eller en triatlon. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen til Edge.

Konfigurere brukerprofilen

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

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 7](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

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.

Angi pulssoner

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan stille inn ulike pulssoner for sportsprofiler som blant annet løping, sykling og svømming. Angi makspuls for å få nøyaktige kaloridata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
Du kan bruke funksjonen Automatisk registrering for å loggføre makspulsen din automatisk under en aktivitet ([Oppdage ytelsesmålinger automatisk, side 13](#)).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS > Angi manuelt** og angi melkesyreterskelpuls.
Du kan gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen din ([Melkesyreterskel, side 15](#)). Du kan bruke funksjonen for Automatisk registrering for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet ([Oppdage ytelsesmålinger automatisk, side 13](#)).
- 5 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av enheten din, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 6 Velg **Soner > Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **% av maks. puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av makspulsen din.
 - Velg **% puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
 - Velg **% MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Legg til puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

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 7](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

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

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
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

Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Stille inn kraftsoner

Verdiene for sonene er standardsoner basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og står kanskje ikke i stil med din personlige kapasitet. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner kraftsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Kraftsoner > Basert på**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
 - Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.
- 4 Velg **FTP**, og angi terskelwattverdien.
- 5 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 6 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for kraft.

Aktivitetssmåling

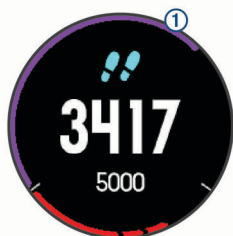
Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, antall etasjer du har gått opp, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetsskalorier.

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

Enheden oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheden viser deg fremdriften mot ditt daglige mål  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 ([Systeminnstillinger, side 27](#)).

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

Søvnsporing

Enheden registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. 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 varslar med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 8](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingssdataene dine til Garmin Connect nettstedet ([Garmin Connect, side 20](#)).
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 27](#)).

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

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.

Enheden 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. Enheden legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Forerunner-enheden 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.

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.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold nede  og velg **Innstillinger > Aktivitetssporing**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskriven og skrittskjermbildet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Systeminnstillinger](#), side 27).

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

Move IQ: Gjør det mulig å slå Move IQ-hendelser av og på.

Slå av aktivitetsmåling

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

1 Hold nede **UP** på urskriven.

2 Velg **Innstillinger > Aktivitetssporing > Status > Av**.

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

- Sporing av og informasjon om menstruasjonssyklus
- Fysiske og følelsesmessige symptomer
- Menstruasjonsberegning og beregning av fruktbarhet
- Informasjon om helse og ernæring

MERK: Hvis Forerunner enheten ikke har widgeten for sporing av menstruasjonssyklus, kan du laste den ned fra Connect IQ appen.

Pulsfunksjoner

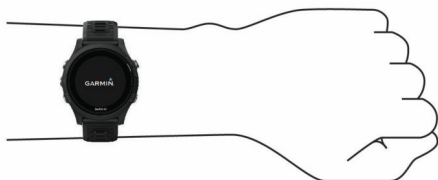
Forerunner-enheten har pulsmåling på håndleddet og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med bryststropp. Du kan se pulldata fra håndleddet på pulskontrollprogrammet. Når både pulsmåling på håndleddet og ANT+ pulldata er tilgjengelig, bruker enheten ANT+ pulldataene.

Pulsmåling på håndleddet

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig. Forerunner-enheten 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 enheten.

- Se [Tips for unøyaktige pulldata](#), side 9 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Tips for unøyaktige pulldata

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

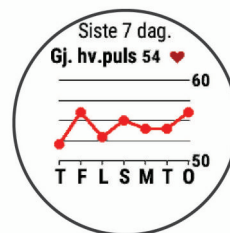
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
 - Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
 - Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av enheten.
 - Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
 - Vent til -ikonet vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
 - Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.
- MERK:** Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

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 urskriven for å vise pulswidgeten.

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  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 kompatible Garmin ANT+ enheten.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible 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  når pulswidgeten er åpen.

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

3 Start en aktivitet ([Starte en aktivitet](#), side 1).

Forerunner enheten begynner å sende pulldata i bakgrunnen.

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

4 Om nødvendig kan du parkoble Forerunner enheten din med en enhet som er kompatibel med Garmin ANT+.

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

TIPS: Hvis du vil slutte å sende pulldata, stanser du aktiviteten ([Stoppe en aktivitet](#), side 2).

Konfigurere varsler for unormal puls

Du kan angi at enheten skal varsle deg når pulsen overskrider et visst antall slag per minutt (bpm) etter en periode med inaktivitet.

- 1 Hold inne  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer > Varsel om unormal puls > Status > På**.
- 3 Velg **Varselgrense**.
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.

Det vises en melding og enheten vibrerer hver gang du overstiger denne grenseverdien.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

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

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

HRM-Swim – tilbehør

Puls når du svømmer

MERK: Pulsmåling på håndleddet er ikke tilgjengelig når du svømmer.

Tilbehørene HRM-Tri og HRM-Swim registrerer og lagrer pulsdatabe når du svømmer. Pulsdataene vises ikke på kompatible Forerunner enheter når pulsmåleren er under vann.

Du må starte en aktivitet på den parkoblede Forerunner enheten for å kunne se lagrede pulsdatabe senere. Under hvileintervaller når du er ute av vannet, sender pulsmåleren pulsdatabe til Forerunner enheten.

Forerunner enheten laster automatisk ned de lagrede pulsdatabe når du lagrer svømmeaktiviteten du tok tiden på. Pulsmåleren må være ute av vannet, aktiv og innen enhetens rekkevidde (3 m) mens dataene lastes ned. Du kan se gjennom pulsdatabe i enhetsloggen og på Garmin Connect kontoen.

Legge på svøm i et basseng

- 1 Velg **START > Basseng**.
- 2 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 3 Velg **START**.
Enheten registrerer kun svømmedata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 4 Start aktiviteten.
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 5 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 6 Når du hviler, velger du  for å sette aktivitetstidtakeren på pause.
- 7 Velg  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **STOP > Lagre**.

Svømming i åpent vann

Du kan bruke enheten til svømming i åpent vann. Du kan registrere svømmedata, inkludert avstand, tempo og tempo for svømmetak. Du kan legge til dataskjermbilder til den standard svømmeaktiviteten i åpent vann ([Tilpasse dataskjermbildene](#), side 24).

- 1 Velg **START > Åpent vann**.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.

- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.

Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.

- 4 Når du har fullført aktiviteten, velger du **STOP > Lagre**.

Justere pulsmåleren

Før den første svømmeturen din må du justere pulsmåleren. Den skal være stram nok til at den sitter på plass når du skyver fra mot bassengveggen.

- Bruk en forlengelsesstropp, og fest den til den elastiske enden av pulsmåleren.

Pulsmåleren leveres med tre forlengelsesstroppe som passer ulike brystkassestørrelser.

TIPS: Den middels lange forlengelsesstroppen passer de fleste skjortestørrelser (fra medium til XL).

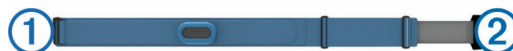
- Sett på deg pulsmåleren bak-frem for å gjøre det enklere å justere forlengelsesstroppen.
- Sett på deg pulsmåleren riktig vei for å gjøre det enklere å justere pulsmåleren.

Sette på pulsmåleren

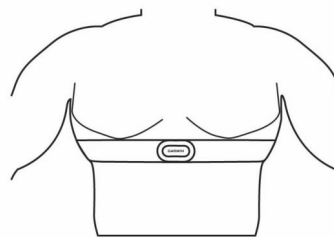
Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet.

- 1 Bruk en forlengelsesstropp hvis pulsmåleren ikke passer godt nok.
- 2 Logoen for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.

Festene ① og ② skal være på høyre side.



- 3 Spenn pulsmåleren rundt brystet, og fest spennen på stroppen.



MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

- 4 Stram til pulsmåleren så den sitter tett til brystet uten å hemme bevegelsesfriheten din.

Pulsmåleren er aktiv og lagrer og sender data når du har satt den på.

Tips til bruk av HRM-Swim

- Stram til pulsmåleren og forlengelsesstroppen hvis pulsmåleren glir ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.
- Hvis du vil se pulsdatabe dine, reiser du deg opp mellom intervaller, slik at pulsmåleren er ute av vannet.

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.

HRM-Tri – tilbehør

Delen HRM-Swim i denne håndboken forklarer hvordan pulldata registreres når du svømmer (*Puls når du svømmer*, side 10).

Svømming i basseng

LES DETTE

Vask pulsmåleren for hånd når den er blitt utsatt for klor eller andre svømmebassengkjemikalier. Pulsmåleren kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

HRM-Tri tilbehøret er hovedsakelig utviklet for svømming i åpent vann, men kan brukes til bassengsvømming innimellom. Pulsmåleren skal brukes under en badedrakt eller triatlonoverdel når du svømmer i basseng. Ellers kan den gli ned brystet ditt når du skyver fra mot bassengveggen.

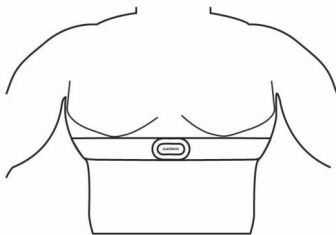
Sette på pulsmåleren

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

- 1 Om nødvendig fester du forlengelsesstroppen til pulsmåleren.
- 2 Fukt elektrodene ① på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



- 3 Logoen for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.



Festene ② og ③ skal være på høyre side.

- 4 Spenn pulsmåleren rundt brystet, og fest spennen på stroppen.

MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre opptil 20 timer med data i én enkelt aktivitet. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede Forerunner enheten din, så registrerer pulsmåleren pulldataene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulldata under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke. Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulldataene til Forerunner enheten når du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp.

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 eller hver gang du har svømt i basseng. 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.

Tips for unøyaktige pulldata

Hvis pulldataene 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 11).
- 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.

Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel Forerunner enhet parkoblet med HRM-Tri tilbehøret eller andre tilbehør for løpsdynamikk for å få tilbakemelding i sanntid om løpestilen din. Hvis Forerunner enheten ble levert med HRM-Tri tilbehøret, er enhetene allerede parkoblet.

Tilbehøret for løpsdynamikk har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks 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. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.

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

MERK: Tid med bakkekontakt og balanse for tid med bakkekontakt kan ikke beregnes 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.

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

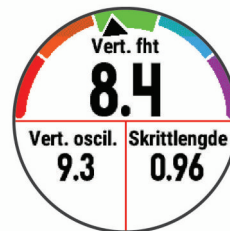
Vertikalt forholdstall: Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

Trene med løpsdynamikk

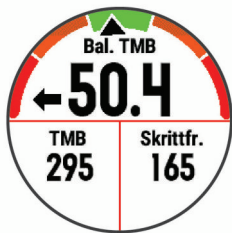
Før du kan se løpsdynamikk, må du ta på deg HRM-Run™ tilbehøret, HRM-Tri tilbehøret eller Running Dynamics Pod og parkoble tilbehøret med enheten din (*Parkoble ANT+ sensorer, side 22*).

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

- 1 Velg **START**, og velg deretter en løpeaktivitet.
- 2 Velg **START**.
- 3 Ta en løpetur.
- 4 Bla til skjermbildene for løpsdynamikk for å se målingene dine.



- 5 Hold om nødvendig **UP** inne 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.

Gå til www.garmin.com/runningdynamics 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 tid med bakkekontakt
Lilla	>95	>183 spm	<218 ms
Blå	70-95	174–183 spm	218–248 ms
Grønn	30-69	164-173 spm	249-277 ms
Oransje	5–29	153-163 spm	278-308 ms
Rød	<5	<153 spm	>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.

Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

Dataområdene for vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall er litt ulike avhengig av sensoren og hvorvidt den er plassert på brystet (HRM-Tri eller HRM-Run tilbehør) eller i livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

Fargesone	Prosentil i sone	Område for vertikal oscillasjon på brystet	Område for vertikal oscillasjon i livet	Vertikalt forholdstall på brystet	Vertikalt forholdstall i livet
Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5%
Blå	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Grønn	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Oransje	5–29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Rød	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9%

Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel HRM-Tri.
Tilbehør for løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med Forerunner enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.
MERK: Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

Ytelsesmålinger

Disse ytelsesmålingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser. Målingene krever at du utfører noen aktiviteter med pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en kraftmåler.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/physio.



MERK: Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Treningsstatus: Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode.

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Enheten justerer kondisjonsberegningen for varme og høyde over havet, f.eks. når du akklimatiseres til høy varme eller høyde.

Restitusjonstid: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar til en ny, hard treningsøkt.

Treningsbelastning: Treningsbelastningen er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. EPOC er en beregning av hvor mye energi kroppen din bruker på restitusjon etter en treningsøkt.

Antatte løpstider: Enheten bruker treningshistorikken, 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.

Test av pulsvariasjonsstress: Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Enheten måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre 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 vært aktiv i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner din kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten bruker informasjonen du oppga første gang du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Hvis du ønsker en mer nøyaktig vurdering, kan du utføre en veiledet test.

Melkesyreterskel: Melkesyreterskel krever en pulsmåler med bryststropp. Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Enheten måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din.

Slå av prestasjonsvarsler

Prestasjonsvarsler er slått på som standard. Enkelte prestasjonsvarsler vises når aktiviteten er fullført. Enkelte prestasjonsvarsler vises under en aktivitet eller når du oppnår en ny prestasjonsmåling, for eksempel en ny kondisjonsberegning.

- Hold nede  på urskiven.
- Velg **Innstillinger > Fysiologiske målinger > Varsler om ytelse**.
- Velg et alternativ.

Oppdage ytelsesmålinger automatisk

Funksjonen Automatisk registrering er slått på som standard. Enheten kan automatisk registrere makspuls og melkesyreterskel under en aktivitet. Når enheten din er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, kan den automatisk registrere FTP-en din (Functional Threshold Power) under en aktivitet.

MERK: Enheten registrerer makspuls bare når pulsen din er høyere enn verdien som er angitt i brukerprofilen din.

- Hold nede .
- Velg **Innstillinger > Fysiologiske målinger > Automatisk registrering**.
- Velg et alternativ.

Treningsstatus

Treningsstatusen viser hvordan treningen virker inn på form og prestasjoner. Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode. Du kan bruke treningsstatusen til å planlegge fremtidig trening og fortsette å forbedre formen.

Nærmer seg toppen: Formtopp betyr at du er i ideell løpsform. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

Produktiv: Nåværende treningsbelastning får formen og ytelsen til å gå i riktig retning. Pass på å legge inn restitusjonsperioder i treningen for å opprettholde formen.

Oppretthold: Nåværende treningsbelastning er tilstrekkelig til å opprettholde formen. Hvis du vil se forbedringer, kan du prøve å legge inn variasjoner i treningsøktene eller øke treningsmengden.

Nedtrapping: Lettere treningsbelastning gjør kroppen i stand til å restituere seg, noe som er svært viktig i lengre perioder med hard trening. Du kan gå tilbake til høyere treningsbelastning når du føler deg klar.

Ikke produktiv: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din, inkludert stress, ernæring og hvile.

Styrke og kondisjon reduseres: Styrke og kondisjon reduseres når du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer, slik at formen påvirkes. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

Jobber for hardt: Treningsbelastningen er svært høy og virker mot sin hensikt. Kroppen din trenger hvile. Du bør gi deg selv tid til restitusjon ved å legge inn lettere trening i planen.

Ingen status: Enheten trenger en eller to ukers treningshistorikk, inkludert aktiviteter med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å kunne beregne treningsstatus.

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst to kondisjonsberegninger per uke. Kondisjonsberegningen oppdateres etter løp eller turer utendørs der pulsen din når minst 70 % av maksimal puls i flere minutter. Terrensløp og løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din.

Her er noen tips om hvordan du kan få mest mulig ut av treningsstatusfunksjonen.

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst to ganger i uken, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.

Når du har brukt enheten i én uke, bør treningsstatusen være tilgjengelig.

- Registrer alle treningsaktivitetene dine på denne enheten, eller aktiver TrueUp™ funksjonen, slik at enheten kan lære mer om treningen din.

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. Enheten har separate kondisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel kraftmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

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
Oransje	OK
Rød	Dårlig

VO2-maks.-data er gitt av FirstBeat. VO2 maks.-analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (Standardverdier for kondisjonsberegning, side 35) 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: 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 7) og angir makspulsen din (Angi pulssoner, side 7).

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.

Restitusjonspuls

Hvis du trener med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp, 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.

Treningsbelastning

Treningsbelastning er en måling av treningsvolumet ditt over de siste syv dagene. Det er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. Måleren indikerer hvorvidt den nåværende belastningen er lav eller høy, eller om den er innenfor det optimale området for å opprettholde eller forbedre formen. Optimalt område beregnes ut fra individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

Vis antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 7](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 7](#)).

Enheten bruker kondisjonsberegningen ([Om kondisjonsberegninger, side 14](#)) 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.

1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise prestasjonswidgeten.

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

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

Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten pågår, vil verdien for treningseffekt øke, slik at du får vite hvordan aktiviteten har forbedret formen din. Treningseffekt fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din, pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten.

Aerob treningseffekt bruker pulsen til å måle hvordan den samlede intensiteten i en treningsøkt påvirker den aerobe formen. Dette indikerer om treningsøkten hadde en opprettholdende eller forbedrende effekt på formen. Total EPOC i under øvelsen kartlegges som en serie verdier som angir treningsnivå og treningsvaner. Rolige treningsøkter med moderat intensitet eller treningsøkter med lengre intervaller (> 180 sek.) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

Anaerob treningseffekt bruker puls og hastighet (eller kraft) til å beregne hvilken effekt treningen har på evnen til å prestere med svært høy intensitet. Du mottar en verdi basert på det anaerobe bidraget til EPOC og på type aktivitet. Gjentatte intervaller med høy intensitet på 10 til 120 sekunder har en svært god innvirkning på den anaerobe kapasiteten din og fører til en bedre anaerob treningseffekt.

Det er viktig å vite at treningseffekttallene dine (fra 0,0 til 5,0) kan virke unormalt høye under de første aktivitetene. Du må utføre flere aktiviteter før enheten lærer den aerobe og anaerobe formen din.

Du kan legge til treningseffekt som et datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele løpeturen.

Fargesone	Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
	Fra 0,0 til 0,9	Ingen forbedring.	Ingen forbedring.
	Fra 1,0 til 1,9	Liten forbedring.	Liten forbedring.
	Fra 2,0 til 2,9	Opprettholder aerob form.	Opprettholder anaerob form.
	Fra 3,0 til 3,9	Forbedrer aerob form.	Forbedrer anaerob form.
	Fra 4,0 til 4,9	Forbedrer aerob form betydelig.	Forbedrer anaerob form betydelig.
	5,0	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på www.firstbeat.com.

Vis verdien din for pulsvariasjonsstress

Før du kan teste verdien din for pulsvariasjonsstress, må du ta på deg en Garmin pulsmåler med bryststropp og parkoble den med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)).

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 generelt stress i livet har innvirkning på resultatet. Stressverdien spenner fra 1 til 100, der 1 indikerer svært lite stress og 100 indikerer svært mye stress. 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 før du trener, på omtrent samme tid og under omtrent samme forhold hver dag. Du kan se tidligere resultater i Garmin Connect kontoen.

1 Velg **START > DOWN > HRV Stress > START**.

2 Følg instruksjonene på skjermen.

Ytelseskondisjon

Mens du gjennomfører en aktivitet, for eksempel løping eller sykling, analyserer ytelseskondisjonsfunksjonen tempoet ditt, pulsen din og variasjoner i pulsen for å gjøre en sanntidsvurdering av evnen din til å prestere sammenlignet med den gjennomsnittlige formen din. Den tilsvarer omtrent prosentavviket i sanntid fra grunnlinjen din for kondisjonsberegning.

Verdier for ytelseskondisjon spenner mellom -20 og +20. Etter de første 6–20 minuttene av aktiviteten din viser enheten ytelseskondisjonsverdien din. En verdi på +5 betyr for eksempel at du er uthvilt og i grei form og kan klare en god løpetur eller sykkelturn. Du kan legge til ytelseskondisjon som et datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele aktiviteten. Ytelseskondisjon kan også være en indikator på hvor sliten du er, særlig etter en lang treningsøkt.

MERK: Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkondisjonen din ([Om kondisjonsberegninger, side 14](#)).

Se ytelseskondisjonen din

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndledet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp.

1 Legg til **Ytelsesforhold** til et dataskjerm bilde ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 24](#)).

2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.

Ytelseskondisjonen din vises etter 6–20 minutter.

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

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 puls nivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din ([Angi pulssoner, side 7](#)).

Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan gjennomføre den veiledede testen, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)).

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og kondisjonsberegningen din til å beregne melkesyreterskelen din. Enheten registrerer automatisk melkesyreterskelen din under løpeturer med pulsmåling der du holder jevnt høy intensitet.

TIPS: Du må løpe noen turer med pulsmåler med bryststropp for at enheten skal kunne gi en nøyaktig makspuls- og kondisjonsberegning. Hvis du har vanskeligheter med å få utført en beregning av melkesyreterskel, kan du prøve å senke verdien din for makspuls manuelt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
GPS må brukes for å kunne gjennomføre testen.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > Melkesyreterskel**.
- 5 Start tidtakeren, og følg instruksjonene på skjermen.
Når du er i gang med løpeturen, viser enheten varigheten av hvert trinn, målet og gjeldende pulldata. Det vises en melding når testen er fullført.
- 6 Når du har fullført den veiledede testen, stopper du tidtakeren og lagrer aktiviteten.
Hvis dette er din første beregning av melkesyreterskel, ber enheten deg om å oppdatere pulssonene dine basert på melkesyreterskelpulsen din. Hver gang du får en ny beregning av melkesyreterskelen din, ber enheten deg om å godta eller avvise beregningen.

Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen (terskelwatt), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)), og du må få en kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 14](#)).

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og kondisjonsberegningen din til å beregne FTP-verdien. Enheten registrerer automatisk FTP-verdien din under sykkelturer med puls- og kraftmåling der du holder jevnt høy intensitet.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise prestasjonswidgeten.
- 2 Velg **START** for å bla gjennom prestasjonsmålingene.

Beregnet FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt og en stilling på fargemåleren.

Lilla 	Overlegent
Blå 	Utmerket
Grønn 	Bra
Oransje 	OK
Rød 	Har ikke trent

Du finner mer informasjon i tilleggset ([FTP-verdier, side 36](#)).

MERK: Når et prestasjonsvarsel gir beskjed om en ny FTP-beregning, kan du velge Godta for å lagre den nye FTP-verdien, eller velge Avslå for å beholde den nåværende FTP-verdien ([Slå av prestasjonsvarsler, side 13](#)).

Gjennomføre en FTP-test

Før du kan utføre en test for å fastslå FTP-verdien din (terskelwatt eller Functional Threshold Power), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten din ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)), og du må få en kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 14](#)).

MERK: FTP-testen er en utfordrende treningsøkt som det tar omtrent 30 minutter å gjennomføre. Velg en praktisk og for det meste flat rute som gjør det mulig å sykle med jevnt økende innsats, som i et temporitt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en sykkelaktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening > FTP-veiledet test**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du starter sykkelturen, viser enheten hvert trinn av testen, målet og gjeldende kraftdata. Det vises en melding når testen er fullført.

- 6 Når du har fullført den veiledede testen, fullfører du nedvarmingen, stopper tidtakeren og lagrer aktiviteten.
FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt, og en stilling på fargemåleren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Godta** for å lagre den nye FTP-verdien.
 - Velg **Avslå** for å beholde gjeldende FTP-verdi.

Smarte funksjoner

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 LIGHT og velge  for å gå inn i 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 -menyen, velger **Garmin-enheter > Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

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

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 16](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Telefon > Smarte 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.
- 9 Velg **Tidsavbrudd**.

10 Velg hvor lenge varselet om ny varsling skal vises på skjermen.

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.

Spille av talemeldinger på smarttelefonen

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 statusvarsler på smarttelefonen under en tur eller en annen aktivitet. Talemeldinger spilles av for rundetid og -nummer, navigasjon, kraftmålinger, tempo eller hastighet og pulldata. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect appen annen lyd på smarttelefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolume i Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**.
- 3 Velg enhet.
- 4 Velg **Enhetsinnstillinger > Lydvarsler**.

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

Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefontilkoblingen 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 smarttelefontilkobling

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

MERK: Varsler om smarttelefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Telefon > Varsler**.

Finne en mistet mobilenhet

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

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg .

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

- 3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

Widgets

Enheten 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 widgetløggen manuelt.

ABC: Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.

Alternative tidssoner: Viser det gjeldende klokkeslette for flere tidssoner.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

Kompass: Viser et elektronisk kompass.

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

Hundesporing: Viser hundens posisjonsinformasjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenheten med Forerunner enheten.

Etasjer oppover: Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.

Golf: Viser informasjon om den siste golfkunden din.

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

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

inReach® kontroller: Gjør at du kan sende meldinger på den parkoblede inReach enheten.

Siste aktivitet: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten, for eksempel siste løpetur, siste sykkeltur eller siste svømmetur.

Forrige idrett: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte idretten.

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, etasjer du har gått opp, skritt, kaloriforbruk og annet.

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

Ytelse: Viser gjeldende treningsstatus, treningsbelastning, kondisjonsberegninger, restitusjonstid, FTP-beregning, melkesyreterskel og antatte løpstider.

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.

Soloppgang og solnedgang: Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.

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

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Xero™ buesikte: Viser informasjon om laserposisjon når du har parkoblet et Xero buesikte med Forerunner enheten.

Vise widgets

Enheten 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. Prestasjonswidgeten krever at du utfører flere aktiviteter med pulsmåling og løpeturer utendørs med GPS.
- Velg **START** for å se flere alternativer og funksjoner for en widget.

Vise kontrollmenyen

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

MERK: Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 18](#)).

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



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

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise kontrollmenyen, side 18](#)).

- 1 Hold inne **≡** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Kontroller**.
- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Endre rekkefølge** for å endre snarveiens posisjon i kontrollmenyen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til en snarvei i kontrollmenyen.

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.

Åpne musikkkontrollene

Musikkontroller krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

- 1 Hold nede **LIGHT** på urskiven.
- 2 Velg **🎵**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bruke musikkkontrollene.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

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

Aktivitetsopplaster: 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.

Bluetooth sensorer: Gjør det mulig å koble til sensorer kompatible med Bluetooth, for eksempel en pulsmåler.

Connect IQ: Brukes til å utvide enhetens funksjoner med nye urskiver, widgets og datafelter.

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.

GroupTrack: Gir deg mulighet til å spore de andre personene i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid.

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

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på smarttelefonen.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

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 treningsøkt og løype: Gjør det mulig å lete etter treningsøkter og løyper i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til enheten.

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 16](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 18](#)).

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

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg **🔄**.

Starte en GroupTrack økt

Du må ha en Garmin Connect konto, en kompatibel smarttelefon og Garmin Connect mobilappen før du kan starte en GroupTrack økt.

Disse instruksjonene veileder deg i hvordan du starter en GroupTrack-økt med Forerunner-enheter. Hvis kontaktene dine har andre kompatible modeller, kan du se dem på kartet. Det er ikke sikkert at de andre enhetene er i stand til å vise GroupTrack-syklist på kartet.

- 1 Gå utendørs og slå på Forerunner-enheten.
- 2 Parkoble smarttelefonen med Forerunner-enheten ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 16](#)).
- 3 På Forerunner-enheten holder du nede **≡** og velger **Innstillinger > GroupTrack > Vis på kart** for å aktivere visning av kontakter på kartsjermbildet.
- 4 I innstillingsmenyen på Garmin Connect mobilappen velger du **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Hvis du har mer enn én kompatibel enhet, velger du en enhet for GroupTrack-økten.
- 6 Velg **Synlig for > Alle kontakter**.
- 7 Velg **Start LiveTrack**.
- 8 Start en aktivitet på Forerunner-enheten.

9 Bla til kartskjerm bildet for å vise kontaktene dine.

TIPS: Fra kartet kan du holde nede  og velge Forbindelser i nærheten for å vise distanse, retning og hastighet for andre kontakter i GroupTrack-økten.

Tips for GroupTrack økter

Funksjonen GroupTrack gjør det mulig å spore andre kontakter i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen. Alle medlemmer i gruppen må være kontakter i Garmin Connect kontoen din.

- Start aktiviteten utendørs med GPS.
- Du kan parkoble Forerunner enheten med smarttelefonen med Bluetooth teknologi.
- I innstillingsmenyen i Garmin Connect appen velger du **Forbindelser** for å oppdatere listen over kontakter for GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km (eller 25 mi).
- Bla til kartet under en GroupTrack-økt for se kontaktene dine (*Legg til et kart i en aktivitet, side 25*).

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av nettstedet Connect IQ. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelter, widgets og programmer.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

Datafelter: 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.

Widgets: 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 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.

Wi-Fi tilkoblede funksjoner

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

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen automatisk når det finnes en Wi-Fi tilkobling.

Treningsøkter og treningsplaner: Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsplaner på Garmin Connect nettstedet. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling sendes filene trådløst til enheten.

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.

Bruke historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **Detaljer**.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Intervaller** for å velge et intervall og vise ekstra informasjon om hvert intervall.
 - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** (*Om treningseffekt, side 15*).
 - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Tid i sone** (*Vise tiden din i hver pulssone, side 19*).
 - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Stigningsplott**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Multisportlogg

Enheten din lagrer det samlede multisportsammendraget for aktiviteten, inkludert total avstand, tid, kalorier og data fra valgfritt tilbehør. Enheten skiller også aktivitetsdataene for hvert sportssegment og hver overgang, slik at du kan sammenligne lignende treningsaktiviteter og spore hvor raskt du beveger deg gjennom overgangene. Overgangsloggen inkluderer avstand, tid, gjennomsnittlig hastighet og kalorier.

Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise pulssonedata, må du fullføre en aktivitet med pulsmåling og lagre aktiviteten.

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

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Tid i sone**.

Vise totalverdier for data

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

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

Bruke kilometertelleren

Kilometertelleren registrerer automatisk total tilbakelagt distanse, høydestigning og tid for aktiviteter.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Historikk > Totalverdier > Kilometerteller**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise totalverdier for kilometertelleren.

Slette logg

- 1 Hold nede .
- 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.

4 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 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.

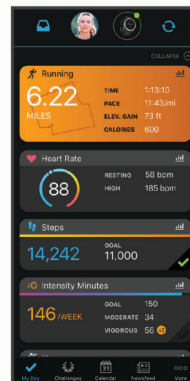
Garmin Connect

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. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en gratis konto på connect.garmin.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, 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, datafelte og kontrollprogrammer.

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. Du kan også installere enhetsprogramvareoppdateringer og administrere Connect IQ programmene dine.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Last ned og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Navigasjon

Du kan bruke GPS-navigasjonsfunksjonene på enheten for å vise banen på et kart, lagre posisjoner og finne veien hjem.

Løyper

Du kan sende en løype fra Garmin Connect kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypen på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du konkurrere mot en Virtual Partner og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Opprette og følge en løype på enheten

- 1 Velg **START > Navigasjon > Løyper > Opprett ny** på urskiven.
- 2 Angi et navn på løypen, og velg ✓.
- 3 Velg **Legg til posisjon**.

- 4 Velg et alternativ.
- 5 Om nødvendig kan du gjenta trinn 3 og 4.
- 6 Velg **Ferdig** > **Utfør løype**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 7 Velg **START** for å begynne navigasjonen.

Opprette en løype på Garmin Connect

Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 20).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg eller **...**.
- 2 Velg **Trening** > **Løyper** > **Opprett løype**.
- 3 Velg en løypetype.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Velg **Ferdig**.

MERK: Du kan sende denne løypen til enheten ([Send en løype til enheten](#), side 21).

Sende en løype til enheten

Du kan sende en løype som du har opprettet med Garmin Connect appen, til enheten din ([Opprette en løype på Garmin Connect](#), side 21).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg eller **...**.
- 2 Velg **Trening** > **Løyper**.
- 3 Velg en løype.
- 4 Velg **:** > **Send til enhet**.
- 5 Velg din compatible enhet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise løypedetaljer

- 1 Velg **START** > **Navigasjon** > **Løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
 - Velg **Stigningsplott** for å vise et stigningsplott i løypen.
 - Velg **Navn** for å vise og redigere navnet på løypen.

Lagre posisjonen din

Du kan lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen](#), side 18).

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg .
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Redigere lagrede posisjoner

Du kan slette en lagret posisjon, eller redigere navnet på den, høydeinformasjon og posisjonsinformasjon.

- 1 Velg **START** > **Navigasjon** > **Lagrede posisjoner** på urskiven.
- 2 Velg en lagret posisjon.
- 3 Velg et alternativ for å redigere posisjonen.

Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet

Du kan navigere tilbake til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten i en rett linje eller tilbake samme vei som du kom. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- 1 Velg **START** > **Navigasjon** > **Aktiviteter**.
- 2 Velg den sist lagrede aktiviteten.
- 3 Velg **Tilbake til start**.

- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.
- 5 Velg **DOWN** for å vise kompasset (valgfritt).
Pilen peker mot startpunktet.

Projisere et veipunkt

Du kan opprette en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra gjeldende posisjon til en ny posisjon.

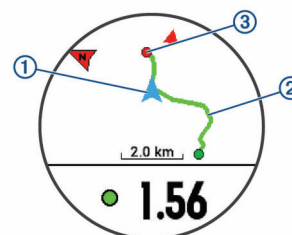
- 1 Hvis nødvendig velger du **START** > **Legg til** > **Projiser vpkt** for å legge til veipunktappen i applisten.
- 2 Velg **Ja** for å legge til appen i favorittlisten.
- 3 Velg **START** > **Projiser vpkt** på urskiven.
- 4 Velg **UP** eller **DOWN** for å angi retning.
- 5 Velg **START**.
- 6 Velg **DOWN** for å velge en måleenhet.
- 7 Velg **UP** for å angi distansen.
- 8 Velg **START** for å lagre.

Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

Navigere til startpunktet under en aktivitet

Du kan navigere tilbake til startpunktet for den gjeldende aktiviteten i en rett linje eller tilbake samme vei som du kom. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

- 1 Velg **STOP** > **Tilbake til start** under en aktivitet.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
 - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.



Kartet viser den gjeldende posisjonen ①, sporet du skal følge ② og destinasjonen ③.

Navigere til en destinasjon

Du kan bruke enheten til å navigere til en destinasjon eller følge en kurs.

- 1 Velg **START** > **Navigasjon** på urskiven.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Følg meldingene på skjermen for å velge en destinasjon.
- 4 Velg **Gå til**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 5 Velg **START** for å begynne navigasjonen.

Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)

Du kan lagre en MOB-posisjon (Mann over bord) og automatisk begynne å navigere til den.

TIPS: Du kan tilpasse holddefunksjonen for tastene, slik at du får tilgang til MOB-funksjonen ([Tilpasse holdtaster](#), side 27).

Velg **START** > **Navigasjon** > **Siste MOB** på urskiven.
Navigasjonsinformasjonen vises.

Navigere med Sight 'N Go

Du kan peke med enheten mot et objekt i det fjerne, for eksempel et vanntårn, låse retningen og deretter navigere til objektet.

- 1 Velg **START** > **Navigasjon** > **Sight 'N Go** på urskiven.
- 2 Pek øvre kant av klokken mot en gjenstand, og velg **START**. Navigasjonsinformasjonen vises.
- 3 Velg **START** for å begynne navigasjonen.

Stoppe navigasjon

- 1 Hold inne  under en aktivitet.
- 2 Velg **Stopp navigasjon**.

Kart

 viser posisjonen din på kartet. Posisjonsnavn og -symboler vises på kartet. Når du navigerer til et bestemmelsessted, er ruten markert med en linje på kartet.

- Kartnavigasjon (*Panorere og zoome på kartet, side 22*)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger, side 22*)

Panorere og zoome på kartet

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise kartet.
- 2 Hold nede .
- 3 Velg **Panorer/zoom**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.
 - Velg **UP** og **DOWN** for å panorere eller zoome på kartet.
 - Velg **BACK** for å avslutte.

Kartinnstillinger

Du kan tilpasse hvordan kartet vises i kartprogrammet og på dataskjermbilder.

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger** > **Kart**.

Orientering: Angir kartorienteringen. Alternativet Nord opp viser nord øverst på skjermen. Alternativet Spor opp viser den gjeldende reiseretningen øverst på skjermen.

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

Autozoom: Velger automatisk et passende zoomnivå for optimal bruk av kartet. Når dette er deaktivert, må du zoome inn eller ut manuelt.

Navigasjonsinnstillinger

Du kan tilpasse kartfunksjonene og utseendet ved navigasjon til en destinasjon.

Tilpasse kartfunksjoner

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Navigasjon** > **Dataskjermer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart** for å slå kartet av eller på.
 - Velg **Veiledning** for å aktivere eller deaktivere et veiledningsskjerm bilde som viser kompasspeilingen eller kursen du skal følge under navigasjonen.
 - Velg **Stigningsplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
 - Velg et skjerm bilde for å legge til, fjerne eller tilpasse.

Innstillinger for retning

Du kan angi atferden til pekeren som vises når du navigerer.

Hold nede , og velg **Innstillinger** > **Navigasjon** > **Type**.

Peiling: Peker i retning av bestemmelsesstedet.

Løype: Viser din egen posisjon i forhold til kurslinjen som fører til bestemmelsesstedet (*Kursmarkør, side 22*).

Kursmarkør

Kursmarkøren er mest nyttig når du navigerer mot destinasjonen din i en rett linje, for eksempel når du navigerer på vann. Den hjelper deg med å navigere tilbake til kurslinjen etter at du har kommet ut av kurs fordi du måtte styre unna hindringer eller farer.



Kursmarkøren (1) angir hvor du er i forhold til kurslinjen som fører til destinasjonen. Kursavviksindikatoren (CDI) (2) gir en indikasjon på avvik (høyre eller venstre) fra kursen. Prikkene (3) forteller deg hvor langt ute av kurs du er.

Sette opp et retningsmerke

Du kan sette opp en retningsindikator som vises på datasidene mens du navigerer. Indikatoren peker i retning av målet ditt.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Navigasjon** > **Retningsmerke**.

Angi navigasjonsvarsler

Du kan angi varsler for å hjelpe deg med navigasjon til destinasjonen.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Navigasjon** > **Varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi et varsel for en spesifikk distanse til den endelige destinasjonen, velger du **Endelig distanse**.
 - Hvis du vil angi et varsel for estimert tid til du når den endelige destinasjonen, velger du **Siste beregnet tid på veien**.
 - Velg **U. av kurs** for å angi et varsel som gir deg beskjed når du beveger deg ut av kurs.
- 4 Velg eventuelt **Status** for å slå på varselet.
- 5 Angi eventuelt en distanse eller tid, og velg .

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>.

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.

Tips for å pare ANT+ tilbehør med Garmin enheten

- Kontroller at tilbehør av typen ANT+ er kompatibelt med enheter fra Garmin.
- Før du parer ANT+ tilbehør med Garmin enheten, må du flytte deg 10 m (33 fot) unna annet ANT+ tilbehør.
- Sørg for at enheten fra Garmin er innenfor rekkevidden til tilbehøret av typen ANT+ 3 m (10 fot).
- Når du har paret enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten fra Garmin automatisk tilbehøret av typen ANT+ hver gang den aktiveres. Denne prosessen skjer automatisk når du slår på enheten fra Garmin, og det tar vanligvis bare et par sekunder når tilbehøret er aktivert og fungerer riktig.
- Når enheten er paret, mottar enheten fra Garmin bare data fra tilbehøret, og du kan bevege deg i nærheten av annet tilbehør.

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 ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)).

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

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

Kalibrer fotsensoren

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

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)).

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.

Kalibrer fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)).

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 **≡** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Velg fotsensor.
- 4 Velg **Kalibreringsfaktor > 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 ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)).

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

- 1 Hold nede **≡** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > 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 ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 36](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 1](#)).

Trene med kraftmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for kraftmåleren.
- Juster kraftsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter ([Stille inn kraftsoner, side 8](#)).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone ([Angi et varsel, side 25](#)).
- Tilpass datafeltene for kraft ([Tilpass dataskjermbildene, side 24](#)).

Bruke elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 22](#)). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpass dataskjermbildene, side 24](#)). Forerunner enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Situasjonsoppfattelse

Forerunner enheten kan brukes med Varia Vision™ enheten, Varia™ smartsykkellykter og -bakspeilradar for å gi en bedre

situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere Forerunner programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 31*).

tempe

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må pare tempe med enheten for å vise temperaturdata fra tempe.

Tilpasse enheten

Tilpasse aktivitetslisten

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet for å tilpasse innstillingene, angi aktiviteten som en favoritt, endre visningsrekkefølgen og annet.
 - Velg **Legg til apper** for å legge til flere aktiviteter og opprette egendefinerte aktiviteter.

Tilpasse widgetløyken

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

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Widgeter**.
- 3 Velg et kontrollprogram.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Endre rekkefølge** 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.

Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse alle forhåndslastede aktivitetsprogrammer etter behovene dine. Du kan for eksempel tilpasse datasider og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Hold inne , velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillingene.

3D-distanse: Beregner den tilbakelagte avstanden din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken.

3D-hastighet: Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken (*3D-hastighet og -avstand, side 26*).

Detaljfarge: Angir detaljfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

Automatisk stigning: Gjør at enheten kan oppdage endringer i stigning automatisk ved hjelp av den innebygde høydemåleren.

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen (*Markere runder etter avstand, side 25*).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi (*Aktivere Auto Pause®, side 25*).

Automatisk løp: Gjør at enheten kan oppdage skiturer automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren.

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang (*Bruke Bla automatisk, side 26*).

Automatisk sett: Gjør det mulig for enheten å starte og stoppe øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

Bakgrunnsfarge: Angir bakgrunnsfargen for hver aktivitet til svart eller hvit.

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og legge til dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 24*).

Rediger vekt: Gjør at brukeren kan legge til og redigere vekten som brukes under en repetisjonstelling.

GPS: Angir modus for GPS-antennen. Bruk av GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO gir forbedret ytelse under utfordrende forhold samt raskere innhenting av posisjon (*GPS og andre satellittsystemer, side 26*). Bruk av UltraTrac registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere (*UltraTrac, side 26*).

Låsetaster: Låser tastene under multisportaktiviteter for å hindre utilsiktede tastetrykk.

Metronom: Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg å forbedre prestasjonene dine ved å trene med en raskere, roligere eller mer konsistent frekvens (*Bruke metronomen, side 7*).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir innstillingen for tidsavbrudd for strømsparing for aktiviteten (*Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing, side 26*).

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Repetisjonstelling: Gjør at enheten kan telle repetisjonene dine under en styrketreningsaktivitet.

Gjentakelse: Aktiverer gjentakelsesalternativet for multisport-aktiviteter. Du kan bruke dette alternativet for aktiviteter som inkluderer flere overganger, for eksempel en swimrun.

Fabrikkinnstillinger: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

Segmentvarsler: Aktiverer anvisninger som varsler deg om kommende segmenter.

Registrering av tak: Aktiverer registrering av tak for svømming i basseng.

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan vise, skjule og endre oppsett og innhold for dataskjermbilder for hver aktivitet.

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
 - Velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.
 - Velg **Endre rekkefølge** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.

- Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.

8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.

Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

Legg til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjerm-løkken for en aktivitet.

- 1** Hold nede  på urskiven.
- 2** Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3** Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4** Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5** Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Kart**.

Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål, for å gjøre deg mer bevisst på omgivelsene, og for å navigere til destinasjonen. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når du når en bestemt høyde.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang enheten er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når pulsen går under 60 bpm (slag i minuttet) og over 210 bpm.

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.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Kadens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 7 og Pulssoneberegninger, side 7 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Kraft	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1** Hold nede .
- 2** Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Varsler**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
- Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.

7 Velg eventuelt typen varsel.

8 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.

9 Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet. For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

Auto Lap

Markere runder etter avstand

Du kan bruke 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 aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

- 1** Hold nede .
- 2** Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3** Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Auto Lap** for å slå Auto Lap av eller på.
- Velg **Autodistanse** for å justere avstanden mellom runder.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 27](#)).

Hvis du har behov for det, kan du tilpasse datasidene slik at de viser ytterligere rundedata ([Tilpasse dataskjermbildene, side 24](#)).

Tilpasse rundevarselmeldingen

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

- 1** Hold nede .
- 2** Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3** Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap > Rundevarsling**.

6 Velg et datafelt for å endre det.

7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

Aktivere Auto Pause®

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

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

- 1** Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper.**

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Pause.**

6 Velg et alternativ:

- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, velger du **Når stoppet.**
- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet eller hastigheten faller under en bestemt verdi, velger du **Egendefinert.**

Aktivere automatisk stigning

Du kan bruke funksjonen for automatisk stigning til å registrere høydeendringer automatisk. Du kan bruke dette under aktiviteter som klatring, turgåing, løping eller sykling.

1 Hold nede

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper.**

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Automatisk stigning > Status > På.**

6 Velg et alternativ:

- Velg **Skjerm bilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **Skjerm bilde for stigning** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **Inverter farger** for å invertere skjermfargene når du endrer modus.
- Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
- Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

3D-hastighet og -avstand

Du kan angi 3D-hastighet og -avstand for å beregne hastighet eller avstand med både høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken. Du kan bruke dette under aktiviteter som skigåing, klatring, navigasjon, turgåing, løping eller sykling.

Bruke Bla automatisk

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

1 Hold nede

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper.**

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Bla automatisk.**

6 Velg en visningshastighet.

Endre GPS-innstillingen

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

1 Hold nede

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper.**

3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **GPS.**

6 Velg et alternativ:

- Velg **Normal (kun GPS)** for å aktivere GPS-satellittsystemet som brukes som standard.
- 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.
- Velg UltraTrac for å registrere punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere ([UltraTrac, side 26](#))

MERK: Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden raskere enn når du kun bruker GPS ([GPS og andre satellittsystemer, side 26](#)).

GPS og andre satellittsystemer

Standardinnstillingen for satellittsystem er GPS. Alternativene GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO gir forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon. Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

UltraTrac

Funksjonen UltraTrac er en GPS-innstilling som ikke registrerer punkter i sporloggen og sensordata like ofte som vanlig GPS-modus. Hvis du aktiverer UltraTrac, får du bedre batterilevetid, men du reduserer også kvaliteten på registrerte aktiviteter. Du bør bruke funksjonen UltraTrac for aktiviteter som krever lengre batterilevetid, og der det ikke er like viktig med regelmessige sensordataoppdateringer.

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. Hold nede , velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger. Velg **Tidsavbrudd for strømsparing** for å justere innstillingene for tidsavbrudd for aktiviteten.

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.

Fjerne en aktivitet eller app

1 Hold nede på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper.**

3 Velg en aktivitet.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fjerne en aktivitet fra favorittlisten, velger du **Fjern fra Favoritter.**
- Hvis du vil slette aktiviteten fra applisten, velger du **Fjern.**

GroupTrack innstillinger

Hold nede , og velg **Innstillinger > GroupTrack.**

Vis på kart: Gjør det mulig å vise kontakter på kartskjerm bildet under en GroupTrack økt.

Aktivitetstyper: Gjør det mulig å velge hvilke aktivitetstyper som vises på kartskjerm bildet under en GroupTrack-økt.

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken ([Connect IQ – funksjoner, side 19](#)).

Du kan tilpasse informasjonen i og utseendet til urskiven eller aktivere en installert Connect IQ urskive.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **Legg til ny** for å bla gjennom ytterligere forhåndslastede urskiver.
- 5 Velg **START > Bruk** for å aktivere en forhåndslastet urskive eller en installert Connect IQ urskive.
- 6 Hvis du bruker en forhåndslastet urskive, velger du **START > Tilpass**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre stilen på numrene på den analoge urskiven, velger du **Urskive**.
 - Hvis du vil endre stilen på viserne på den analoge urskiven, velger du **Urvissere**.
 - Hvis du vil endre stilen på sifrene på den digitale urskiven, velger du **Oppsett**.
 - Hvis du vil endre stilen for sekunder på den digitale urskiven, velger du **Sekunder**.
 - Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Andre data**.
 - Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Detaljefarge**.
 - Hvis du vil endre bakgrunnsfargen, velger du **Bakgrunnsfarge**.
 - Velg **Ferdig** for å lagre endringene.

Systeminnstillinger

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

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 27](#)).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 27](#)).

Lyder: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner, varsler og vibrasjoner.

Ikke forstyr: Slår Ikke forstyr-modus av eller på. Bruk alternativet Søvn timer for å aktivere Ikke forstyr-modus automatisk under vanlig søvnperiode. Du kan angi normale søvn timer i Garmin Connect kontoen.

Holdtaster: Gjør at du kan angi snarveier for tastene på enheten ([Tilpasse holdtaster, side 27](#)).

Automatisk lås: Gjør at du kan låse tastene automatisk for å forhindre utilsiktede tastetrykk. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse tastene under en tidsstyrt aktivitet. Bruk alternativet Ikke i løpet av aktivitet for å låse tastene når du ikke registrerer en tidsstyrt aktivitet.

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten ([Endre måleenhetene, side 27](#)).

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel tempo og hastighet vist under aktiviteter, starten av uken og alternativer for geografisk posisjonsformat og datum.

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid.

USB-modus: Angir at enheten skal bruke masselagringsmodus eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Fabrikkinnstillinger: Gjør at du kan gjenopprette brukerdatabaser og innstillinger ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 31](#)).

Programvareoppdatering: Gjør det mulig å installere programvareoppdateringer som lastes ned ved hjelp av Garmin Express.

Tidsinnstillinger

Hold nede , og velg **Innstillinger > System > Tid**.

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

Angi klokkeslett: Angir tidssonen for enheten. Alternativet Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Gjør at du kan justere tiden hvis den er angitt til alternativet Manuelt.

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted.

Synkroniser med GPS: Gjør det mulig å manuelt synkronisere siden med GPS når du endrer tidssoner, samt å justere for sommertid.

Endre innstillingene for bakgrunnslys

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > 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 **Varsler** for å slå på bakgrunnslys for varsler.
 - Velg **Bevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på håndledet ditt.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.
 - Velg **Lysstyrke** for å angi lysstyrken til bakgrunnslyset.

Tilpasse holdtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen til individuelle taster og tastekombinasjoner.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Holdtaster**.
- 3 Velg en tast eller en tastekombinasjon å tilpasse.
- 4 Velg en funksjon.

Endre måleenhetene

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

- 1 På urskiven holder du nede .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Klokke

Angi klokkeslett manuelt

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

Stille inn en alarm

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

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > 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

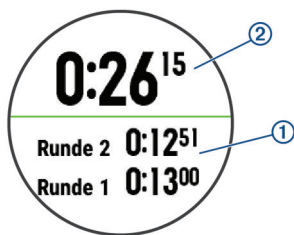
- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Alarmklokke.**
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg **Slett.**

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > 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.**
MERK: Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 18*).
- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg  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).

Angi klokkevarsler

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Varsler.**
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Til solnedgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før solnedgangen finner sted.
 - Velg **Til soloppgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen finner sted.
 - Velg **Hver time > På** for å få et varsel hver time.

Synkronisere tiden med GPS

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter, oppdater enheten automatisk tidssonen og gjeldende klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere siden med GPS når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Klokke > Synkroniser med GPS.**
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 31*).

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 i informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*. Du må også angi at VIRB kontrollprogrammet skal vises i kontrollprogramløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 24*).

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 På Forerunner enheten velger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for å vise VIRB widgeten.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg **START.**
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video. Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Velg **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Velg **STOP** for å stoppe videoopptak.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
 - Velg **Innstillinger** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer i informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*. Du må også angi at VIRB kontrollprogrammet skal vises i kontrollprogramløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 24*).

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 På Forerunner enheten velger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for å vise VIRB widgeten.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
Når kameraet er tilkoblet, legges et VIRB dataskjermbilde automatisk til i aktivitetsprogrammene.
- 4 Under en aktivitet kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjermbildet.
- 5 Hold nede .
- 6 Velg **VIRB-fjernkontroll.**
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtakeren, velger du **Innstillinger > Start/Stopp tidt.**
MERK: Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du **Innstillinger > Manuelt.**
 - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt. Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
 - Velg **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Velg **STOP** for å stoppe videoopptaket manuelt.

- Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.

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 tillegg.

- 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.

Spesifikasjoner

Forerunner – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid i klokke-modus	Opptil 2 uker med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler og pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid i aktivitet-modus	Opptil 24 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid i UltraTrac-modus	Opptil 60 timer Opptil 50 timer med pulsmåling på håndleddet
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser/protokoller	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth trådløs teknologi Wi-Fi trådløs teknologi
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

HRM-Swim spesifikasjoner og HRM-Tri spesifikasjoner

Batteritype	CR2032 (3 V), kan byttes av brukeren
HRM-Swim batteritid	Opptil 18 måneder (omtrent 3 timer per uke)
HRM-Tri batteritid	Opptil 10 måneder med triatlontraining (omtrent 1 timer per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)

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

Trådløs frekvens/protokoll	2,4 GHz ved +1 dBm nominell
Kapslingsgrad	Svømming, 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.

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.

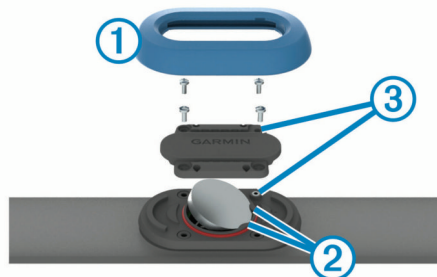
- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

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

Bytte HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet

- 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 uthvede skruen ③ skal passe i det tilsvarende skruetaket i frontdekslet.
MERK: Ikke stram for hardt til.
- 7 Sett hetten på plass.

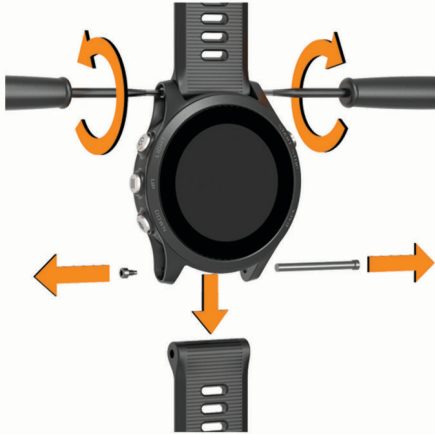
Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare den med enheten på nytt.

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

Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Forerunner remmer eller kompatible QuickFit™ remmer.

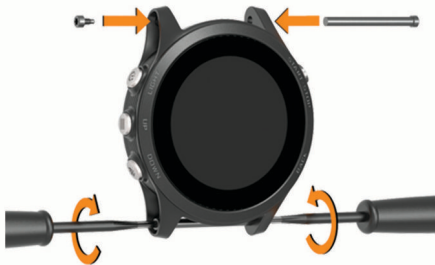
- 1 Bruk de to skrutrekkerne til å løsne pinnene.



- 2 Fjern pinnene.

- 3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil sette på Forerunner remmer, må du tre på de nye remmene og sette pinnene på plass igjen ved hjelp av de to skrutrekkerne.
- Hvis du vil sette på QuickFit remmer, setter du pinnene på plass igjen og klemmer på de nye remmene.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.

Feilsøking

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede

- 2 Velg **Innstillinger > Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

- 1 Hold nede

- 2 Gå til menyen for innstillinger, og velg **Om**.

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:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.

- 2 Gå til www.garmin.com/express.

- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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.

Aktivitetssmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetssmåling, 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 Connect programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 20*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 18*).

- 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 Connect programmet.

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

Enheten bruker et internt barometer til å måle høydeendringer når du går i trapper. En etasje opp tilsvarer 3 m (10 fot).

- Unngå å holde i gelendrene og hoppe over trinn når du går i trapper.
- Når det blåser mye, bør du dekke til enheten med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

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-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 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.

Starte enheten på nytt

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

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

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

Slette brukerdata

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

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Ja** for å slå av enheten.
- 3 Mens du holder inne , holder du inne  for å slå på enheten.
- 4 Velg **Ja**.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

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

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Fabrikkinnstillinger** > **Ja**.

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.

MERK: Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Enheten bruker feil språk

Du kan endre språk for enheten hvis du utilsiktet har valgt feil språk for den.

- 1 Hold nede .
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen og velg **START**.
- 3 Bla ned til det nest siste elementet i listen og velg **START**.
- 4 Velg **START**.
- 5 Velg språk.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

Forerunner enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs 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 din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- Velg  > **Innstillinger** > **Telefon** > **Parkoble telefon** på enheten.

Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 27*).
 - Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset.
 - Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten (*UltraTrac, side 26*).
 - Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Bluetooth tilkoblede funksjoner, side 18*).
 - Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet som lar deg fortsette senere (*Stoppe en aktivitet, side 2*).
 - Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 9*).
 - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund. Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 27*).
 - Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 17*).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin® enheter, side 9*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 10*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.

Temperaturmålingen er ikke nøyaktig

Kroppstemperaturen din påvirker temperaturmålingen fra den interne temperatursensoren. Du får en mer nøyaktig temperaturavlesning hvis du tar av deg klokken og venter i 20 til 30 minutter.

Du kan også bruke en ekstern tempe temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktige omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

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 nede .
- 4 Velg **Innstillinger > 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 datasiløkken eller et tilpasset datafelt.

Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?

Enheten er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Første gang du kobler en sensor til Garmin enheten, 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 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 24*).

Tillegg

Datafelter

%FTP: Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).

% makspuls int.: Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

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

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

10s gj.sn. balanse: 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

10 s gj.snittlig kraft: 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

30s gj.sn.balanse: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

30 s gj.snittlig kraft: 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

3 s gj.sn. kraft: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

3 s gj.snittlig balanse: Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

Aerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.

Anaerob treningseffe.: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.

Arbeid: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Avstand for tak, runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Avstand for tak på siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Avstand per tak: Svømming. Tilbakelagt avstand per tak.

Avstand per tak: Padleidretter. Tilbakelagt avstand per tak.

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Bakre: Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

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

Barometertrykk: Kalibrert gjeldende trykk.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

BEREGNET TID PÅ VEIEN: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Dest.veip.: Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Destinasjon Posisjon: Posisjonen til endelig destinasjon.

Di2-batteri: Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.

Diff. runde: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.

Differanse: Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

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

Effektivt dreiningsmoment: Målingen for hvor effektivt du trår.

ETA: Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet (justert etter lokalt klokkeslett ved bestemmelsesstedet). Denne siden vises bare når du navigerer.

ETA ved neste: Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Fremre: Frontgiret fra en sensor for girposisjon.

Gir: Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Girforhold: Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.

Girkombinasjon: Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.

Gj.sn. balanse for TMB: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.

Gj.sn. diff.: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. h. kraftasetopp: Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj.sn. høyre kraftfase: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj.sn. pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. snittfart: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.

Gj.sn. stigning: Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.

Gj.sn. tempo for tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Gj.sn. v. kraftasetopp: Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj.sn. vertikalt forholdstall: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.

Gj.snittl. maks.puls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gj.snittlig skrittlengde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

Gj. tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.

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

Gjen. bevegelseshastigh.: Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.

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

Gjennomsnittlig avstand per tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig distanse per tak: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig fall: Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig høyre kraftfase: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gjennomsnittlig kraft: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig PSF: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden ([Svømmeterminologi, side 3](#)). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.

Gjennomsnittlig tak/lengde: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo for tak: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

Gjenta på: Tidtager for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Gjenværende distanse: Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Glidetall: Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.

Glidetall til destinasjon: Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

GPS: Styrken til GPS-satellittsignalet.

GPS-høyde: Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

GPS-retning: Retningen du beveger deg i, basert på GPS.

H. kraftasetopp for r.: Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m (10 fot) for hver 60 m (200 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.

Hviletid: Tidtager for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

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

Høyre KF: Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Høyre KFT: Den gjeldende kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Høyre kraftfase for r.: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Int., maks. % PR: Maksimal prosentandel av pulsreserve (maksipuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Intensity Factor: Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.

Intervall, gj.sn. % av maks.: Snittprosent av maksipuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, gj.sn. % av pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksipuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, gj.sn. puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maksipuls: Maksipuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, tak/lengde: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.

Intervall, tempo for tak: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

INTERVALL, TYPE TAK: Gjeldende type tak for intervall.

Jevnhet for pedal: Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltråkk.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

Kompassretning: Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

Kraft: Gjeldende kraftforbruk i watt.

Kraft, siste runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.

Kraft i forhold til vekt: Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.

Kraft runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

Kraftsone: Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.

Lengdegrad/breddegrad: Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lengder, intervall: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lokalt trykk: Ikke-kalibrert lokalt trykk.

Løype: Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Maksimal høyde: Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Maksimal kraft, runde: Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.

Maksimal stigning: Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maksimalt fall: Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maskraft: Høyeste kraftforbruk 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 fra en kompatibel temperatursensor.

Minimum høyde: Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Nautisk distanse: Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

Nautisk hastighet: Gjeldende hastighet i knop.

Neste veipunkt: Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

NP: Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.

NP, runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.

NP, siste runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.

Oksygenmetning %: Estimert oksygenmetning for muskler i prosent for gjeldende aktivitet.

P.for. r.: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.

PCO: Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

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.

Peiling: Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Posisjon: Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

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

Puls %ma.: Prosent av maksimal puls.

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

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

R.dist. for tak: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Retning: Retningen du beveger deg i.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Rundetid, siste: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

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

Siste runde, distanse for tak: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Siste runde, fall: Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, stigning: Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.

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

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Siste rundetempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

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

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

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

Skriftlengde for runden: Gjennomsnittlig skriftlengde for gjeldende runde.

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

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

Stigning for runden: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

Stopptid: Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.

Strekning for intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

Svømmetak: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

Swolf, siste lengde: Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Swolf for runden: Swolf-poeng for gjeldende runde.

Swolf int.: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

Swolf siste runde: Swolf-poeng for siste fullførte runde.

Tak: Padleiderter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

Tak, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

Tak for runde: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for runde: Padleiderter. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for siste runde: Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak for siste runde: Padleiderter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, siste lengde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

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

Tempo, tak, s. l.: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.

Tempo 500 m: Gjeldende rotempo per 500 meter.

Tempo for tak: Svømming. Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak: Padleiderter. Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak for runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

Tempo for tak på runden: Padleiderter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo f tak f s. r.: Padleiderter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid for multisport: Total tid for alle sportsaktiviteter i en multisportsaktivitet, inkludert overganger.

Tid i bevegelse: Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.

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

Tid m/BK r.: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

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

Tid sitt.: Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid sittende for runden: Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.

Tid stående: Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid stående for runden: Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.

Tidtaker: Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

Total hemoglobin: Estimert total oksygenmetning for muskler for gjeldende aktivitet.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

TSS: Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

Type tak, siste lengde: Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

U. av kurs: Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

V. kraft. for r.: Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Venstre KF: Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Venstre KFT: Den gjeldende kraftasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Venstre kraftfase for runden: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Vert. avs. til dest.: Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vert. forholdstall, runde: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.

Vert. hast. til mål: Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

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.

VMG: Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

Ytelsesforhold: Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

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

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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.

FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power), beregnet etter kjønn.

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	4,30 og høyere
Utmerket	Fra 3,33 til 4,29
Bra	Fra 2,36 til 3,32
OK	Fra 1,90 til 2,35
Har ikke trent	Lavere enn 1,90

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
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
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

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.

~	Vekselstrøm. Enheten kan brukes med vekselstrøm.
---	Likestrøm. Enheten kan kun brukes med likestrøm.

	Sikring. Viser spesifikasjoner eller plassering for sikringer.
	WEEE-symbol for kassering og resirkulering. WEEE-symbolet merker produktet i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU om kasserte elektriske og elektroniske produkter. Formålet er å sikre at produktet ikke kasseres på feil måte samt å promotere gjenbruk og resirkulering.

Indeks

A

aktiviteter **1, 2, 24, 26**
egendefinert **2, 21, 24**
lagre **2**
starte **1, 21**
aktivitetsmåling **8, 9**
aktivitetssporing **8**
alarmer **25, 28**
ANT+ sensorer **23**
parkobling **22, 23**
Auto Lap **25**
Auto Pause **25**
automatisk stigning **26**
avstand **26**
varsler **22, 25**

B

bakgrunnslys **1, 27**
bassengstørrelse **10**
batteri
bytte **29**
lade **29**
maksimere **17, 26, 31**
beregnet sluttid **15**
bla automatisk **26**
Bluetooth teknologi **1, 16–18, 31**
brukerdata, slette **20**
brukerprofil **7**
bytte batteriet **29**

C

Connect IQ **19**

D

data
dele **7**
lagre **11, 20**
laste opp **18**
overføre **20**
overføring **20**
sider **24**
datafelter **19**
dele data **7**
dogleg **4**

E

enhets-ID **30**

F

favoritter **24**
feilsøking **9–11, 13, 16, 30, 31**
fotsensor **23**

G

Galileo **26**
Garmin Connect **4, 5, 16–21**
lagre data **20**
Garmin Express **19, 30**
oppdatere programvare **30**
GLONASS **26, 27**
GPS **1, 26, 27**
innstillinger **26**
signal **31**
greenvisning, flaggplassering **4**
GroupTrack **18, 19, 26**

H

hastighet **26**
helsestatistikk **9**
historikk **10**
sende til datamaskin **20**
hjulstørrelser **36**
hovedmeny, tilpasse **24**

I

ikoner **1**
innendørstrening **2, 23**
innstillinger **9, 22, 24, 26, 27, 31**
innstillinger for retning **22**

intensitetsminutter **8, 31**
intervaller **3**
treningsøkter **5**

J

jumpmaster **3**

K

kalender **5**
kalori, varsler **25**
kappløp **6**
kart **22, 25**
bla **22**
navigere **21, 22**
kilometerteller **4, 19**
klokke **1, 28**
klokkemodus **26**
koble til **17**
kompass **22**
innstillinger **22**
kondisjonsberegning **13–15, 35**
kontrollmeny **18**
koordinater **21**
kraft **13**
målere **16, 23, 36**
soner **8**
varsler **25**

L

lade **29**
lagre aktiviteter **1, 2, 10**
laste opp data **18**
layup **4**
lengder **3**
LiveTrack **18, 19**
logg **19**
sende til datamaskin **20**
slette **19**
løpsberegning **13**
løpsdynamikk **11–13**
løyper **20–22**
laste inn **21**
opprette **20, 21**
spille **4**
velge **4**

M

mann over bord (MOB) **21**
melkesyreteriskel **13, 15, 16**
menstruasjonsyklus **9**
meny **1**
metronom **7**
MOB **21**
multisport **2, 3, 19**
musikkontroller **18**
mål **5, 6**
måle et slag **4**
måleenheter **27**
målinger **4**

N

navigasjon **20, 22, 25**
Sight 'N Go **22**
stoppe **22**
tilbake til start **21**
nedtellingstidaker **28**
nullstille enheten **31**

O

oppdateringer, programvare **18, 31**

P

parkoble ANT+ sensorer **22**
parkobling **16**
ANT+ sensorer **9, 23, 32**
Bluetooth sensorer **32**
smarttelefon **16, 31**
pedalfrekvens **7, 11, 12**
sensorer **23**
varsler **25**
permanent idrettsutøver **8**

personlige rekorder **6**
slette **6**
posisjoner **21**
lagre **21**
redigere **21**
slette **21**
profiler **1**
aktivitet **1, 2**
bruker **7**
programmer **18, 19**
smarttelefon **16**
programvare
lisens **30**
oppdatere **18, 30, 31**
versjon **30**
puls **1, 9**
måler **9–11, 13, 14, 29**
parkoble sensorer **9**
soner **7, 13, 19**
varsler **10, 25**

R

remmer **30**
rengjøre enheten **10, 11, 29**
restitusjon **13, 14**
runder **1**
ruter **21**

S

satellittsignaler **26, 31**
scorekort **4**
segmenter **6**
sensorer for hastighet og pedalfrekvens **23**
sensorer med ANT+ **22**
Sight 'N Go **22**
ski
alpint **3**
snøbrett **3**
skjerm bilde **27**
skritt lengde **11, 12**
slette
alle brukerdata **20, 31**
logg **19**
personlige rekorder **6**
smarttelefon **17, 19, 31**
apper **17**
parkobling **16, 31**
programmer **18, 19**
snarveier **18**
snøbrett **3**
soner
kraft **8**
puls **7**
tid **28**
spesifikasjoner **29**
spor **21**
språk **27**
statistikk **4**
stoppeklokke **28**
stressnivå **13**
stressverdi **15**
svinganalyse **4**
svømming **3, 10, 11**
swolf-poengsum **3**
sykkelsensorer **23**
systeminnstillinger **27**
søvnmodus **8**

T

tak **3**
taster **1, 18, 27, 29**
tempe **24, 32**
temperatur **24, 32**
tid **27**
innstillinger **27**
soner og formater **27**
varsler **25**
tid med bakkekontakt **12**
tidspunkter for soloppgang og solnedgang **28**
tidssoner **28**

tidtaker **1, 2, 10, 19**
 nedtelling **28**
tilbake til start, navigasjon **21**
tilbehør **22, 23, 30, 32**
tilpasse enheten **18, 24, 27**
toner **7, 28**
TracBack **2, 21**
tredemølle **2**
trening **1, 5, 6, 15, 18**
 planer **4, 5**
treningsbelastning **13, 14**
Treningseffekt **13, 15**
treningsstatus **13, 14**
treningsøker **4, 5**
 laste inn **4**
triatlontrening **2, 3**

U

UltraTrac **26**
urskiver **19, 26, 27**
USB **31**
 koble fra **20**
utvidet visning **7**

V

varsler **16, 17, 22, 25, 28**
 puls **10**
veipunkter, projisere **21**
vertikal oscillasjon **11, 12**
vertikalt forholdstall **11, 12**
VIRB fjernkontroll **28**
Virtual Partner **5, 6**
vær **18**

W

Wi-Fi **31**
 koble til **19**
widgets **9, 10, 17–19**

Y

ytelseskonisjon **1, 13, 15**

Ø

øvelser **3**

