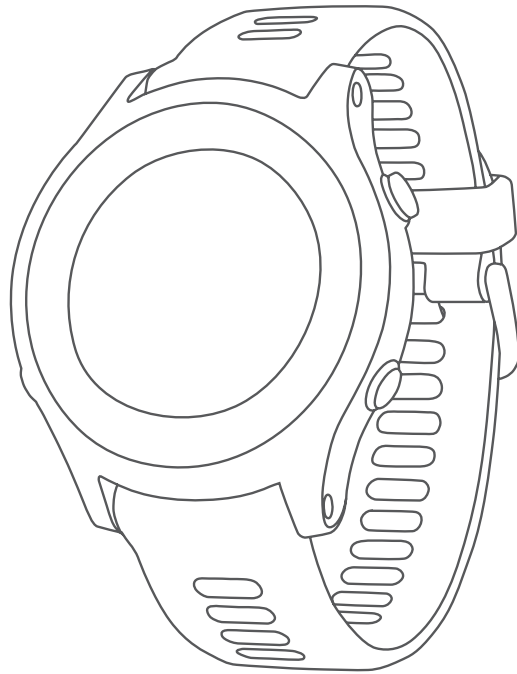


**GARMIN®**



# **FORERUNNER® 945**

---

**Brukerveiledning**

© 2019 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ og Vector™ er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke som tilhører Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet 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. Spotify® programvaren er underlagt lisenser fra en tredjepart. Du finner lisensene her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. 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 Peakware, LLC. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

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

Modellnummer: A03525

# Innholdsfortegnelse

<b>Innledning</b> .....	<b>1</b>	Ski og vintersport.....	24
Oversikt over enheten.....	2	Se skiturene dine.....	25
GPS-status og statusikoner.....	3	Langrennswattdata.....	25
Konfigurere klokken.....	4	Registrere en frikjøringsskiaktivitet.....	26
<b>Aktiviteter og apper</b> .....	<b>4</b>	Registrere en buldringaktivitet.....	27
Ta en løpetur.....	5	Golf.....	27
Starte en aktivitet.....	6	Garmin Golf™ appen.....	28
Tips for registrering av aktiviteter.....	6	Spille golf.....	28
Stoppe en aktivitet.....	7	Hullinformasjon.....	29
Evaluere en aktivitet.....	8	Flytte flagget.....	30
Opprette en egendefinert aktivitet.....	8	Vise målte slag.....	30
Innendørsaktiviteter.....	9	Vise avstander for layup og dogleg.....	31
Ta en virtuell løpetur.....	9	Føre poengregnskap.....	31
Kalibrere tredemølledistansen.....	10	Oppdatere en poengsum.....	32
Registrer en styrketreningsaktivitet.....	11	Køllesensorer.....	32
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter.....	12	Bruke kilometertelleren for golf.....	32
Registrere en HIIT-aktivitet.....	12	Aktivere statistikkregistrering... aktiviteten.....	33
HIIT-tidtaker.....	13	Spille av talemeldinger under aktiviteten.....	34
Bruke en ANT+® sykkelrulle.....	13	<b>Trening</b> .....	<b>34</b>
Registrere en klatreaktivitet innendørs.....	14	Treningsøker.....	35
Friluftaktiviteter.....	15	Følge en treningsøkt fra Garmin Connect.....	35
Multisport.....	15	Starte en treningsøkt.....	36
Triatlon trening.....	16	Utføre en daglig foreslått treningsøkt.....	36
Opprette en multisportaktivitet.....	16	Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på.....	37
Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter.....	17	Følge en bassengtreningsøkt.....	37
Løpe på bane.....	17	Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet.....	38
Tips for registrering av et baneløp.....	18	Redigere det kritiske svømmehastighetsresultatet (CSS).....	38
Registrere en ultraløpaktivitet.....	18	Om treningskalenderen.....	39
Svømming.....	19	Bruke Garmin Connect treningsplaner.....	39
Svømming i åpent vann.....	19	Intervalltreningsøker.....	40
Legge på svøm i et basseng.....	20	Tilpasse en intervalltreningsøkt... Starte en intervalltreningsøkt.....	40
Puls når du svømmer.....	20	Stoppe en intervalltreningsøkt.....	41
Lagring av avstand.....	21	Bruke Virtual Partner®.....	42
Svømmeterminologi.....	21	Angi et treningsmål.....	43
Typer tak.....	22	Avbryte et treningsmål.....	43
Tips for svømmeaktiviteter.....	22		
Hvile ved bassengsvømming.....	23		
Automatisk hvileregistrering.....	23		
Trene med øvelsesloggen.....	24		

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet.....	44	Pulsmåling på håndleddet.....	65
PacePro-trening.....	44	Bruke klokken.....	66
Opprette et PacePro-treningsprogram på klokken.....	45	Tips for unøyaktige pulsdata.....	67
Starte et PacePro-treningsprogram.....	46	Vise pulswidgeten.....	68
Stoppe et PacePro-treningsprogram.....	47	Sende pulsdata til Garmin enheter... ..	69
Personlige rekorder.....	47	Sende pulsdata under en aktivitet... ..	69
Vise personlige rekorder.....	47	Konfigurere varsler for unormal puls.....	70
Gjenopprette en personlig rekord....	48	Slå av pulsmåleren på håndleddet... ..	70
Slette en personlig rekord.....	48	Puls når du svømmer.....	71
Slette alle personlige rekorder.....	49	HRM-Pro – tilbehør.....	71
Segmenter.....	49	Sette på pulsmåleren.....	72
Strava™ segmenter.....	50	HRM-Pro løpstempo og -distanse... ..	73
Konkurrere mot et segment.....	50	Tips til registrering av løpstempo og -distanse.....	73
Vise segmentdetaljer.....	51	Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter.....	74
Bruke metronomen.....	52	Tilgang til lagrede pulsdata.....	74
Utvidet visningsmodus.....	52	Svømming i basseng.....	75
Konfigurere brukerprofilen.....	53	Ta vare på pulsmåleren.....	75
Treningsmål.....	53	Tips for unøyaktige pulsdata.....	76
Om pulssoner.....	54	HRM-Swim – tilbehør.....	76
Angi pulssoner.....	55	Justere pulsmåleren.....	77
La enheten angi pulssonene.....	56	Sette på pulsmåleren.....	78
Pulssoneberegninger.....	56	Tips til bruk av HRM-Swim.....	79
Stille inn kraftsoner.....	57	Datalagring.....	79
Stanse treningsstatusen midlertidig....	57	HRM-Tri – tilbehør.....	79
Gjenoppta den midlertidig stansede treningsstatusen.....	58	Løpsdynamikk.....	80
<b>Aktivitetmåling.....</b>	<b>58</b>	Trene med løpsdynamikk.....	81
Automatisk mål.....	59	Fargemålere og løpsdynamikkdata.....	82
Bruke bevegelsesvarsler.....	59	Balansedata for tid med bakkekontakt.....	83
Søvnsporing.....	60	Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	84
Bruke automatisk søvnsporing.....	60	Tips for manglende data om løpsdynamikk.....	85
Bruke Ikke forstyrr-modusen.....	61	Ytelsesmålinger.....	86
Intensitetsminutter.....	61	Slå av prestasjonsvarsler.....	87
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	62	Oppdage ytelsesmålinger automatisk.....	87
Garmin Move IQ™ hendelser.....	62	Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger.....	88
Innstillinger for aktivitetmåling.....	63	Om kondisjonsberegninger.....	89
Slå av aktivitetmåling.....	63	Få kondisjonsberegning for løping.....	90
Hydreringssporing.....	64	Få kondisjonsberegning for sykling.....	90
Sporing av menstruasjonssyklus.....	64		
<b>Pulsfunksjoner.....</b>	<b>65</b>		

Slå av kondisjonsberegning.....	91	Administrere varsler.....	114
Se kondisjonsalderen din.....	91	Slå av telefontilkoblingen til	
Varme- og		Bluetooth.....	115
høydenivåakklimering.....	92	Slå av og på varsler om	
Vise antatte løpstider.....	92	smarttelefontilkobling.....	115
Om treningseffekt.....	93	Bluetooth tilkoblede funksjoner.....	116
Ytelseskonisjon.....	94	Manuell synkronisering av data med	
Se ytelseskonisjonen din.....	94	Garmin Connect.....	117
Melkesyreterskel.....	95	Finne en mistet mobilenhet.....	117
Gjennomføre en veiledet test for		Moduler.....	118
beregne melkesyreterskelen.....	96	Vise widgets.....	119
Få beregnet FTP.....	97	Om Min dag.....	119
Gjennomføre en FTP-test.....	98	Vise kontrollmenyen.....	120
Treningsstatus.....	99	Endre kontrollmenyen.....	121
Treningsstatusnivåer.....	100	Vise værwidgeten.....	121
Tips om		Åpne musikkkontrollene.....	122
treningsstatusfunksjonen.....	101	Connect IQ – funksjoner.....	122
Treningsbelastning.....	101	Laste ned Connect IQ funksjoner ved	
Fokus for treningsbelastning.....	102	hjelp av datamaskinen.....	123
Restitusjonstid.....	103	Tilkoblingsfunksjoner for Wi-Fi.....	123
Se restitusjonstiden din.....	103	Koble til et Wi-Fi nettverk.....	124
Restitusjonspuls.....	104		
Pulsoksymeter.....	105	<b>Sikkerhets- og</b>	
Starte pulsoksymetermålinger.....	106	<b>sporingsfunksjoner.....</b>	<b>125</b>
Slå på søvnsporing med		Legge til nødkontakter.....	126
pulsoksymeter.....	106	Be om assistanse.....	126
Slå på heldagsmodus for		Hendelsesregistrering.....	127
akklimering.....	107	Slå hendelsesregistrering av og på	127
Tips for unøyaktige		Starte en GroupTrack økt.....	128
pulsoksymeterdata.....	107	Tips for GroupTrack økter.....	129
Vise verdien din for			
pulsvariasjonsstress.....	108	<b>Musikk.....</b>	<b>129</b>
Bruke widgeten for stressnivå.....	108	Koble til en tredjepartsleverandør.....	130
Body Battery.....	109	Spotify®.....	130
Vise Body Battery widgeten.....	110	Laste ned lydinnhold fra Spotify.....	131
Tips for forbedret Body Battery		Laste ned personlig lydinnhold.....	131
data.....	111	Lytte til musikk.....	132
		Kontroller for musikkavspilling.....	133
<b>Smarte funksjoner.....</b>	<b>111</b>	Kontrollere musikkavspilling på en	
Parkoble smarttelefonen med		tilkoblet smarttelefon.....	134
enheten.....	112	Endre lydmodus.....	134
Tips for eksisterende Garmin Connect		Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	135
brukere.....	112		
Aktivere Bluetooth varsler.....	113	<b>Garmin Pay.....</b>	<b>135</b>
Vise varsler.....	113	Konfigurere Garmin Pay	
Spille av talemeldinger på		lommeboken.....	136
smarttelefonen under		Betale for et kjøp med klokken.....	137
aktiviteten.....	114		

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	138	Kartinnstillinger.....	158
Administrere Garmin Pay kort.....	138	Høydemåler og barometer.....	158
Endre Garmin Pay passordet.....	139	Kompass.....	159
<b>Historikk.....</b>	<b>139</b>	Navigasjonsinnstillinger.....	159
Bruke historikk.....	140	Tilpasse kartfunksjoner.....	159
Multisportlogg.....	140	Sette opp et retningsmerke.....	160
Vise tiden din i hver pulssone.....	141	Angi navigasjonsvarsler.....	160
Vise totalverdier for data.....	141	<b>Trådløse sensorer.....</b>	<b>161</b>
Bruke kilometertelleren.....	142	Parkoble trådløse sensorer.....	161
Slette logg.....	142	Fotsensor.....	162
Garmin Connect.....	143	Ta en løpetur med fotsensoren.....	162
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	144	Kalibrere fotsensoren.....	162
Databehandling.....	144	Forbedre fotsensorkalibreringen.....	163
Slette filer.....	145	Kalibrere fotsensoren manuelt.....	163
<b>Navigasjon.....</b>	<b>145</b>	Angi fotsensorens hastighet og distanse.....	164
Løyper.....	146	Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	164
Opprette og følge en løype på enheten.....	146	Trene med wattmålere.....	165
Opprette en løype på Garmin Connect.....	147	Bruke elektroniske girskiftere.....	165
Sende en løype til enheten.....	147	Situasjonsoppfattelse.....	165
Vise løypedetaljer.....	148	Bruk Varia kamerakontrollene.....	166
Opprette en rundurløype.....	148	tempe.....	166
Lagre posisjonen din.....	149	<b>Tilpasse enheten.....</b>	<b>167</b>
Redigere lagrede posisjoner.....	149	Tilpasse aktivitetslisten.....	167
Projisere et veipunkt.....	150	Tilpasse widgetløggen.....	168
Navigere til et bestemmelsessted.....	150	Innstillinger for aktiviteter og apper... ..	169
Navigere til et interessepunkt.....	151	Tilpasse dataskjerm bildene.....	171
Punkter av interesse.....	151	Legge til et kart i en aktivitet.....	171
Navigere med Sight 'N Go.....	152	Varsler.....	172
Navigere til startpunktet under en aktivitet.....	153	Angi et varsel.....	173
Navigere til startpunktet for din siste lagrede aktivitet.....	154	Innstillinger for aktivitetskart.....	174
Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord).....	154	Rutinginnstillinger.....	175
Stoppe navigasjon.....	155	Auto Lap.....	175
Kart.....	155	Markere runder etter avstand.....	176
Vise kartet.....	155	Tilpasse	
Lagre eller navigere til en posisjon på kartet.....	156	rundevarselmeldingen.....	176
Navigering med funksjonen Rundt meg.....	157	Aktivere Auto Pause.....	177
Panorere og zoome på kartet.....	157	Aktivere automatisk stigning.....	178
		Aktivere egevaluering.....	179
		3D-hastighet og -avstand.....	179
		Bruke Bla automatisk.....	180
		Endre GPS-innstillingen.....	180
		GPS og andre satellittsystemer..	181
		UltraTrac.....	181

Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing.....	182
Fjerne en aktivitet eller app.....	182
GroupTrackInnstillinger for.....	183
Innstillinger for urskive.....	183
Tilpasse urskiven.....	184
Sensorinnstillinger.....	184
Kompassinnstillinger.....	185
Kalibrere kompasset manuelt....	185
Angi nordreferansen.....	186
Innstillinger for høydemåleren.....	186
Kalibrere den barometriske høydemåleren.....	187
Barometerinnstillinger.....	187
Kalibrere barometeret.....	188
Xero laserposisjonsinnstillinger....	188
Systeminnstillinger.....	189
Tidsinnstillinger.....	190
Angi tidsvarsler.....	190
Endre innstillingene for bakgrunnslys.....	191
Tilpasse holdtaster.....	191
Endre måleenhetene.....	192
Klokker.....	192
Stille inn en alarm.....	193
Slette en alarm.....	193
Starte nedtellingstidtageren.....	194
Bruke stoppeklokken.....	195
Synkronisere tiden med GPS.....	196
Angi klokkeslett manuelt.....	196
VIRB fjernkontroll.....	196
Kontrollere et VIRB actionkamera..	197
Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	198

## **Informasjon om enheten..... 198**

Vise enhetsinformasjon.....	199
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	199
Lade enheten.....	200
Tips til lading av enheten.....	201
Spesifikasjoner.....	201
Forerunner – spesifikasjoner.....	202
HRM-Pro – spesifikasjoner.....	203
HRM-Swim spesifikasjoner og HRM-Tri spesifikasjoner.....	203

Ta vare på enheten.....	204
Rengjøre klokken.....	204
Bytte batteriet i pulsmåleren.....	205
Bytte rem.....	206

## **Feilsøking..... 207**

Produktoppdateringer.....	208
Konfigurere Garmin Express.....	208
Få mer informasjon.....	209
Aktivitetmåling.....	209
Antallet daglige skritt vises ikke....	209
Antall skritt virker unøyaktig.....	210
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke..	210
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	211
Intensitetsminuttene blinker.....	211
Innhente satellittsignaler.....	212
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	212
Starte klokken på nytt.....	213
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	213
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect.....	214
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	214
Enheten min bruker feil språk.....	215
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	215
Telefonen min kobler seg ikke til enheten.....	216
Maksimere batterilevetiden.....	217
Temperaturmålingen er ikke nøyaktig.....	217
Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?.....	218
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?.....	218
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet..	219

## **Tillegg..... 219**

Datafelter.....	220
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	227
FTP-verdier.....	228
Hjulstørrelse og -omkrets.....	229
Symbolforklaring.....	232





Title	Introduction - fitness
Identifiser	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	NB-NO
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	4
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

## 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.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:33
Author	mcdanielm

## Oversikt over enheten



①

Velg for å slå på enheten.



Velg for å slå bakgrunnslyset av og på.

Hold nede for å vise kontrollmenyen.

LIGHT

②

Velg for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.

START  
STOP

Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.

③

BACK

Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Velg for å registrere en runde, en hvileperiode eller en overgang i løpet av en aktivitet.



④

DOWN

Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjerm bildene, alternativene og innstillingene.

Hold inne for å åpne musikk kontrollene ([Musikk](#), side 129).



⑤

UP

Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjerm bildene, alternativene og innstillingene.

Hold nede for å vise menyen.














Hold inne for manuelt å endre sportsgren under en aktivitet.



Title	Status Icons
Identifiser	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:33
Author	wiederan

## GPS-status og statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for smarttelefonilkobling
	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 utvidet visningsmodus
	Status for kraftmåler
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Title	Setting Up Your Watch
Identifiser	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:39
Author	mcdanielm

## Konfigurere klokken

Hvis du vil dra full nytte av Forerunner funksjonene, kan du fullføre disse oppgavene.

- Parkoble Forerunner enheten med smarttelefonen din ved hjelp av Garmin Connect™ appen ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 112](#)).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 125](#)).
- Konfigurer musikk ([Musikk, side 129](#)).
- Konfigurer Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 124](#)).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken ([Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 136](#)).

Title	Activities and Apps
Identifiser	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	NB-NO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	burzinskititu

## Aktiviteter og apper

Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 8](#)). Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 122](#)).

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Title	Going for a Run
Identifiser	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:58
Author	wiederan

## Ta en løpetur

Den første treningsaktiviteten du registrerer på enheten din, kan være en løpetur, sykkeltur eller hvilken som helst utendørsaktivitet. Det kan hende du må lade enheten før du starter aktiviteten (*Lade enheten, side 200*).

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



- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Fortsett** for å starte aktivitetstidtakeren på nytt.
  - Velg **Lagre** for å lagre løpeturen og tilbake stille aktivitetstidtakeren. 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.

Title	Starting an Activity
Identifiser	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	NB-NO
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	pullins

## Starte en aktivitet


Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du koble den sammen med Forerunner enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 161*).

1 Velg **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

**MERK:** Aktiviteter som er angitt som favoritter, vises først på listen (*Tilpasse aktivitetslisten, side 167*).

3 Velg et alternativ:

- Velg en aktivitet blant favorittene dine.
- Velg  og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.

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

5 Vent til **GPS**  vises.

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


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

Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

**MERK:** Du kan åpne musikk kontrollene ved å holde inne **DOWN** mens du er i en aktivitet.

Title	Tips for Recording Activities
Identifiser	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	NB-NO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:10:11
Author	cozmyer

## Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet (*Lade enheten, side 200*).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifiser	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pruekatie

## Stoppe en aktivitet

1 Trykk på **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** > ✓ > **Klar**.  
**MERK:** Hvis egnevaluering er aktivert, kan du angi oppfattet innsats for aktiviteten (*Aktivere egnevaluering, side 179*).
- 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** > **Rute**.  
**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
- Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned.
- 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.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Evaluere en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, må du aktivere innstillingen for egnevaluering på Forerunner enheten ([Aktivere egnevaluering, side 179](#)).

Du kan registrere hvordan du følte deg under en løpe-, sykkel- eller svømmeaktivitet.

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** ([Stoppe en aktivitet, side 7](#)).

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

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

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	cozmyer

## 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 tilpasse dataskjerm bildene eller de automatiske funksjonene.
- Velg **Klar** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.

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



Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	NB-NO
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	mcdanielm

## Innendørsaktiviteter

Forerunner enheten kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 169](#)).

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 tilleggsfotsensor 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 tilleggsensor som sender hastighets- og avstandsdata til enheten, for eksempel en hastighets- eller pedalfrekvenssensor.

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Ta en virtuell løpetur

Du kan parkoble Forerunner enheten med en kompatibel tredjepartsapp for å overføre informasjon om tempo, puls og skrittfrekvens.

- 1 Velg **START** > **Virtuelt løp**.
- 2 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en smarttelefon.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.
- 4 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	NB-NO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## 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 oppdatere kalibreringen manuelt hver gang du bytter tredemølle.

- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet, side 6*), 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.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifiser	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Registrer en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse. Du kan opprette og finne flere styrketreninger ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til klokka.

1 Trykk på **START**.

2 Velg **Styrke**.

Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du angi hvilket håndledd klokka sitter på.

3 Velg en treningsøkt.

**MERK:** Hvis du ikke har lastet ned noen styrketreninger på klokka, kan du velge **Fri > START** og gå til trinn 6.

4 Trykk på **DOWN** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).

**TIPS:** Mens du viser trinnene i treningsøkten kan du trykke på **START** for å vise en animasjon av den valgte øvelsen, hvis det er tilgjengelig.

5 Trykk på **START > Utfør treningsøkt > START** for å starte settidtakeren.

6 Start det første settet ditt.

Enheten teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.

**TIPS:** Enheten kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.

7 Trykk på  for å fullføre settet.

Klokka viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.

8 Rediger om nødvendig antall repetisjoner.

**TIPS:** Du kan også legg til vekten som brukes for settet.

9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte på det neste settet.

10 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.

11 Etter siste sett trykker du på **STOP** for å stoppe settidtakeren.

12 Velg **Stopp økten > Lagre**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifiser	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	cozmyer


### Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på enheten mens du utfører øvelser.  
Du kan bruke enheten ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.
- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.  
Hver repetisjon telles når armen du bærer enheten på, er tilbake i startposisjonen.  
**MERK:** Beinøvelser blir kanskje ikke talt.
- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect kontoen din.  
Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifiser	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

### Registrere en HIIT-aktivitet

Du kan bruke spesialiserte tidtakere til å registrere en intervalltreningsaktivitet med høy intensitet (HIIT).

- Velg **START > HIIT** på urskiven.
- Velg et alternativ:
  - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
  - Velg **HIIT-tidtager** (*HIIT-tidtager, side 13*).
  - Velg **Treningsøkter** for å følge en lagret treningsøkt.
- Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- Velg **START** for å starte den første runden.  
Enheter viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- Velg om nødvendig  for å gå til neste runde eller hvile manuelt.
- Når du har fullført aktiviteten, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtageren.
- Velg **Lagre**.

Title	HIIT Timers
Identifiser	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:52
Author	wiederan

## HIIT-tidaker

Du kan bruke spesialiserte tidaker til å registrere en intervalltreningsaktivitet med høy intensitet (HIIT).

**AMRAP:** AMRAP-tidakeren registrerer så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.

**EMOM:** EMOM-tidakeren registrerer et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.

**Tabata:** Tabata-tidakeren veksler mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunders hvile.

**Egendefinert:** Du kan angi bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifiser	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	NB-NO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:40
Author	burzinskititu

## Bruke en ANT+ sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel ANT+ sykkelrulle, må du sette sykkelen på rullen og parkoble den med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)).

Du kan bruke enheten din sammen med en sykkelrulle for å simulere motstand mens du følger en løype, tur eller treningsøkt. GPS slås av automatisk mens du bruker en sykkelrulle.

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg **Sykling inne**.

3 Hold nede .

4 Velg **Alternativer for smartrullen**.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
- Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype ([Løyper, side 146](#)).
- Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt ([Treningsøkter, side 35](#)).
- Velg **Angi kraft** for å angi målverdien for watt.
- Velg **Still inn stigning** for å angi den simulerte stigningsverdien.
- Velg **Angi motstand** for å angi motstandskraften fra sykkelrullen.

6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidakeren.

Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypen eller sykkelturen.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:29
Author	pruekatie

## Registrere en klatreaktivitet innendørs


Du kan registrere ruter under en klatreaktivitet innendørs. En rute er en klatresti langs en innendørs klatrevegg.

1 Trykk på **START**.

2 Velg **Klatre inne**.

3 Velg **Ja** for å registrere rutestatistikk.

4 Velg et karaktersystem.

**MERK:** Neste gang du starter en klatreaktivitet innendørs, bruker enheten dette karaktersystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Graderingssystem.

5 Velg rutens vanskelighetsgrad.

6 Trykk på **START**.

7 Start på den første ruten.

**MERK:** Når rutetidtakeren er i gang, låser enheten automatisk knappene for å forhindre utilsiktede trykk på dem. Du kan holde inne en knapp for å låse opp klokken.

8 Når du er ferdig med ruten, klatrer du ned til bakken igjen.


Hviletidtakeren starter automatisk når du er nede på bakken igjen.

**MERK:** Du kan om nødvendig trykke på  for å fullføre ruten.

9 Velg et alternativ:

- Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
- Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
- Velg **Forkaste** for å slette ruten.

10 Angi antall fall på ruten.

11 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  og begynner på den neste ruten.

12 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.

13 Trykk på **STOP**.

14 Velg **Lagre**.

Title	Outdoor Activities
Identifiser	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:04
Author	semrau

## Friluftaktiviteter

Forerunner enheten leveres forhåndslastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til nye aktiviteter basert på standardaktiviteter, for eksempel gåing eller roing. Du kan også legge til egendefinerte aktiviteter på enheten ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 8](#)).

Title	Multisport
Identifiser	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:40
Author	wiederan

## Multisport


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

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

Title	Triathlon Training
Identifiser	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	wiederan

## 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 tidtakeren.
- 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**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifiser	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	wiederan



## Opprette en multisportaktivitet

- 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 **Klar** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.
- 5 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.



Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson

### 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.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

### Løpe på bane

Før du løper på bane, må du kontrollere at du løper på en standard 400 meter-bane.

Du kan bruke baneløpaktiviteten til å registrere informasjon om løping på utendørsbane, blant annet distanse i meter og rundetider.

- 1 Stå på utendørsbanen.
- 2 Velg **START > Baneløp**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 10.
- 5 Hold nede .
- 6 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 7 Velg **Banenummer**.
- 8 Velg et banenummer.
- 9 Velg **BACK** to ganger for å gå tilbake til aktivitetstidakeren.
- 10 Velg **START**.
- 11 Løp rundt banen.  
Når du har løpt tre runder, registrerer enheten banemålene og kalibrerer banedistansen din.
- 12 Når du har fullført løpet, velger du **STOP > Lagre**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:08:48
Author	wiederan

### Tips for registrering av et baneløp

- Vent til GPS-statusindikatoren blir grønn før du starter et baneløp.
- Hvis det er første gang du løper på en ukjent bane, må du løpe minst tre runder for å kalibrere banedistansen. Du bør løpe litt forbi startpunktet for å fullføre runden.
- Løp hver runde i samme bane.  
**MERK:** Standarddistansen for Auto Lap<sup>®</sup> er 1600 m eller fire runder rundt banen.
- Hvis du løper i en annen bane enn bane 1, angir du banenummeret i aktivitetsinnstillingene.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:05
Author	pullins

### Registrere en ultraløpaktivitet

Før du tar opp en ultra-run-aktivitet, kan du deaktivere VO2 maks.-opptak hvis du ikke vil at denne kjøretypen skal påvirke VO2 maks.-estimatet ([Slå av kondisjonsberegning, side 91](#)).

- 1 Velg **START** > **Ultraløp**.
- 2 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 3 Begynn å løpe.
- 4 Velg  for å registrere en runde og starte hviletidtakeren.  
**MERK:** Du kan aktivere at Rundetast -innstillingen skal registrere en runde og starte hviletidtakeren, kun starte hviletidtakeren eller kun registrere en runde ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 169](#)).
- 5 Når du er ferdig med å hvile, velger du  for å fortsette løpingen.
- 6 Når du har fullført løpet, velger du **STOP** > **Lagre**.

Title	Swimming
Identifiser	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	NB-NO
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	burzinskititu

## Svømming

### LES DETTE

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

**MERK:** Enheten er kompatibel med tilbehørene HRM-Pro™ og HRM-Swim™ (*Puls når du svømmer, side 71*).

Title	Swimming in Open Water
Identifiser	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan



## Svømming i åpent vann

Du kan registrere svømmedata, inkludert avstand, tempo og tempo for svømmetak. Du kan legge til dataskjermer til standard åpne svømmeaktiviteter (*Tilpass dataskjerm bildene, side 171*).

- 1 Velg **START** > **Åpent vann**.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 3 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Begynn å svømme.
- 5 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du **STOP** > **Lagre**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Legge på svøm i et basseng

- 1 Velg **START** > **Basseng**.
- 2 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 3 Velg **START**.  
Enheden registrerer kun svømmedata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 4 Start aktiviteten.  
Enheden 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**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Puls når du svømmer

### LES DETTE

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

Enheden har håndleddsbasert pulsmåling som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Enheden er også kompatibel med HRM-Pro, HRM-Swim og HRM-Tri™ tilbehøret. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:37:08
Author	mcdanielm

## Lagring av avstand

Forerunner enheten måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at enheten skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig ([Legge på svøm i et basseng, side 20](#)).

**TIPS:** Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele lengden. Sett tidtakeren på pause mens du hviler.

**TIPS:** Du kan hjelpe enheten med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetaket.

**TIPS:** Når du gjør øvelser, må du enten sette tidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering ([Trene med øvelsesloggen, side 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	NB-NO
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	wiederan

## 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.

**Viktig svømmehastighet (CSS):** Din CSS er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:37:45
Author	wiederan




## Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 171*).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsømming
Butterfly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering ( <i>Trene med øvelsesloggen, side 24</i> )

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	semrau

## 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.  
Eheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk for svømming i basseng.
- Velg  for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifiser	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Hvile ved bassengsvømming

Standardskjermbildet 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 hvileskjermbildet vises.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise dataskjermbilder (valgfritt) under hvile.
- 3 Velg  og fortsett svømmeøkten.
- 4 Gjenta hvis du har flere hvileintervaller.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifiser	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Automatisk hvileregistrering

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Enheten oppdager automatisk når du hviler, og resten av skjermen vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter enheten automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter enheten automatisk et nytt svømmeintervall. Du kan slå på den automatiske hvileregistreringen i aktivitetsalternativene ([Innstillinger for aktiviteter og apper](#), side 169).



**TIPS:** For å få best mulig resultat med den automatiske hvileregistreringen bør du minimere armbevegelsene når du hviler.

Hvis du ikke vil bruke den automatiske hvileregistreringen, kan du velge  for å markere begynnelsen og slutten av hvert hvileintervall manuelt.


Title	Training with the Drill Log
Identifiser	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Trene med øvelsesloggen

Funksjonen Øvelseslogg er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Du kan bruke funksjonen Øvelseslogg til å registrere spark, énarmeret 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 skjermbildet for øvelsesloggen.
- 2 Velg  for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, velger du .
 

Øvelsestidtakeren stopper, men aktivitetstidtakeren 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 skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifiser	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:08:24
Author	wiederan

## Ski og vintersport


Du kan legge til aktiviteter for ski og snowboard i aktivitetslisten ([Tilpasse aktivitetslisten, side 167](#)). Du kan tilpasse dataskjermbildene for hver aktivitet ([Tilpasse dataskjermbildene, side 171](#)).



Title	Viewing Your Ski Runs
Identifiser	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	NB-NO
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	wiederan

## 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. Tidtakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidtakeren står på pause under hele heisturen. Sett utfor bakken for å starte tidtakeren på nytt. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens tidtakeren 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.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifiser	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:40
Author	wiederan

## Langrennswattdata

Du kan bruke en kompatibel Forerunner enhet parkoblet med HRM-Pro tilbehøret for å få tilbakemeldinger om langrennsresultatene dine i sanntid.

**MERK:** HRM-Pro tilbehøret må parkobles med Forerunner enheten ved hjelp av ANT® teknologi. Hvis Forerunner enheten ble levert med HRM-Pro tilbehøret, er enhetene allerede parkoblet.


Watt er kraften du genererer på ski. Denne kraften måles i watt. Faktorer som påvirker wattverdier, er hastighet, høydeendringer, vind og snøforhold. Du kan bruke wattverdiene til å måle og forbedre skiresultatene dine.

**MERK:** Skiwattverdier er generelt lavere enn sykkelwattverdier. Dette er normalt og skjer fordi mennesker er mindre effektive på ski enn på sykkelen. Det er vanlig at skieffektverdier er 30 til 40 prosent lavere enn sykkelwattverdier ved den samme treningsintensiteten.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	burzinskititu

## Registrere en frikjøringsskiaktivitet

Med aktiviteten for frikjøringsski kan du bytte mellom moduser for klatring og nedstigning manuelt, slik at du kan registrere statistikken din på en mer nøyaktig måte.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Frikjøringsski**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du starter aktiviteten i oppoverbakke, velger du **Stigning**.
  - Hvis du starter aktiviteten i nedoverbakke, velger du **Nedstigning**.
- 4 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Trykk på  for å bytte mellom modusene for klatring og nedstigning.
- 6 Når aktiviteten er ferdig, trykker du på **START** for å stoppe tidtakeren.
- 7 Velg **Lagre**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifiser	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:25:54
Author	burzinskititu


## Registrere en buldringaktivitet

Du kan registrere ruter under en buldringaktivitet. En rute er en klatresti opp en klippevegg eller små steinformasjoner.

1 Trykk på **START**.

2 Velg **Buldring**.


3 Velg et graderingssystem.

**MERK:** Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker klokken dette graderingssystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Graderingssystem.

4 Velg rutens vanskelighetsgrad.


5 Trykk på **START** for å starte rutetidtakeren.

6 Start på den første ruten.

7 Trykk på  for å fullføre runden.

8 Velg et alternativ:

- Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
- Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
- Velg **Forkaste** for å slette ruten.

9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte på den neste runden.

10 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.

11 Når du er ferdig med den siste ruten, trykker du på **STOP** for å stoppe rutetidtakeren.

12 Velg **Lagre**.

Title	Golfing
Identifiser	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	NB-NO
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

## Golf

Title	Garmin Golf App
Identifiser	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:22:38
Author	cozmyer

## Garmin Golf™ appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort til den kompatible Garmin® enheten for å se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere med hverandre på forskjellige baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Mer enn 42 000 baner har ledertavler som alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta. Med et Garmin Golf medlemskap kan du se grønne konturdata på telefonen og den kompatible Garmin enheten.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

Title	Playing Golf
Identifiser	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	NB-NO
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Spille golf

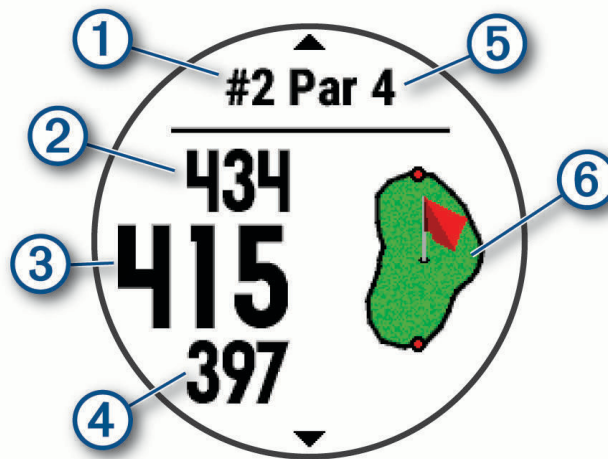
Du bør lade enheten før du spiller golf (*Lade enheten, side 200*).

- 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 Angi om nødvendig driverdistansen.
- 5 Velg **Ja** for å føre poeng.
- 6 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.  
Enheden forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, velger du **START** > **Avslutt runden** > **Ja**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	wiederan

## Hullinformasjon

Enheten beregner avstanden til fremre og bakre del av green, og til den valgte flaggplasseringen (*Flytte flagget, side 30*).



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til den valgte flaggplasseringen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kart over greenen

Title	Moving the Flag
Identifiser	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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.

Title	Viewing Measured Shots
Identifiser	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	NB-NO
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:52
Author	wiederan

## Vise målte slag

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

Enheten 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 tidligere registrerte slaglengder.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	jhenson

### 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.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

### 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.

Title	Updating a Score
Identifiser	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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.

Title	Club Sensors
Identifiser	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	cozmyer

## Køllesensorer

Enheten er kompatibel med Approach® CT10-golfkøllesensorer. Du kan bruke sammenkoblede køllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert plassering, avstand og kølletype. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen for køllesensorene ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

Title	Using the Golf Odometer
Identifiser	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	jhenson

## 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.



Title	Enabling Statistics Tracking
Identifiser	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:30
Author	pullins

### Aktivere statistikkregistrering

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

- 1 Hold nede  når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 3 Velg **Statistikksporing**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifiser	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:40
Author	gerson

### Registrere statistikk

Du må aktivere statistikksporing før du kan registrere statistikk ([Aktivere statistikkregistrering, side 33](#)).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på **START**.
- 3 Angi antallet putter, og trykk på **START**.  
**MERK:** Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:  
**MERK:** Hvis du spiller et par 3-hull, vises ikke fairway-informasjon.
  - Hvis ballen traff fairwayen, velger du **På fairway**.
  - Hvis ballen din bommet på fairwayen, velger du **Bom høyre** eller **Bom venstre**.
- 5 Angi antall straffeslag ved behov.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:52
Author	wiederan

## Spille av talemeldinger under aktiviteten

Du kan få klokken til å spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Talemeldingene spilles av på de tilkoblede hodetelefonene dine via Bluetooth® teknologi, hvis dette er tilgjengelig. Ellers spilles talevarsler av på telefonen som er parkoblet via Garmin Connect appen. Når en talemelding spilles av, demper klokken eller telefonen annen lyd for å spille av meldingen.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Hold inne  på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Lydvarsler**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.  
**MERK:** Lydvarselet for **Rundevarsling** er aktivert som standard.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsdataene dine, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter pulldataene dine, velger du **Pulsvarsel**.
- Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, velger du **Kraftvarsel**.
- Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser tidtakeren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
- Hvis du vil høre varsler om hvert trinn i treningsøkten, velger du **Treningsøktvarsler**.
- Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler**.
- Hvis du vil høre en lyd rett før et lydvarsel eller en melding, velger du **Lyd**.
- Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

## Trening

Title	Workouts (Forerunners)
Identifiser	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	cozmyer

## Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Under aktiviteten kan du vise dataskjermbilder som er spesifikke for treningsøkten, og som inneholder informasjon om treningsøktens ulike trinn, for eksempel distansen for et trinn eller det gjennomsnittlige tempoet for et trinn.


Enheten din inneholder en rekke forhåndslastede treningsøkter for ulike aktiviteter. Du kan opprette og finne flere treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til enheten din.

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

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifiser	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:19
Author	mcdanielm

## Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 143](#)).

- 1 Velg et alternativ:
  - Åpne Garmin Connect appen.
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Velg **Trening > Treningsøkter**.
- 3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifiser	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	NB-NO
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Starte en treningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg  > **Trening** > **Treningsøker**.
- 4 Velg en treningsøkt.

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

**TIPS:** Mens du viser trinnene i treningsøkten kan du trykke på **START** for å vise en animasjon av den valgte øvelsen, hvis det er tilgjengelig.

- 5 Velg **START** > **Utfør treningsøkt**.
- 6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten alle trinnene i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata. Den viser også animerte instruksjoner for styrketrenings-, yoga-, kondisjons- og pilatesøker.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifiser	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:21
Author	gerson

## Utføre en daglig foreslått treningsøkt

Før enheten kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en treningsstatus og en kondisjonsberegning ([Treningsstatus](#), side 99).


- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.  
Den daglig foreslåtte treningsøkten vises.
- 3 Velg **START**, og velg et alternativ:
  - Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
  - Hvis du vil forkaste treningsøkten, velger du **Lukk**.
  - Hvis du vil forhåndsvisne treningsøkttrinnene, velger du **Trinn**.
  - Hvis du vil oppdatere målinnstillingen for treningsøkten, velger du **Måltype**.
  - Hvis du vil slå av fremtidige treningsøktvarsler, velger du **Deaktiver mld..**

Den foreslåtte treningsøkten oppdateres automatisk i henhold til endringer i treningsvaner, restitusjonstid og kondisjonsberegning.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifiser	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	gerson

## Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

Daglige foreslåtte treningsøker anbefales basert på tidligere aktiviteter som er lagret på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Trening** > **Treningsøker** > **Dagens forslag**.
- 5 Velg **START** for å deaktivere eller aktivere meldinger.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifiser	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Følge en bassengtreningsøkt

Enheden kan lede deg gjennom flere trinn i en svømmeøkt. Opprettingen og sendingen av en bassengsvømmeøkt ligner på [Treningsøker, side 35](#) og [Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 35](#).

- 1 Velg **START** > **Basseng** > **Alternativer** > **Trening** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg **Treningsøker** for å begynne på treningsøker du har lastet ned fra Garmin Connect.
  - Velg **Treningskalender** for å begynne på eller vise de planlagte treningsøktene dine.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifiser	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

### Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet

Den kritiske svømmehastighetsverdien (CSS) er resultatet av en tidsprøvebasert test. CSS-verdien din er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

- 1 Velg **START** > **Basseng** > **Alternativer** > **Kritisk svømmehastighet** > **Utfør test av kritisk svøm.hast.** på urskiven.
- 2 Velg **DOWN** for å forhåndsviser trinnene i treningsøkten.
- 3 Velg **OK** > **START**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifiser	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

### Redigere det kritiske svømmehastighetsresultatet (CSS)

Du kan redigere manuelt eller angi en ny tid for din CSS-verdi.

- 1 Velg **START** > **Basseng** > **Alternativer** > **Kritisk svømmehastighet** > **Kritisk svømmehastighet** på urskiven.
- 2 Angi antall minutter.
- 3 Angi antall sekunder.

Title	About the Training Calendar
Identifiser	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	wiederan

## Om treningskalenderen


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

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifiser	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke en treningsplan, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 143](#)).

Du kan bla gjennom Garmin Connect kontoen for å finne en treningsplan, planlegge treningsøkter 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 treningsøkter til enhet.**
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.


Title	Interval Workouts
Identifiser	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Intervalltreningsøker

Intervalltreningsøker kan være åpne eller strukturerte. Strukturerte repetisjoner kan baseres på distanse eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du redigerer treningsøkten igjen.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifiser	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan




## Tilpasse en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Strukturerte repetisjoner**.  
En treningsøkt vises.
- 5 Velg **START > Rediger**.
- 6 Velg ett eller flere alternativer:
  - Velg **Intervall** for å angi intervallvarighet og -type.
  - Velg **Hvile** for å angi hvilevarighet og -type.
  - 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**.
- 7 Trykk på **BACK**.





Title	Starting an Interval Workout
Identifiser	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på **START**.
  - 2 Velg en aktivitet.
  - 3 Hold inne .
  - 4 Velg **Trening > Intervaller**.
  - 5 Velg et alternativ:
    - Velg **Åpen antall repetisjoner** for å markere intervallene og hvileperiodene dine manuelt ved å trykke på .
    - Velg **Strukturerte repetisjoner > START > Utfør treningsøkt** for å bruke en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid.
  - 6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
  - 7 Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på  for å starte første intervall.
  - 8 Følg instruksjonene på skjermen.
- Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifiser	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:17
Author	mcdanielm

## Stoppe en intervalltreningsøkt

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

Title	Using Virtual Partner
Identifiser	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:04
Author	semrau

## 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 6](#)).
- 8 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla til Virtual Partner skjermbildet og se hvem som leder.



Title	Setting a Training Target
Identifiser	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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.

Title	Cancelling a Training Target
Identifiser	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:56
Author	gerson

## Avbryte et treningsmål


- 1 Hold inne  under en aktivitet.
- 2 Velg **Avbryt mål > Ja**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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 aktiv..**
- 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**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## PacePro-trening


Mange løpere liker å bruke et tempobånd under et løp for å oppnå løpsmålet sitt. Med PacePro-funksjonen kan du opprette et tilpasset tempobånd basert på distanse og tempo eller distanse og tid. Du kan også opprette et tempobånd for en løype du kjenner, for å optimalisere tempoet basert på stigningsendringer.

Du kan opprette et PacePro-treningprogram ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan forhåndsviser rundetidene og stigningsplottet før du løper i løypen.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	mcdanielm


## Opprette et PacePro-treningsprogram på klokken

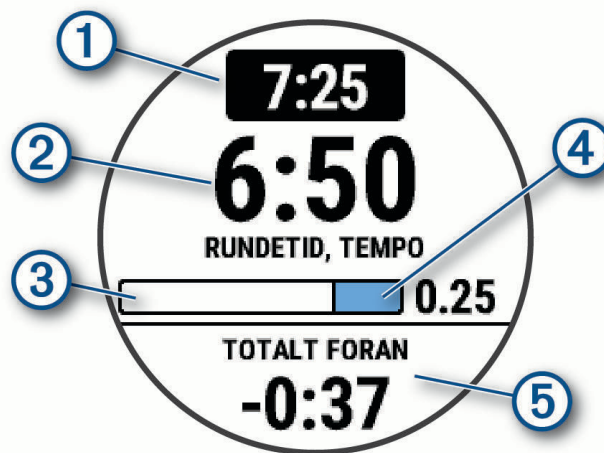
Før du kan opprette et PacePro-treningsprogram på klokken, må du opprette en løype ([Opprette og følge en løype på enheten, side 146](#)).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 5 Velg en løype.
- 6 Velg **PacePro > Opprett ny**.
- 7 Velg et alternativ:
  - Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
  - Velg **Tidsmål**, og angi måltiden din.Enheten viser det egendefinerte tempobåndet ditt.  
**TIPS:** Du kan trykke på **DOWN** og velge **Vis splitter** for å forhåndsvisse rundetidene.
- 8 Velg **START** for å starte på treningsprogrammet.
- 9 Velg om nødvendig **Ja** for å aktivere løypenavigasjon.
- 10 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifiser	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## Starte et PacePro-treningsprogram


- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Trening > PacePro-planer**.
- 5 Velg en plan.  
**TIPS:** Du kan velge **DOWN > Vis splitter** for å forhåndsvisse rundetidene.
- 6 Velg **START** for å starte på treningsprogrammet.
- 7 Velg om nødvendig **Ja** for å aktivere løypenavigasjon.
- 8 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.



①	Måltempo per rundetid
②	Gjeldende tempo per rundetid
③	Fullført fremdrift per rundetid
④	Gjenværende distanse i rundetid
⑤	Samlet tid foran eller bak måltempo

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifiser	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:30:14
Author	gerson

## Stoppe et PacePro-treningsprogram

1 Hold nede .

2 Velg **Stopp PacePro > Ja**.

Enheten stopper PacePro-treningsprogrammet. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Title	Personal Records (multi)
Identifiser	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## 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).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifiser	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	mcdanielm

## Vise personlige rekorder

1 Hold nede  på urskiven.

2 Velg **Historikk > Rekorder**.

3 Velg en sport.


4 Velg en rekord.

5 Velg **Vis post**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifiser	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	mcdanielm

## Gjenoprette 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.

Title	Clearing a Personal Record
Identifiser	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:17
Author	tillmonmartha

## Slette en personlig rekord


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

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.



Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg **Slett alle rekorder > Ja**.  
Rekordene slettes bare for den sporten.  
**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	wiederan

## 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.

Title	Strava Segments
Identifiser	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## 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 segmentmenyen på Garmin Connect kontoen din. Du finner mer informasjon på [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

Title	Racing a Segment(multi)
Identifiser	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	wiederan

## 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 sykkelfellesskapene. 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.

Title	Viewing Segment Details
Identifiser	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	wiederan

## 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 **Kappløpstider** for å se tiden og gjennomsnittshastigheten til personen som leder segmentet.
  - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
  - Velg **Høydeplott** for å vise et stigningsplott for segmentet.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	semrau

## 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 5](#)).  
Metronomen starter automatisk.
- 9 Velg **UP** eller **DOWN** i løpet av løpeturen for å vise metronomskjermbildet.
- 10 Hold eventuelt nede  for å endre metronominnstillingene.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:16:40
Author	cozmyer


## 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.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	cozmyer

## Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene dine for kjønn, fødselsdato, høyde, vekt, håndledd, pulssoner, wattsoner og kritisk svømmehastighet (CSS). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:33:08
Author	wiederan

## 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 56](#)) 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 treningsentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Title	Heart Rate Zones
Identifiser	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

## 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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:52
Author	wiederan

## Angi pulssoner

Klokken 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 klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

1 Hold inne .

2 Velg **Brukerprofil > Puls**.

3 Velg **Makspuls > Makspuls**, og angi maksimumspulsen din.

Du kan bruke funksjonen Automatisk registrering til å loggføre makspulsen din automatisk under en aktivitet ([Oppdage ytelsesmålinger automatisk, side 87](#)).

4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS > MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyreteriskelpulsen din.

Du kan gjennomføre en veiledet test for å beregne melkesyreteriskelen ([Melkesyreteriskel, side 95](#)). Du kan bruke funksjonen Automatisk registrering til å loggføre melkesyreteriskelen din automatisk under en aktivitet ([Oppdage ytelsesmålinger automatisk, side 87](#)).

5 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.

Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokken 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 vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
- Velg **% pulsr** 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 melkesyreteriskelpulsen din.

8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

9 Velg **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).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifiser	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## 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 53*).
- 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.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifiser	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

## Pulssoneberegninger


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



Title	Setting Your Power Zones
Identifiser	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:29
Author	gerson

## 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 **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 (terskelwatt).
- 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.

Title	Pausing Your Training Status
Identifiser	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	wiederan

## Stanse treningsstatusen midlertidig

Hvis du er skadet eller syk, kan du stanse treningsstatusen midlertidig. Du kan fortsette å registrere treningsaktiviteter, men treningsstatus, fokus på treningsbelastning, tilbakemelding om restitusjon og anbefalte treningsøkter deaktiveres midlertidig.

Velg et alternativ:

- Fra treningsstatuswidgeten holder du inne  og velger **Alternativer > Pause treningsstatus**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus >  > Sett treningsstatus på pause**.


**TIPS:** Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifiser	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:30:41
Author	wiederan

## Gjenoppta den midlertidig stansede treningsstatusen

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst to målinger av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger, side 89*).

Velg et alternativ:

- Fra treningsstatuswidjeten holder du inne  og velger **Alternativer > Gjenoppta treningsstatus**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus >  > Gjenoppta treningsstatus**.

**TIPS:** Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Title	Activity Tracking
Identifiser	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:07
Author	petersenj

## Aktivitetmåling

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 aktivitetskalorier.

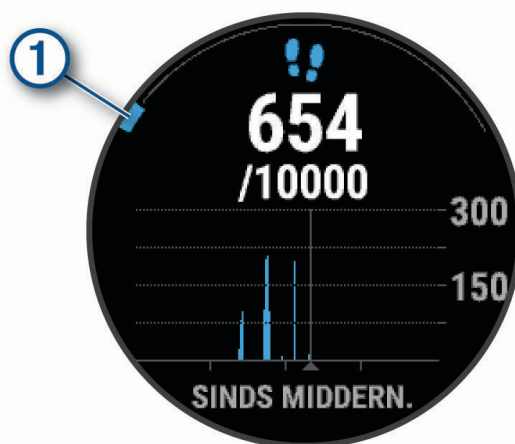
Antallet skritt i løpet av dagen vises i skrittwidjeten. Antall skritt oppdateres regelmessig.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling og treningsmålinger, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Title	Auto Goal
Identifiser	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	gerson

## Automatisk mål

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



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

Title	Using the Move Alert
Identifiser	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

## 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 189).

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

Title	Sleep Tracking
Identifiser	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	NB-NO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	wiederan

## Søvnsporing

Enheter 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 brukerinntiltingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnfaser og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

**MERK:** Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 61](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifiser	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:08:48
Author	wiederan

## Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvndata til Garmin Connect siden ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 117](#)). Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifiser	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:44
Author	burzinskittu

## 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 tid i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modusen automatisk aktiveres mens du vanligvis sover (*Systeminnstillinger, side 189*).

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

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

Title	Intensity Minutes
Identifiser	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	tillmonmartha

## 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 pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Enheden legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	tillmonmartha

## Opparbeide seg intensitetsminutter

Din Forerunner-enhet 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.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

## 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.

Title	Activity Tracking Settings
Identifiser	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:19
Author	pruekatie

## Innstillinger for aktivitetsmåling

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

**Status:** Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

**Bevegelsesvarsel:** Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 189](#)).

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

**Move IQ:** Lar deg slå Move IQ-hendelser av og på.

**Pulsoksymetermodus:** Stiller inn at enheten skal registrere pulsoksymetermålinger når du er inaktiv i løpet av dagen, eller kontinuerlig mens du sover.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifiser	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:17
Author	mcdanielm

## 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 urskiven.

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

Title	Hydration Tracking
Identifiser	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	NB-NO
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:22:35
Author	pruekatie

## Hydreringssporing

Du kan spore det daglige væskeinntaket, slå på mål og varsler, og angi beholderstørrelsen du bruker oftest. Hvis du aktiverer automatiske mål, øker målet på dagene når du registrerer en aktivitet. Når du trener, trenger du mer væske for å erstatte det du svetter.

**MERK:** Du kan bruke Connect IQ appen til å laste ned widgeten for hydreringssporing.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifiser	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:56
Author	pullins

## Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, eggknopsdager med mer. 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:** Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne oversikter.







Title	Heart Rate Features
Identifiser	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:47
Author	wiederan

## Pulsfunksjoner

Forerunner enheten har pulsmåling på håndleddet og er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp. Du kan se pulldata på pulsdataboksen. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

Det finnes flere pulsrelaterte funksjoner i standardwidgetløkken.

	Din gjeldende puls angitt i slag per minutt (bpm). Widgeten viser deg også en graf over pulsen din den siste timen og fremhever de høyeste og laveste pulsnivåene dine.
	Gjeldende stressnivå. Enheten måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.
	Gjeldende Body Battery™ energinivå. Enheten beregner gjeldende energireserver basert på søvn, stress og aktivitetsdata. Et høyere tall indikerer en større energireserve.
	Den gjeldende oksygenmetningen din i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress. <b>MERK:</b> Pulsoksymetersensoren er plassert på baksiden av enheten.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifiser	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	NB-NO
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

## Pulsmåling på håndleddet

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	NB-NO
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:56
Author	pullins

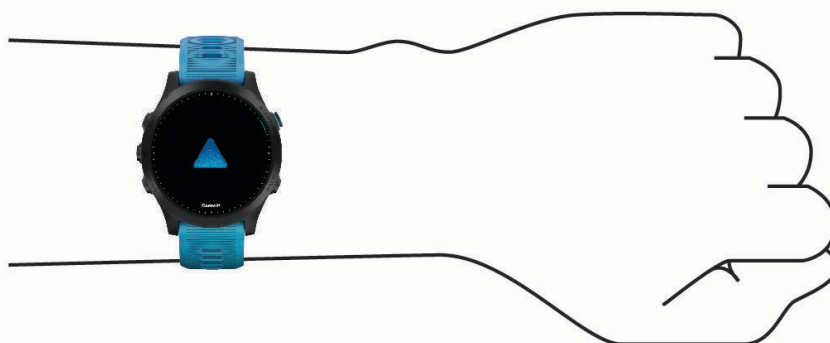
## Bruke klokken

### ⚠ FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

**MERK:** Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.




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

- Se [Tips for unøyaktige pulldata, side 67](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 107](#) for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Tips for unøyaktige pulsddata

Hvis pulsddataene 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.

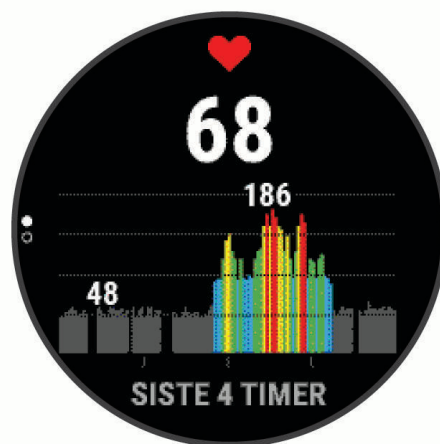
Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	NB-NO
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	gerson

## Vise pulswidgeten

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

**MERK:** Du må kanskje legge til widgeten i widgetløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 168*).

2 Trykk på **START** for å vise den gjeldende pulsen i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen de siste fire timene.




3 Trykk på **DOWN** for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste syv dagene.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	burzinskittu

## 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 nede  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler > Send puls**.
- 3 Velg **START**.

Forerunner enheten begynner å sende pulldata, og  vises.

- 4 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:** Trykk på STOP på skjermbildet for pulssending for å slutte å sende pulldataene dine.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options varid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pruekatie

## 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 nede  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler > Sende under aktivitet**.
- 3 Start en aktivitet ([Starte en aktivitet, side 6](#)).

Forerunner-enheten begynner å sende pulldata i bakgrunnen.

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

- 4 Parkoble Forerunner-enheten 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:** Hvis du vil slutte å sende pulldata, stanser du aktiviteten ([Stoppe en aktivitet, side 7](#)).


Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifiser	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pruekatie

## Konfigurere varsler for unormal puls

### FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

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


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

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifiser	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options varid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:19
Author	pruekatie

## 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.

**MERK:** Hvis du deaktiverer pulsmålingen på håndleddet, deaktiveres også pulsoksimetersensoren på håndleddet. Du kan lese av widgeten for pulsoksymetermålingen manuelt.

- 1 Hold nede  når pulswidgeten er åpen.
- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler > Status > Av**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifiser	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Puls når du svømmer

Pulsmålerne HRM-Pro, HRM-Swim og HRM-Tri registrerer og lagrer pulsdatabene dine når du svømmer. Hvis du vil se pulsdatabene, kan du legge til pulsdatabefelter ([Tilpass dataskjermbildene, side 171](#)).

**MERK:** 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 pulsdatabene senere. Under hvileintervaller når du er ute av vannet, sender pulsmåleren tilbehøret pulsdatabene til Forerunner enheten. Forerunner enheten laster automatisk ned de lagrede pulsdatabene når du lagrer svømmeaktiviteten du tok tiden på. Pulsmåleren tilbehøret må være ute av vannet, aktivt og innen enhetens rekkevidde (3 m) mens dataene lastes ned. Du kan se gjennom pulsdatabene i enhetsloggen og på Garmin Connect kontoen.

Hvis pulsdatabene fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

Title	HRM-Pro (title)
Identifiser	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## HRM-Pro – tilbehør

Enheten kan registrere pulsen din mens du svømmer ([Puls når du svømmer, side 71](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:03
Author	burzinskittu

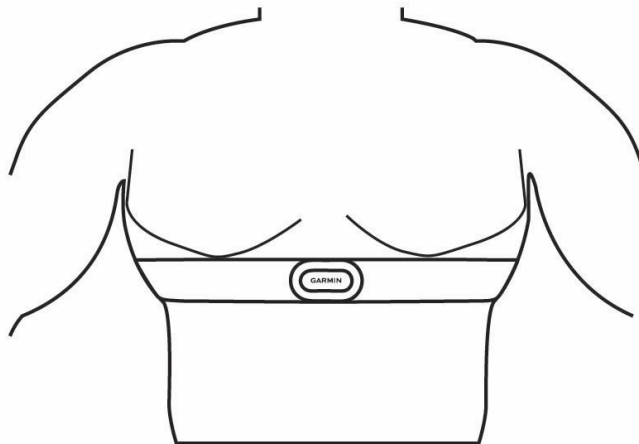
## Sette på pulsmåleren

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten. Du kan om nødvendig kjøpe en remforlenger på [buy.garmin.com](https://www.garmin.com).

1 Fukt elektrodene ① på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



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



Løkken ② og kroken ③ skal være på høyre side.

3 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.



Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifiser	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:05
Author	wiederan

## HRM-Pro løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM-Pro serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og -distansen på en kompatibel Forerunner klokke hvis den er koblet til med ANT+ teknologi. Du kan også se den på kompatible treningsapper fra tredjeparter hvis enheten er koblet til via Bluetooth teknologi.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

**Automatisk kalibrering:** Klokkens standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Tilbehøret HRM-Pro i serien kalibreres hver gang du løper utendørs når den er koblet til en kompatibel Forerunner klokke.

**MERK:** Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløp-aktivitetsprofiler ([Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 73](#)).

**Manuell kalibrering:** Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien ([Kalibrere tredemølledistansen, side 10](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifiser	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:05
Author	wiederan

## Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Forerunner klokkens programvare ([Produktoppdateringer, side 208](#)).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en ANT+ fotsensor, slår du fotsensorstatusen **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering ([Kalibrere tredemølledistansen, side 10](#)).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

**MERK:** Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt ([Kalibrere tredemølledistansen, side 10](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:03
Author	burzinskittu

## Pulslagring for tidsbestemte aktiviteter

Du kan starte en aktivitet på den parkoblede kompatible Forerunner enheten din, så registrerer pulsmåleren pulsdatabene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulsdatabene under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke.

Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulsdatabene til den kompatible Forerunner enheten nå du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene sendes.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## Tilgang til lagrede pulsdatabene

Hvis du lagrer en tidsbestemt aktivitet før du laster opp de lagrede pulsdatabene, kan du laste ned dataene fra HRM-Pro tilbehøret.

**MERK:** HRM-Pro tilbehøret lagrer opptil 18 timer med aktivitetshistorikk. Når pulsmålerminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Velg menyen Historikk på Garmin enheten.
- 3 Velg den tidsbestemte aktiviteten du lagret da du brukte pulsmåleren
- 4 Velg **Last ned puls**.

Title	Pool Swimming
Identifiser	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## 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-Pro 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.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifiser	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:03
Author	burzinskititu

## Ta vare på pulsmåleren

### LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan skade pulsmåleren permanent og redusere dens evne til å rapportere nøyaktige data.

Hvis du bruker for mye vaskemiddel når du vasker pulsmåleren, kan det skade pulsmåleren.

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk eller hver gang du har svømt i basseng med varmt vann med en maksimal temperatur på 40 °C. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.
- Skyll stroppen grundig etter håndvask av pulsmåleren for å fjerne rester av vaskemiddel som kan forårsake hudirritasjon.
- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

## 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 75*).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.  
Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer 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, høyspentledning, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## HRM-Swim – tilbehør

Enheten kan registrere pulsen din mens du svømmer (*Puls når du svømmer, side 71*).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

## 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.

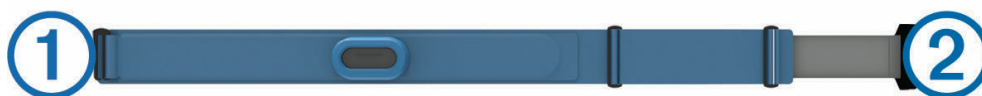
- Bruk en forlengelsesstropp, og fest den til den elastiske enden av pulsmåleren.  
Pulsmåleren leveres med tre forlengelsesstropper som passer ulike brystkassestørrelser.  
**TIPS:** Den middels lange forlengelsesstroppen passer de fleste skjortestørrelser (fra medium til XL).
- Sett på deg pulsmåleren bak-frem for å gjøre det enklere å justere forlengelsesstroppen.
- Sett på deg pulsmåleren riktig vei for å gjøre det enklere å justere pulsmåleren.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifiser	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

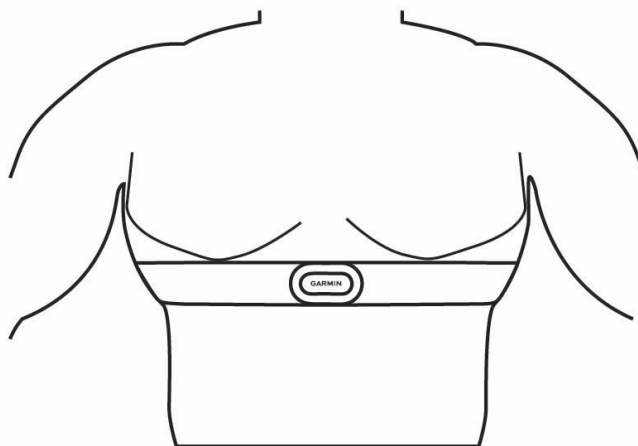
## Sette på pulsmåleren

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.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

## 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 pulsdatabene dine, reiser du deg opp mellom intervaller, slik at pulsmåleren er ute av vannet.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

## 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 pulsdatabene dine selv om du beveger deg bort fra enheten. Du kan for eksempel registrere pulsdatabene under treningsaktiviteter eller lagsport der du ikke kan ha på deg klokke. Pulsmåleren sender automatisk de lagrede pulsdatabene til Forerunner enheten når du lagrer aktiviteten. Pulsmåleren må være aktiv og innenfor 3 m rekkevidde av enheten mens dataene lastes opp.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

## HRM-Tri – tilbehør

Delen HRM-Swim i denne håndboken forklarer hvordan pulsdatabene registreres når du svømmer (*Puls når du svømmer*, side 71).

Title	Running Dynamics
Identifiser	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	NB-NO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:10:00
Author	burzinskititu

## Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel Forerunner enhet parkoblet med HRM-Pro tilbehøret eller annet tilbehør for løpedynamikk for å få tilbakemelding om løpeformen din i sanntid. Hvis Forerunner enheten ble levert med HRM-Pro 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.

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

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



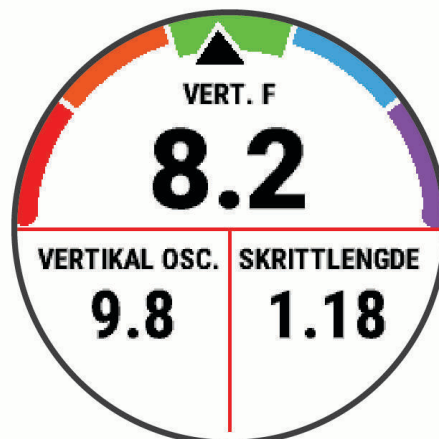
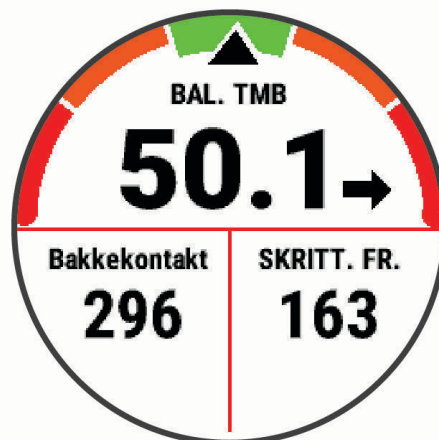
Title	Training with Running Dynamics
Identifiser	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Trene med løpsdynamikk

Før du kan se løpsdynamikk, må du ta på et tilbehør av typen HRM-Pro, HRM-Run™ eller HRM-Tri eller Running Dynamics Pod og parkoble det med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 161*).

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.






Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	4
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:58
Author	pullins

## 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/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) 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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifiser	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:58
Author	cozmyer

## 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 dataskjerm bildet 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.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifiser	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:58
Author	mcdanielm

## 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 (tilbehør av typen HRM-Pro, HRM-Run eller HRM-Tri) 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%

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## 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-Pro.  
Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med Forerunner enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker HRM-Pro tilbehøret, bør du parkoble det med Forerunner enheten ved hjelp av ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- 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.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	wiederan

## 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/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

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

**Antatte løpstider:** Enheten bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den gjeldende kondisjonen din.

**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.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifiser	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Slå av prestasjonsvarsler

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. Du kan slå av prestasjonsvarsler for å unngå å se noen av disse varslene.

1 Hold nede .

2 Velg **Fysiologiske målinger > Ytelseskonisjon**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifiser	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/phenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	gerson

## Oppdage ytelsesmålinger automatisk

Funksjonen Automatisk registrering er slått på som standard. Enheten kan automatisk registrere makspuls og melkesyreteriskel 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.

1 Hold nede .


2 Velg **Fysiologiske målinger > Automatisk registrering**.

3 Velg et alternativ.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

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

1 Hold nede .

2 Velg **Fysiologiske målinger > TrueUp**.

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








Title	About VO2 Max. Estimates
Identifiser	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	NB-NO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:25
Author	burzinskittu

## 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 wattmåler, 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 kondisjonsalderen din reduseres over tid ([Se kondisjonsalderen din, side 91](#)).



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 227](#)) og på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pruekatie

## Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)). Hvis Forerunner enheten ble levert med en pulsmåler, er enhetene allerede parkoblet.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 53](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 55](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Slå av kondisjonsberegning, side 91](#)).

- 1 Løp utendørs i minst ti minutter.
- 2 Velg **Lagre** når du er ferdig med løpeturen.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom ytelsesmålinger.

**TIPS:** Du kan velge START for å vise mer informasjon.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en kraftmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Kraftmåleren må parkobles med Forerunner enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten din. Hvis Forerunner enheten ble levert med en pulsmåler, er enhetene allerede parkoblet.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 53](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 55](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.


- 1 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
- 2 Etter turen velger du **Lagre**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom ytelsesmålinger.

**TIPS:** Du kan velge START for å vise mer informasjon.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifiser	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:55
Author	mcdanielm

## Slå av kondisjonsberegning

Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Om kondisjonsberegninger, side 89](#)).



- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg **Terrengløp** eller **Ultraløp**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **VO2 Maks. > Av**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifiser	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	NB-NO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:55
Author	mcdanielm

## Se kondisjonsalderen din

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Enheten bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks, hvilepuls og historikk for aktiviteter med høy intensitet for å oppgi kondisjonsalder. Hvis du har en Garmin Index™ vekt, bruker enheten din kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks, til å bestemme kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

**MERK:** Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 53](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Helsestatistikk > Kondisjonsalder**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifiser	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pruekatie

## Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. Forerunner-enheten gir deg akklimateringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen din når temperaturen overstiger 22 °C (72 °F) og når høyden overstiger 800 m (2625 fot). Du kan holde oversikt over varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatus-widgeten.

**MERK:** Varmeakklimatiseringsfunksjonen er kun tilgjengelig for GPS-aktiviteter og krever værdata fra en tilkoblet smarttelefon.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifiser	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	mcdanielm

## Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 53](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 55](#)).

Enheten bruker kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 89](#)) og treningshistorikk for å gi deg en måltid. Enheten analyserer flere uker med treningsdata for å presisere måltidsestimatene.

**TIPS:** Hvis du har mer enn én Garmin enhet, kan du aktivere Physio TrueUp™ funksjonen, som gjør at enheten kan synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre enheter ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 88](#)).

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

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

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

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

Title	About Training Effect
Identifiser	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:05
Author	mcdanielm

## Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning, side 102*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

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. Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) 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.

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelter på et av trenings skjerm bildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

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	Påvirker aerob form.	Påvirker anaerob form.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker aerob form betydelig.	Påvirker 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 Analytics. Du finner mer informasjon på [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

Title	Performance Condition
Identifiser	GUID-901ACCFD-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:40
Author	pullins

## Ytelseskonisjon

Mens du gjennomfører en aktivitet, for eksempel løping eller sykling, analyserer ytelseskonisjonsfunksjonen 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 ytelseskonisjon spenner mellom -20 og +20. Etter de første 6–20 minuttene av aktiviteten din viser enheten ytelseskonisjonsverdien din. En verdi på +5 betyr for eksempel at du er uthvilt og i god form og kan klare en god løpetur eller sykkelturn. Du kan legge til ytelseskonisjon som et datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele aktiviteten. Ytelseskonisjon 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 sykkelkonisjonen din (*Om kondisjonsberegninger, side 89*).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifiser	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:55
Author	wiederan

## Se ytelseskonisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelseskonisjon** til et dataskjermbilde (*Tilpass dataskjermbildene, side 171*).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.  
Ytelseskonisjonen din vises etter 6–20 minutter.
- 3 Bla til dataskjermbildet for å se ytelseskonisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturnen.

Title	Lactate Threshold
Identifiser	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	wiederan

## Melkesyreterskel

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

Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din ([Angi pulssoner, side 55](#)).


Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - V02 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:04
Author	semrau

## 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 trådløse sensorer, side 161](#)).

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og kondisjonsberegningen din til å beregne melkesyreterskelen din. Enheden 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 > Veiledet test av 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.



Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pullins

## Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen, må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 161*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 90*).

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og kondisjonsberegningen din til å beregne FTP-verdien. Enheden 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 tillegget (*FTP-verdier, side 228*).


**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.

Title	Conducting an FTP Test
Identifiser	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:46:07
Author	wiederan

## 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 trådløse sensorer, side 161*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 90*).

**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.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## Treningsstatus

Disse målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine. 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 wattmåler.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



**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 viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder.

**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.

**Fokus for treningsbelastning:** Enheten analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale belastningen per kategori og fokuset for treningen. Enheten viser fordelingen av belastning over de siste fire ukene.

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

Title	Training Status Levels
Identifiser	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	gerson

## Treningsstatusnivåer

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.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifiser	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pruekatie

## 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. Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Slå av kondisjonsberegning, side 91](#)).

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 ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 88](#)).

Title	Acute Load
Identifiser	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	cozmyer

## 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.

Title	Training Load Focus
Identifiser	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:42:50
Author	wiederan

## Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med treningshistorikk vil treningsbelastningsestimatet bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

**Under mål:** Treningsbelastningen er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene. Prøv å øke varigheten eller frekvensen på treningsøktene.

**Mangel på aerob trening med lav intensitet:** Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med lav intensitet for å restituere deg og balansere for aktiviteter med høyere intensitet.

**Mangel på aerob trening med høy intensitet:** Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med høy intensitet for å forbedre laktatterskelen og kondisjonsberegningen over tid.

**Mangel på anaerob trening:** Prøv å legge innen et par intense, anaerobe aktiviteter for å forbedre hastigheten og den anaerobe kapasiteten over tid.

**Balansert:** Treningsbelastningen er balansert og gir deg alle treningsfordeler etter hvert som du fortsetter treningen.

**Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet:** Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med lav intensitet. Dette gir deg et solid grunnlag og forbereder deg på å legge inn mer intense treningsøkter.

**Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet:** Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med høy intensitet. Disse aktivitetene bidrar til å forbedre laktatterskelen, kondisjonsberegningen og utholdenheten.

**Anaerob fokus:** Treningsbelastningen består for det meste av intens aktivitet. Dette fører til raske treningsgevinster, men bør balanseres med aerobe aktiviteter med lav intensitet.

**Over mål:** Treningsbelastningen er høyere enn det som er optimalt, og du bør vurdere å redusere varigheten og frekvensen på treningsøktene.

Title	Recovery Time
Identifiser	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## 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. Enheten oppdaterer restitusjonstiden din i løpet av dagen, basert på endringer når det gjelder søvn, stress, avslapning og fysisk aktivitet.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifiser	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	gerson

## Se restitusjonstiden din

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 53](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 55](#)).

1 Ta en løpetur.

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

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

**MERK:** På urskiven kan du velge UP eller DOWN for å vise widgeten for treningsstatus, og velge START for å bla gjennom målingene og se restitusjonstiden din.

Title	Recovery Heart Rate
Identifiser	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## 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.



Title	Pulse Oximeter
Identifiser	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

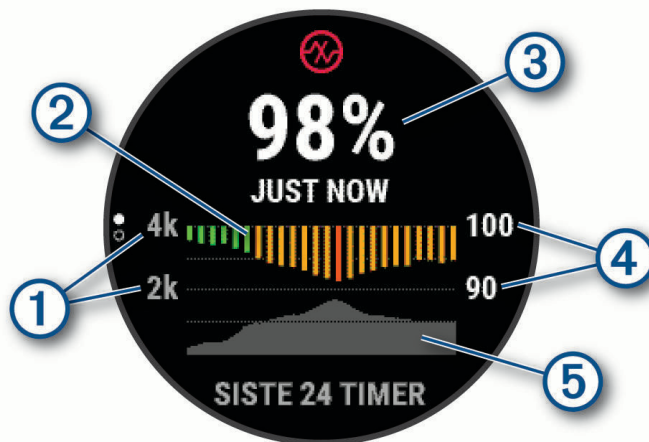
## Pulsoksymeter

Forerunner enheten har et pulsoksymeter på håndleddet som måler den perifere oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner til oksygenmetningen din, kan du finne ut av hvordan kroppen din akklimatiserer seg i høyden under alpine aktiviteter og ekspedisjoner.

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeterwidjeten ([Starte pulsoksymetermålinger, side 106](#)). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger ([Slå på heldagsmodus for akklimatisering, side 107](#)). Når du holder deg i ro, analyserer enheten oksygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg i henhold til høyden du befinner deg på.

Pulsoksymetermålingen vises som en oksygenmetningsprosent og en farge på grafen på enheten. Du kan se mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om pulsoksymetermålingens nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



①	Høydegraf.
②	En graf som viser gjennomsnittlige oksygenmetningsmålinger i løpet av de siste 24 timene.
③	Den nyeste oksygenmetningsmålingen.
④	Graf for prosentvis oksygenmetning.
⑤	En graf som viser høydemålingene i løpet av de siste 24 timene.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifiser	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pullins

## Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise widgeten for pulsoksymeter. Widgeten viser den siste registrerte oksygenmetningsprosenten, en graf av gjennomsnittlige målinger per time i løpet av de siste 24 timene og en graf av høyden de siste 24 timene.

**MERK:** Første gang du viser pulsoksymeterwidgeten, må enheten innhente satellittsignaler for å fastslå høyden du er på. Du bør gå ut og vente mens enheten innhenter satellitter.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se pulsoksymeterwidgeten når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Trykk på **START** for å vise informasjon om widgeten og starte en pulsoksymetermåling.
- 3 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.

**MERK:** Hvis du er for aktiv til at klokken kan måle pulsoksymeteret, vises en melding i stedet for en prosentandel. Du kan sjekke igjen etter flere minutter med inaktivitet. Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet for å få best mulige resultater.


- 4 Trykk på **DOWN** for å vise en graf med pulsoksymetermålingene dine fra de siste syv dagene.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifiser	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

Du kan konfigurere enheten slik at den kontinuerlig måler oksygenmetningen i blodet mens du sover.

**MERK:** Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.

- 1 Hold inne  i pulsoksymeterwidgeten.
- 2 Velg **Alternativer > Pulsoksymetermodus > I søvnperioden**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Slå på heldagsmodus for akklimatisering

1 Hold inne  i pulsoksymeterwidgeten.

2 Velg **Alternativer > Pulsoksymetermodus > Hele dagen**.

Enheten analyserer oksygenmetningen automatisk gjennom hele dagen når du ikke er i bevegelse.

**MERK:** Når du slår på heldagsmodusen for akklimatisering, reduseres batteriets levetid.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:56
Author	pullins

## Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

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

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en rem av silikon eller nylon.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:58:08
Author	wiederan

## Vise 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 trådløse sensorer, side 161](#)).

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.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Bruke widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået for de siste timene. Den kan også veilede deg gjennom en pusteøvelse for å hjelpe deg med å slappe av ([Tilpasse widgetløyken, side 168](#)).

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å se widgeten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Velg **START**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **DOWN** for å vise mer informasjon.

**TIPS:** Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter da du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
  - Velg **START > DOWN** for å starte en avslapningsaktivitet.

Title	Body Battery
Identifiser	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:07
Author	mcdanielm

## Body Battery

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

Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 111](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

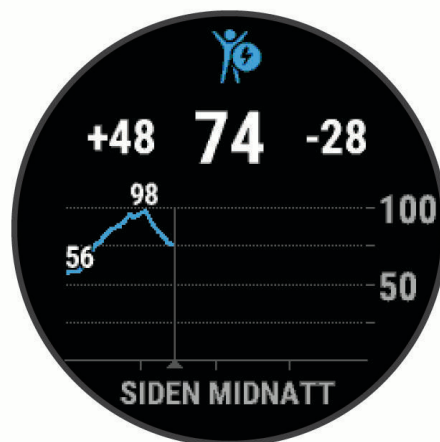
## Vise Body Battery widgeten

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

1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise Body Battery widgeten.

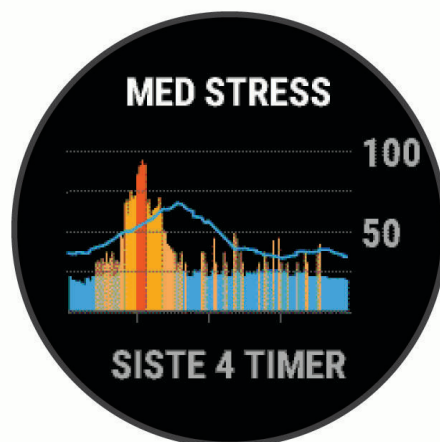
**MERK:** Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 168*).

2 Trykk på **START** for å vise en graf med Body Battery-nivået ditt siden midnatt.



3 Trykk på **DOWN** for å vise en kombinert graf med Body Battery og stressnivåene dine.

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



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	tillmonmartha

### Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på enheten mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

## Smarte funksjoner

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	NB-NO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:47
Author	mcdanielm

## Parkoble smarttelefonen med enheten

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

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


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

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

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


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

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

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

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:38:56
Author	mcdanielm

## Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **•••**.


2 Velg **Garmin-enheter > Legg til enhet**.



Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble Forerunner enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler ([Parkoble smarttelefonen med enheten, side 112](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Telefon > Smarte varsler > Status > På**.
- 3 Velg **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg en lydpreferanse.
- 6 Velg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Velg en varslingspreferanse.
- 8 Velg en lydpreferanse.
- 9 Velg **Personvern**.
- 10 Velg en personverninnstilling.
- 11 Velg **Tidsavbrudd**.
- 12 Velg hvor lenge varselet om ny varsling skal vises på skjermen.
- 13 Velg **Signatur** for å legge til en signatur i tekstmeldingene du sender.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	burzinskititu

## Vise varsler

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise varselwidgeten.
- 2 Velg **START**.
- 3 Velg et varsel.
- 4 Trykk på **START** for å få flere alternativer.
- 5 Trykk på **BACK** for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:17
Author	mcdanielm



## Spille av talemeldinger på smarttelefonen under aktiviteten

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

Du kan angi at Garmin Connect appen skal spille av motiverende statusvarsler på smarttelefonen mens du løper eller under en annen aktivitet. Talemeldinger spilles av for rundetid og -nummer, 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 lydvolument i Garmin Connect appen.

**MERK:** Hvis du har en Forerunner-enhet, kan du aktivere talemeldinger på enheten via de tilkoblede hodetelefonene, uten å bruke en tilkoblet smarttelefon (*Spille av talemeldinger under aktiviteten, side 34*).

**MERK:** Lydvarselet for Rundevarsling er aktivert som standard.

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

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pullins

## Administrere varsler

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

Velg et alternativ:


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

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:56
Author	pullins

### Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

- 1 Hold inne **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Forerunner-klokken.  
Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pruekatie

### Slå av og på varsler om smarttefontilkobling

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

**MERK:** Varsler om smarttefontilkobling er slått av som standard.

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

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	NB-NO
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:41
Author	mcdanielm

## Bluetooth tilkoblede funksjoner

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

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

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

**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:** Gjør det mulig å bli med i en gruppe ved hjelp av LiveTrack, slik at andre kan se posisjonen din direkte på skjermen og i sanntid.

**PacePro nedlastinger:** Gjør det mulig å opprette og laste ned PacePro strategier i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til enheten.

**Telefonvarsler:** Viser telefonvarsler og meldinger på Forerunner enheten.

**Sikkerhets- og sporingsfunksjoner:** Her kan du sende meldinger og varsler til venner og familie og be om hjelp fra nødkontakter som er konfigurert i Garmin Connect appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [\(Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 125\)](#).

**Samhandling med sosiale medier:** Gjør det mulig å publisere oppdateringer i 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.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:44
Author	burzinskittu

## Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

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

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:38:18
Author	burzinskittu

## 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.

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

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

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	NB-NO
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:05
Author	wiederan

## Moduler

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

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløyken manuelt ([Tilpasse widgetløyken, side 168](#)).

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

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

**Kalender:** Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

**Kalorier:** Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

**Kompass:** Viser et elektronisk kompass.

**Enhetsbruk:** Viser den gjeldende programvareversjonen og enhetsbrukstatistikk.

**Hundesporing:** Viser hundens posisjonsinformasjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenhet med Forerunner enheten din.

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

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

**Golf:** Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.

**Helsestatistikk:** Viser et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene består av puls, Body Battery nivå, stress med mer.

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

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

**Hydrering:** Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker og fremdriften mot det daglige målet.

**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 sykkelturn eller siste svømmetur.

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

**Sporing av menstruasjonssyklus:** Viser gjeldende syklus. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

**Musikkontroller:** Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen eller enheten.

**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 ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser.

**Pulsoksymeter:** Gjør at du kan utføre en manuell pulsoksymetermåling.

**RCT-kamerakontroller:** Gjør at du kan ta bilder og videoklipp manuelt og tilpasse innstillingene (*Bruk Varia kamerakontrollene, side 166*).

**Pusting:** Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

**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.

**Treningsstatus:** Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine.

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

**Vær:** Viser gjeldende temperatur og værmelding.

**Xero® enhet:** Viser informasjon om laserposisjon når du har parkoblet en kompatibel Xero enhet med Forerunner enheten.

Title	Viewing the Glances
Identifiser	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:20
Author	mcdanielm

## Vise widgets

Enheden leveres forhåndslastet med flere kontrollprogrammer. Du får tilgang til flere når du parkobler enheten med en smarttelefon.

- Sveip **UP** eller **DOWN** på urskiven.

Enheden blir gjennom kontrollprogramløyken og viser sammendragsdata for hver widget.

Prestasjonswidgeten krever at du utfører flere aktiviteter med pulsmåling og løpeturer utendørs med GPS.

- Velg **START** for å vise widgetinformasjon.

**TIPS:** Du kan trykke på **DOWN** for å vise flere skjermbilder for en widget.

Title	About My Day
Identifiser	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:13:05
Author	wiederan

## Om Min dag

Min dag-widgeten er et daglig øyeblikksbilde av aktiviteten din. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Med én gang du går opp en trapp eller registrerer en aktivitet, vises dette i widgeten. Statistikken omfatter registrerte aktiviteter, intensitetsminutter for uken, etasjer oppover, skritt, kaloriforbruk og annet. Du kan velge **START** for å vise flere målinger.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:33
Author	mall

## Vise kontrollmenyen

Kontrollmenyen inneholder alternativer, blant annet for å slå på Ikke forstyrr-modusen, låse tastene og slå av enheten. Du kan også åpne Garmin Pay lommeboken.

**MERK:** Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen.

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



2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom alternativene.



Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	NB-NO
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise kontrollmenyen, side 120](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger** > **Utseende** > **Kontroller**.
- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Sorter** 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.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## 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 værinformasjon.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise timebaserte og daglige trenddata og værtrenddata.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:44
Author	wiederan

## Åpne musikk kontrollene

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 musikk kontrollene.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pullins

## Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ appen. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelt, widgeter og enhetsapper.

**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.

**Widgeter:** Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	gerson

## Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Tilkoblingsfunksjoner for Wi-Fi

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

**Lydinnhold:** Du kan synkronisere lydinnhold fra tredjepartsleverandører.


**Programvareoppdateringer:** Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

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

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:14:40
Author	gerson

## Koble til et Wi-Fi nettverk

Du må koble enheten til Garmin Connect appen på smarttelefonen eller til Garmin Express™ programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Wi-Fi > Mine nettverk > Legg til nettverk**.  
Enheden viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
- 3 Velg et nettverk.
- 4 Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

Enheden kobler til nettverket, og nettverket blir lagt til i listen over lagrede nettverk. Enheden kobler automatisk til dette nettverket igjen når det er innenfor rekkevidde.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	NB-NO
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

### FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

### LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må Forerunner klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistanse:** Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

**Hendelsesregistrering:** Når Forerunner klokka registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokka en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

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

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

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom klokka er koblet til en kompatibel Android telefon.

**GroupTrack:** Gjør det mulig å spore kontaktene dine ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifiser	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:23
Author	mcdanielm

## Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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


Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

Title	Requesting Assistance
Identifiser	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	NB-NO
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:05
Author	wiederan

## Be om assistanse

**MERK:** Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 126](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

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

Title	Incident Detection
Identifiser	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:06:51
Author	tillmonmartha

## Hendelsesregistrering

### ⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon, og er utformet for utendørsbruk. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på.


Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifiser	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:26
Author	cozmyer

## Slå hendelsesregistrering av og på

### ⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

### LES DETTE

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhetsspor > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

**MERK:** Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.



Når Forerunner klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifiser	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:10:08
Author	wiederan

## Starte en GroupTrack økt

Du må ha en Garmin Connect konto, en kompatibel smarttelefon og Garmin Connect appen 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-syklister på kartet.

- 1 Gå utendørs og slå på Forerunner enheten.
- 2 Parkoble smarttelefonen din med Forerunner enheten (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 112*).
- 3 På Forerunner enheten holder du inne  og velger **Innstillinger > Sikkerhetsspor > GroupTrack > Vis på kart** for å aktivere visning av kontakter på kartskjerm bildet.
- 4 I Garmin Connect appen velger du **Sikkerhet & Sporing > LiveTrack >  > Innstillinger > GroupTrack** i innstillingsmenyen.
- 5 Velg **Synlig for > Alle kontakter**.
- 6 Velg **Start LiveTrack**.
- 7 Start en aktivitet på Forerunner enheten.
- 8 Bla til kartskjerm bildet for å vise kontaktene dine.

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



Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	wiederan

## 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 parkobles 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 ([Legge til et kart i en aktivitet, side 171](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:01
Author	wiederan

## Musikk

**MERK:** Denne delen handler om tre ulike alternativer for musikkavspilling.

- Tredjepartsleverandør av musikk
- Personlig lydinnhold
- Musikk lagret på telefonen din

Du kan laste ned lydinnhold på enheten fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en Forerunner, slik at du kan lytte til musikk selv når smarttelefonen din ikke er i nærheten. For å lytte til lydinnhold som er lagret på enheten, må du koble til hodetelefoner med Bluetooth teknologi.

Du kan kontrollere musikkavspilling på den parkoblede smarttelefonen med enheten.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	tillmonmartha


## Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble leverandøren til enheten din.

Enkelte tredjepartsleverandører av musikkjenester er allerede installert på enheten din. Du kan laste ned Connect IQ appen på smarttelefonen for å få flere alternativer.

1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikk kontrollene.

2 Velg **IQ**.

**MERK:** Hvis du vil konfigurere en annen leverandør, holder du inne  og velger **Musikkjenester > Legg til tjenst..**

3 Velg navnet på leverandøren, og følg instruksjonene på skjermen.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:48:22
Author	mckelvey

## Spotify

Spotify er en digital musikkjeneste som gir deg tilgang til millioner av sanger.


**TIPS:** Spotify integrering krever at Spotify programmet installeres på mobiltelefonen din. Krever en kompatibel, mobil digital enhet og Premium-abonnement der dette er tilgjengelig. Gå til [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Dette produktet inkluderer Spotify programvare som er underlagt lisenser fra en tredjepart. Du finner lisensene her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Lag en spilleliste for alle typer reiser med Spotify. Lytt til sangene og artistene du elsker, eller la Spotify velge musikken for deg.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifiser	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## Laste ned lydinnhold fra Spotify

Før du kan laste ned lydinnhold fra Spotify, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 124](#)).

- 1 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Musikktjenester > Spotify**.
- 4 Velg **Legg til musikk og podkaster**.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på enheten.

**MERK:** Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble enheten til en ekstern strømforsyning hvis det ikke er nok batteri på enheten.


De valgte spillelistene og de andre elementene blir lastet ned på enheten.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifiser	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	wiederan

## Laste ned personlig lydinnhold



Før du kan sende personlig musikk til enheten din må du installere Garmin Express på datamaskinen ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Du kan overføre de personlige lydfile dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en Forerunner-enhet fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 Åpne Garmin Express på datamaskinen, velg enheten og deretter **Musikk**.  
**TIPS:** På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfile dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfile, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i listen Forerunner, velg avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfile.

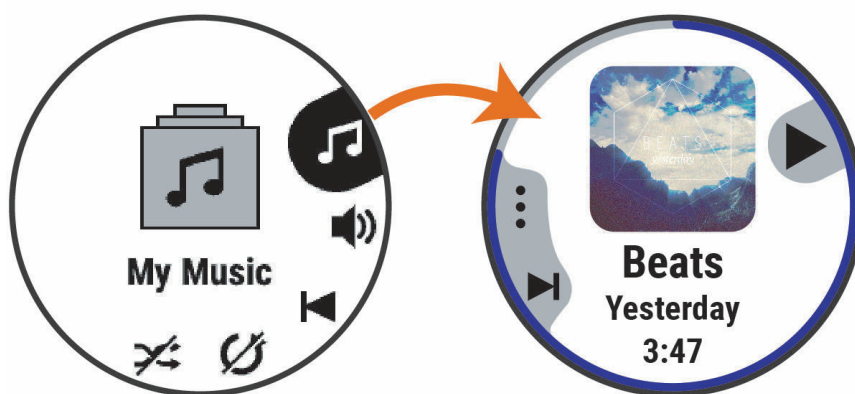
Title	Listening to Music
Identifiser	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	NB-NO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:01
Author	tillmonmartha









## Lytte til musikk

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Koble til hodetelefonene dine med Bluetooth teknologi ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 135](#)).
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Musikktjenester**, og velg deretter et alternativ:
  - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** ([Laste ned personlig lydinnhold, side 131](#)).
  - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra smarttelefonen, velger du **Styre telefonen**.
  - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og velger en spilleliste å laste ned.
- 5 Velg  for å åpne kontrollene for musikkavspilling.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Kontroller for musikkavspilling



	Velg for å administrere innhold fra enkelte tredjepartsleverandører.
	Velg for å bla gjennom lydfile og spillelistene etter den valgte kilden.
	Velg for å justere volumet.
	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfile på pause.
	Velg for å hoppe til neste lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfile.
	Velg for å starte den gjeldende lydfile på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfile.
	Velg for å endre repetisjonsmodusen.
	Velg for å endre blandemodusen.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:05
Author	pullins


## Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon

- 1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.
- 2 På Forerunner enheten holder du inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 3 Velg **Musikktjenester > Styre telefonen**.

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:25
Author	pullins

## Endre lydmodus


Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

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

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:01
Author	cozmyer

## Koble til Bluetooth hodetelefoner

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på Forerunner enheten, må du koble til hodetelefoner ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m (6,6 fot) av enheten.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Innstillinger > Musikk > Hodetelefoner > Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	NB-NO
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:58
Author	tillmonmartha



## Garmin Pay

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:33
Author	pullins

## Konfigurere Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.



Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pullins

## Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp hos steder som deltar.

1 Hold inne **LIGHT**.

2 Velg **Lommebokprogram**.

3 Tast inn det firesifrede passordet.

**MERK:** Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.

Det sist brukte betalingskortet vises.



4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du velge **DOWN** for å bytte til et annet kort (valgfritt).

5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.

Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.




6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

**TIPS:** Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifiser	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:55
Author	pullins

## Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay** >  > **Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.




Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifiser	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	pullins

## Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

**MERK:** I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay**.
- 3 Velg et kort.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**. Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Forerunner enheten.
  - Hvis du vil slette kortet, velger du .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	wiederan

## Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på Forerunner enheten, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til Forerunner enhetssiden i Garmin Connect appen, og velg **Garmin Pay > Endre passordet**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Forerunner enheten, må du angi det nye passordet.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:24:21
Author	semrau

## 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.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	NB-NO
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	burzinskittu

## Bruke historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

Enheten har en historikkwidget som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Moduler, side 118](#)).

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **START**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
  - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** ([Om treningseffekt, side 93](#)).
  - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Puls** ([Vise tiden din i hver pulssone, side 141](#)).
  - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
  - Velg **Løp** for å velge en ski- eller snøbrettaktivitet og se ytterligere informasjon om hver av dem.
  - Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
  - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
  - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Høydeplott**.
  - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan


## 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.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifiser	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:21
Author	gerson

## Vise tiden din i hver pulssone


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

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Puls**.

Title	Viewing Data Totals
Identifiser	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## Vise totalverdier for data


Du kan vise den samlede informasjonen om avstand og tid som er lagret på klokken.

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

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:38:18
Author	mcdanielm


## Bruke kilometertelleren

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

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

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	mcdanielm

## Slette logg

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

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifiser	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	NB-NO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## 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 ved å laste ned appen fra appbutikken på telefonen [garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp), eller på [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Lagre aktivitetene dine:** Når du har fullført og lagret en aktivitet med klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din og 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 klokken og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifiser	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	tillmonmartha

## 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 legge til musikk på enheten (*Laste ned personlig lydinnhold, side 131*). Du kan også installere enhetsprogramvareoppdateringer og administrere Connect IQ programmene.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://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.

Title	Data Management
Identifiser	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

## Databehandling

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



Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:54:33
Author	gerson

## Slette filer

### LES DETTE

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

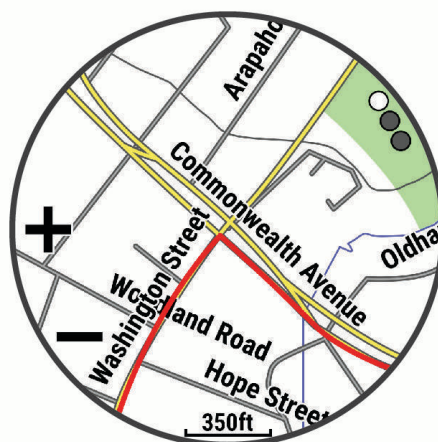
- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

**MERK:** Mac operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows operativsystem. Du bør bruke Garmin Express programmet til å fjerne musikkfiler fra enheten.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	wiederan

## Navigasjon

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



Title	Courses (920xt)
Identifiser	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

## 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.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifiser	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson



## Opprette og følge en løype på enheten

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper > Opprett ny**.
- 5 Angi et navn på løypen, og velg .
- 6 Velg **Legg til posisjon**.
- 7 Velg et alternativ.
- 8 Om nødvendig kan du gjenta trinn 6 og 7.
- 9 Velg **Klar > Utfør løype**.  
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 10 Trykk på **START** for å starte navigeringen.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifiser	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:03:05
Author	pullins

## 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 143](#)).




- 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 ([Sende en løype til enheten, side 147](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifiser	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	mcdanielm

## 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 147](#)).

- 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 kompatible enhet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Title	Viewing Course Details
Identifiser	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	mcdanielm


## Vise løypedetaljer

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

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifiser	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	NB-NO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:06
Author	wiederan

## Opprette en rundturløype

Enheden kan opprette en rundturløype basert på en bestemt distanse og navigasjonsretning.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Navigasjon** > **Tur-retur-rute**.
- 5 Angi total distanse for løypen.
- 6 Velg en retning.  
Enheden oppretter opptil tre løyper. Du kan velge DOWN for å vise løypene.
- 7 Velg **START** for å velge en løype.
- 8 Velg et alternativ:
  - Velg **Start** for å starte navigasjonen.
  - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
  - Hvis du vil se en liste over svinger i løypen, velger du **Detaljerte anvisninger**.
  - Velg **Høydeplott** hvis du vil se et stigningsplott for løypen.
  - Hvis du vil lagre løypen, velger du **Lagre**.
  - Velg **Vis stigninger** hvis du vil se en liste over stigninger i løypen.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	wiederan

## Lagre posisjonen din

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

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen.

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

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifiser	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifiser	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	gerson

## Navigere til et bestemmelsessted


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

- 1 Trykk på **START**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Navigasjon**.
- 5 Velg en kategori.
- 6 Følg meldingene på skjermen for å velge en destinasjon.
- 7 Velg **Gå til**.  
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 8 Trykk på **START** for å starte navigeringen.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Navigere til et interessepunkt

Hvis kartet som er installert på enheten, inkluderer interessepunkter, kan du navigere til disse.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg **Navigasjon > Punkter av interesse**, og deretter en kategori.  
Det vises en liste med interessepunkter i nærheten av den gjeldende posisjonen din.
- 5 Velg eventuelt et alternativ:
  - Hvis du vil søke i nærheten av en annen posisjon, velger du **Søk i nærheten** og deretter en posisjon.
  - Hvis du vil søke etter et interessepunkt ved navn, velger du **Stav søk**, angir et navn, velger **Søk i nærheten**, og velger deretter en posisjon.
- 6 Velg et interessepunkt fra søkeresultatene.
- 7 Velg **Start**.  
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 8 Velg **START** for å begynne navigasjonen.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	NB-NO
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:36:59
Author	mall

## Punkter av interesse

Et interessepunkt er et sted du kan synes er nyttig eller interessant. Interessepunkter sorteres etter kategori, og kan blant annet være populære destinasjoner, for eksempel bensinstasjoner, restauranter, hoteller og underholdningssteder.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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.



Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	NB-NO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:14
Author	pullins

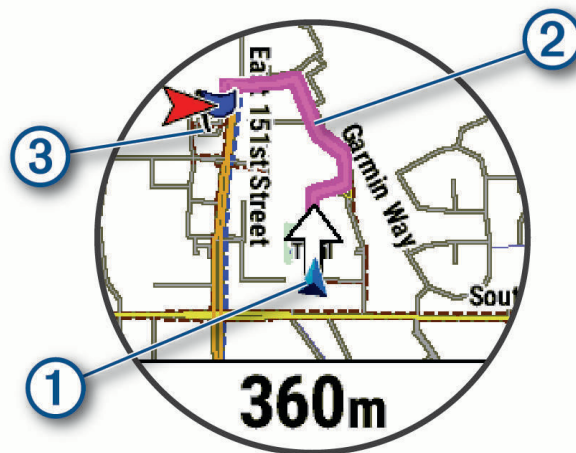
## Navigere til startpunktets under en aktivitet

Du kan navigere tilbake til startpunktets 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 Trykk på **STOP** under en aktivitet.

2 Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:

- Hvis du vil gå tilbake til startpunktets langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
- Hvis du ikke har et støttet kart eller bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktets for aktiviteten i en rett linje.
- Hvis du ikke bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktets for aktiviteten ved hjelp av detaljerte anvisninger.



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:32:29
Author	mcdanielm

## 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 **Rute**.
- 5 Velg **DOWN** for å vise kompasset (valgfritt).  
Pilen peker mot startpunktet.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## 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 holdefunksjonen for tastene, slik at du får tilgang til MOB-funksjonen ([Tilpasse holdtaster](#), side 191).

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

Navigasjonsinformasjonen vises.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

## Stoppe navigasjon

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

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson


## 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 157](#))
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger, side 158](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	NB-NO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## Vise kartet

- 1 Start en utendørsaktivitet.
- 2 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla til kartskjermbildet.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Panorerer/zoom**.

**TIPS:** Du kan velge START for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

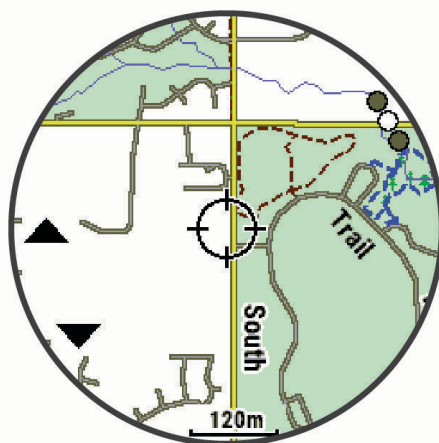
## Lagre eller navigere til en posisjon på kartet

Du kan velge hvilken som helst posisjon på kartet. Du kan lagre posisjonen eller begynne å navigere til den.

1 Hold nede  når kartet er åpent.

2 Velg **Panorerer/zoom**.

Kontroller og trådkors vises på kartet.



3 Panorer og zoom på kartet for å plassere trådkorset i midten.

4 Hold nede **START** for å velge det punktet trådkorset indikerer.

5 Velg eventuelt et interessepunkt i nærheten.

6 Velg et alternativ:


- Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
- Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
- Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Title	Navigating with Around Me
Identifiser	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	wiederan

## Navigering med funksjonen Rundt meg

Funksjonen Rundt meg kan brukes til å navigere til interessepunkter og veipunkter i nærheten.

**MERK:** Kartet som er installert på enheten må omfatte interessepunkter for at du skal kunne navigere til disse.

1 Gå til kartet og hold inne .

2 Velg **Rundt meg**.

Ikoner som angir interessepunkter og veipunkter vises på kartet.

3 Velg **UP** eller **DOWN** for å utheve et kartutsnitt.

4 Velg **STOP**.

Det vises en liste over interessepunkter og veipunkter i det uthevede kartutsnittet.

5 Velg en posisjon.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
- Hvis du vil vise posisjonen på kartet, velger du **Kart**.
- Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
- Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifiser	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Panorere og zoome på kartet

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

2 Hold inne .

3 Velg **Panorerer/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.

Title	Map Settings (fenix)
Identifiser	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Kartinnstillinger

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

Hold nede  og velg **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.

**Lås på vei:** Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

**Sporlogg:** Viser eller skjuler sporloggen, det vil si veien du har reist, som en farget linje på kartet.

**Sporfarge:** Endrer fargen på sporloggen.

**Detalj:** Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

**Marint:** Angir at kartet skal vise data i båtmodus.

**Tegn segmenter:** Viser eller skjuler segmenter som en farget linje på kartet.

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kartet.

Title	Altimeter and Barometer
Identifiser	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Høydemåler og barometer

Enheden inneholder en intern høydemåler og et barometer. Enheden samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist ([Innstillinger for høydemåleren, side 186](#)). Hvis du vil åpne innstillingene for høydemåleren raskt, trykker du på START fra kontrollprogrammene for høydemåleren eller barometeret.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifiser	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	mckelvey

## Kompass

Enheter har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt (*Kompassinnstillinger, side 185*). Hvis du vil åpne kompassinnstillingene raskt, kan du velge START fra kontrollprogrammet for kompasset.


Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifiser	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

## Navigasjonsinnstillinger

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

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifiser	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Tilpasse kartfunksjoner

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **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 **Høydeplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
  - Velg et skjerm bilde for å legge til, fjerne eller tilpasse.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifiser	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## 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 **Navigasjon > Retningsmerke**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifiser	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:25
Author	gerson

## Angi navigasjonsvarsler

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

1 Hold nede .

2 Velg **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 **Tid til bestemmelsessted**.
- Velg **Ute av kurs** for å angi et varsel som gir deg beskjed når du beveger deg ut av kurs.
- Velg **Svingevarsler** for å aktivere navigasjonsmeldinger.

4 Velg eventuelt **Status** for å slå på varselet.

5 Angi eventuelt en distanse eller tid, og velg .



Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	pullins

## Trådløse sensorer

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

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:10:00
Author	gerson

## Parkoble trådløse sensorer

Første gang du kobler en trådløs sensor til enheten ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth 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.

**MERK:** Hvis det fulgte en pulsmåler med enheten, er pulsmåleren allerede parkoblet til enheten.

- 1 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du den på deg ([Sette på pulsmåleren, side 78](#), [Sette på pulsmåleren, side 72](#)).

Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.

- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

**MERK:** Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.

- 3 Hold inne .

- 4 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.

- 5 Velg et alternativ:

- Velg **Søk på alle**.
- Velg sensortype.

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

Title	Foot Pod
Identifiser	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

## Fotsensor

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

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

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifiser	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

## Ta en løpetur med fotsensoren

Før du legger ut på løpetur, må du parkoble fotsensoren med Forerunner enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)).

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.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifiser	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

## 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.

Title	Improving Auto Calibration
Identifiser	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

## Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)).

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.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifiser	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## Kalibrere fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)).

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 .
- 2 Velg **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.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)).

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

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

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	petersenj

## 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 trådløse sensorer, side 161](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 229](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifiser	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Trene med wattmålere

- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Rally™ og Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Stille inn kraftsoner, side 57*).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt wattsoner (*Angi et varsel, side 173*).
- Tilpass datafeltene for watt (*Tilpass dataskjerm bildene, side 171*).

Title	Using Electronic Shifters
Identifiser	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Bruke elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 161*). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpass dataskjerm bildene, side 171*). Forerunner enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Title	Situational Awareness
Identifiser	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	mcdanielm

## Situasjonsoppfattelse

Forerunner enheten kan brukes med Varia™ smartsykkelykter og bakspeilradarer 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 appen Garmin Connect, side 214*).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifiser	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	NB-NO
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:22:51
Author	cozmyer

## Bruk Varia kamerakontrollene




### LES DETTE

Enkelte jurisdiksjoner kan forby eller regulere opptak av video, lyd eller bilder, eller kan kreve at alle parter har kunnskap om opptaket og gir sitt samtykke. Det er ditt ansvar å kjenne til og følge alle lover, forskrifter og andre restriksjoner i jurisdiksjoner der du har planer om å bruke denne enheten.

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 161*).

1 Legg til **RCT-KAMERA**-widgeten på klokken (*Moduler, side 118*).

2 Velg et alternativ i **RCT-KAMERA**-widgeten:

- Velg  for å vise kamerainnstillingene.
- Velg  for å ta et bilde.
- Velg  for å lagre et klipp.

Title	tempe
Identifiser	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:10:00
Author	burzinskititu

## tempe


Enheden din er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må parkoble tempe sensoren med enheten din for å vise temperaturdata. Se instruksjonene for tempe sensoren din for å få mer informasjon [www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe).

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

## Tilpasse enheten

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:30:55
Author	mcdanielm



### 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** for å legge til flere aktiviteter og opprette egendefinerte aktiviteter.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	NB-NO
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:22
Author	mcdanielm

## Tilpasse widgetløyken

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Widgeter**.
- 3 Velg et kontrollprogram.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **UP** eller **DOWN** for å endre widgetposisjonen i widgetløyken.
  - Velg  for å fjerne widgeten fra widgetløyken.
- 5 Velg **Legg til**.
- 6 Velg et kontrollprogram.  
Widgeten legges til i widgetløyken.



Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	NB-NO
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:52
Author	wiederan

## Innstillinger for aktiviteter og apper

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.

Fra urskiven holder du inne  velger **Innstillinger** > **Aktiviteter og apper**, velger en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger.

**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 179](#)).

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

**Legg til aktivitet:** Lar deg tilpasse en multisport-aktivitet.

**Varsler:** Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

**Automatisk stigning:** Gjør at enheten kan oppdage endringer i stigning automatisk ved hjelp av den innebygde høydemåleren ([Aktivere automatisk stigning, side 178](#)).

**Auto Lap:** Angir alternativene for Auto Lap funksjonen ([Auto Lap, side 175](#)).

**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 177](#)).

**Automatisk hvileregistrering:** Gjør at enheten automatisk kan registrere når du hviler under en bassengsvømmeøkt og opprette et hvileintervall ([Automatisk hvileregistrering, side 23](#)).

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

**Bla automatisk:** Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang ([Bruke Bla automatisk, side 180](#)).

**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.

**ClimbPro:** Viser stigningsplanlegging og overvåkingsskjerm bilder når du navigerer.

**Nedtellingsstart:** Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

**Dataskjermer:** Gjør det mulig å tilpasse dataskjerm bilder for aktiviteten og legge til dataskjerm bilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 171](#)).

**Rediger vekt:** Gjør det mulig å legge til vekten som brukes til et øvelsessett under styrketrening eller kondisjonstrening.

**Golflengde:** Angir måleenheten du bruker når du spiller golf.

**GPS:** Aktiverer modusen for GPS-antennen ([Endre GPS-innstillingen, side 180](#)).

**Graderingssystem:** Angir graderingssystemet for vurdering av rutevanskelighetsgrad for fjellklatringsaktiviteter.

**Banenummer:** Gjør det mulig å velge et banenummer for et baneløp.

**Rundetast:** Gjør det mulig å registrere en runde eller en hvileperiode i løpet av aktiviteten.

**Lås taster:** Låser tastene under multisportaktiviteter for å hindre utilsiktede tastetrykk.

**Kart:** Angir visningsinnstillingene for kartdataskjermbildet for aktiviteten (*Innstillinger for aktivitetskart*, side 174).

**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 52).

**Bassengstørrelse:** Angir bassenglengden ved svømming i basseng (*Legge på svøm i et basseng*, side 20).

**Gjennomsnittlig kraft:** Kontrollerer om enheten tar med nullverdier for wattdata som oppstår når du ikke trår på pedalene.

**Tidsavbrudd for strømsparing:** Angir innstillingen for tidsavbrudd for strømsparing for aktiviteten (*Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing*, side 182).

**VO2 Maks.:** Aktiverer kondisjonsberegning for terrengløp- og ultraløpaktiviteter (*Slå av kondisjonsberegning*, side 91).

**Gi nytt navn:** Angir aktivitetsnavnet.

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

**Gjenopprett standard.:** Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

**Rutestatistikk:** Gjør at du kan spore rutestatistikk under klatreaktiviteter innendørs.

**Ruting:** Angir innstillingene for beregning av ruter for aktiviteten (*Rutinginnstillinger*, side 175).

**Poengregning:** Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

**Segmentvarsler:** Aktiverer anvisninger som varsler deg om kommende segmenter.

**Egenevaluering:** Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under en aktivitet (*Aktivere egnevaluering*, side 179).

**Statistikksporing:** Aktiverer statistikkregistrering mens du spiller golf.

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

**Auto. veksl. ml. svømming/løping:** Gjør det mulig å veksle mellom svømmedelen og løpedelen automatisk under en swimrun-aktivitet.

**Overganger:** Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.


**Vibrasjonsvarsler:** Aktiverer varsler som ber deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

**Treningsvideoer:** Aktiverer treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjoner er tilgjengelige for treningsøkter som er lastet ned fra Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifiser	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	NB-NO
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## Tilpasse dataskjermbildene


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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjerm bilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
  - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjerm bildet.
  - Velg **Datafelter** for å endre dataene som vises i feltet.
  - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjerm bildet i gjentakelsen.
  - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjerm bildet fra gjentakelsen.
- 8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjerm bilde i gjentakelsen. Du kan legge til et egendefinert dataskjerm bilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifiser	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	NB-NO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:17
Author	mcdanielm

## Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken 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**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	NB-NO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## 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 har forbrent et bestemt antall kalorier.

**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
Pedalfrekvens	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 <i>Om pulssoner, side 54</i> og <i>Pulssoneberegninger, side 56</i> .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Tempo	Regelmessig	Du kan angi et måltempo for svømming.
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.
Banetidtager	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springtid i sekunder.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifiser	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:25
Author	gerson

## Angi et varsel

1 Hold nede .

2 Velg **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).

Title	Activity Map Settings
Identifiser	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## Innstillinger for aktivitetskart

Kartdataskjermbildets utseende kan tilpasses for hver aktivitet.

Hold nede  velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Kart**.

**Konfigurer kart:** Viser eller skjuler data fra installerte kartprodukter.

**Bruk systeminnstillingene:** Setter enheten i stand til å bruke kartinnstillingene fra systemet.

**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.

**Lås på vei:** Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

**Sporlogg:** Viser eller skjuler sporloggen, det vil si veien du har reist, som en farget linje på kartet.

**Sporfarge:** Endrer fargen på sporloggen.

**Detalj:** Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

**Marint:** Angir at kartet skal vise data i båtmodus.

**Tegn segmenter:** Viser eller skjuler segmenter som en farget linje på kartet.

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kartet.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifiser	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDEDE5
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## Rutinginnstillinger

Du kan endre ruteinnstillingene ved å tilpasse måten klokken beregner ruter på for hver aktivitet.

**MERK:** Alle innstillinger er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Hold nede  velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Ruting**.

**Aktivitet:** Angir en aktivitet for ruting. Klokken beregner ruter som er optimalisert for den type aktivitet du foretar deg.

**Popularitetsruting:** Beregner ruter basert på de mest populære løpene og turene fra Garmin Connect.

**Løyper:** Angir hvordan du navigerer i løyper med klokken. Bruk alternativet Følg løypen for å navigere i en løype, akkurat som den er, uten å beregne på nytt. Bruk alternativet Bruk kart for å navigere i en løype ved hjelp av rutbare kart, og til å omberegne ruten hvis du avviker fra løypen.

**Beregningsmetode:** Angir beregningsmetoden for å minimere tid, avstand eller stigning i ruter.

**Unngåelser:** Angir hvilke typer veier eller transport som skal unngås i ruter.

**Type:** Angir atferden til pekeren som vises under direkte ruting.


Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifiser	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	NB-NO
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

## Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifiser	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	NB-NO
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## 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 **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 189](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifiser	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	NB-NO
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## Tilpasse rundevarselmeldingen

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

1 Hold nede .

2 Velg **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).




Title	Enabling Auto Pause
Identifiser	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	NB-NO
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## 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 **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**.

Title	Enabling Auto Climb
Identifiser	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## 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 **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Automatisk stigning > Status**.

6 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.

7 Velg et alternativ:

- Velg **Skjerm bilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **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.

**MERK:** Alternativet Nåværende skjerm bilde lar deg bytte automatisk til det forrige skjerm bildet du så på før overgangen til automatisk stigning.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifiser	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:55
Author	mcdanielm

## Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten ([Evaluere en aktivitet, side 8](#)). Du kan se evaluering sin informasjon på Garmin Connect kontoen din.

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 **Egenevaluering**.

6 Velg et alternativ:

- Hvis du bare vil evaluere etter at du har gjennomført en strukturert treningsøkt eller et intervall, velger du **Bare treningsøkter**.
- Hvis du vil evaluere etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Title	3D Speed and Distance
Identifiser	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	NB-NO
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson


## 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.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifiser	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	NB-NO
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	gerson

## 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 **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.

Title	Changing the GPS Setting
Identifiser	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:58
Author	wiederan

## Endre GPS-innstillingen

Du finner mer informasjon om GPS på [www.garmin.com/aboutGPS](http://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 **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
  - Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
  - Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
  - Velg **UltraTrac** for å registrere punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere (*UltraTrac, side 181*).

**MERK:** Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden raskere enn når du kun bruker GPS (*GPS og andre satellittsystemer, side 181*).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:39
Author	gerson

## GPS og andre satellittsystemer

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

Enheten kan bruke disse globale satellittsystemene (GNSS).

**GLONASS:** En satellittkonstellasjon laget av Russland.

**GALILEO:** En satellittkonstellasjon laget av den europeiske romfartsorganisasjonen.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

## 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.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## 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 **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.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## Fjerne en aktivitet eller app

- 1 Hold inne  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 fra listen**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## GroupTrackInnstillinger for

Hold nede  og velg **Sikkerhetsspor > GroupTrack**.

**Vis på kart:** Gjør det mulig å vise kontakter på kartskjermbildet under en GroupTrack økt.

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

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

## 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.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken ([Connect IQ – funksjoner, side 122](#)).

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 **Urvisere**.
  - 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 **Data**.
  - Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Detaljfarge**.
  - Hvis du vil endre bakgrunnsfargen, velger du **Bakgrunnsfarge**.
  - Velg **Klar** for å lagre endringene.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

## Sensorinnstillinger



Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifiser	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	NB-NO
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:34:02
Author	cozmyer

## Kompassinnstillinger

Hold nede  og velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompass**.

**Kalibrer:** Gjør det mulig å kalibrere kompassensoren manuelt (*Kalibrere kompasset manuelt, side 185*).

**Visning:** Angir bevegelsesretningen på kompasset som grader eller milliradianer.

**Nordreferanse:** Angir nordreferansen på kompasset (*Angi nordreferansen, side 186*).

**Modus:** Angir om kompasset bare skal bruke data fra den elektroniske sensoren (På), en kombinasjon av GPS-data og data fra den elektroniske sensoren under bevegelse (Automatisk) eller bare GPS-data (Av).


Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifiser	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Kalibrere kompasset manuelt

### LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

**TIPS:** Roter håndleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	mckelvey

## Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompass > Nordreferanse**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
- Hvis du vil angi magnetisk avvik for posisjonen automatisk, velger du **Magnetisk**.
- Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
- Hvis du vil angi det magnetiske avviket manuelt, velger du **Brukerdefinert**, angir det magnetiske avviket og velger **Klar**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:21
Author	cozmyer

## Innstillinger for høydemåleren

Hold inne  og velg **Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.

**Kalibrer:** Gjør det mulig å kalibrere sensoren for høydemåler manuelt.

**Automatisk kalibrering:** Angir at høydemåleren skal kalibrere seg selv hver gang du bruker satellittsystemer.

**Sensormodus:** Angir modus for sensoren. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Bare høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Kun barometer når aktiviteten ikke gjør det.

**Høyde:** Angir måleenheter som brukes for høyde.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	NB-NO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:21
Author	burzinskittu

## Kalibrere den barometriske høydemåleren

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Automatisk kalibrering** og et alternativ for å kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet ditt.
- Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Kalibrer > Angi manuelt**.
- Velg **Kalibrer > Bruk DEM** for å angi gjeldende høyde fra den digitale høydemodellen.
- Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Barometerinnstillinger

Hold nede  og velg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

**Kalibrer:** Gjør det mulig å kalibrere sensoren for barometer manuelt.

**Plott:** Angir tidsskalaen for kartet i kontrollprogrammet for barometer.

**Stormvarsel:** Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.


**Klokkemodus:** Stiller inn sensoren for bruk i klokkemodus. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Barometer når aktiviteten ikke gjør det.

**Trykk:** Angir hvordan enheten viser trykkdata.

Title	Calibrating the Barometer
Identifiser	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:21
Author	burzinskititu

## Kalibrere barometeret

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere barometeret manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte havnivåtrykket.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Angi manuelt** for å angi gjeldende høyde og havnivåtrykk (valgfritt).
- Velg **Bruk DEM** for å kalibrere fra den digitale høydemodellen automatisk.
- Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifiser	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	mall

## Xero laserposisjonsinnstillinger

Før du kan tilpasse laserposisjonsinnstillinger, må du parkoble en kompatibel Xero enhet ([Parkoble trådløse sensorer, side 161](#)).

Hold inne  og velg **Sensorer og tilbehør > XERO-posisjoner > Laserplasseringer**.

**Under aktiviteter:** Gjør det mulig å vise informasjon om laserposisjoner fra en kompatibel, parkoblet Xero enhet under en aktivitet.

**Delemodus:** Lar deg dele informasjon om laserplassering offentlig eller sende den privat.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifiser	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	NB-NO
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:47
Author	mcdanielm

## Systeminnstillinger

Hold inne  og velg **Innstillinger > System**.

**Språk:** Angir språket som vises på enheten.

**Tid:** Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 190*).

**Bakgrunnslys:** Justerer innstillingene for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 191*).

**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 den vanlige søvnperioden. Du kan angi normale søvn timer i Garmin Connect kontoen.

**Hurtigtaster:** Gjør at du kan angi snarveier for tastene på enheten (*Tilpasse holdtaster, side 191*).

**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 under aktivitet for å låse tastene når du ikke registrerer en tidsstyrt aktivitet.

**Enheter:** Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten (*Endre måleenhetene, side 192*).

**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 MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

**Nullstill:** Lar deg nullstille brukerdata og innstillinger (*Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 213*).

**Programvareoppdatering:** Gjør det mulig å installere programvareoppdateringer som lastes ned ved hjelp av Garmin Express. Bruk alternativet Automatisk oppdatering slik at enheten din kan laste ned den nyeste programvareoppdateringen når en Wi-Fi tilkobling er opprettet.

**Om:** Viser informasjon om enhet, programvare, lisens og forskrifter.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifiser	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:09
Author	gerson

## Tidsinnstillinger

Hold nede  og velg **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. ([Angi tidsvarsler, side 190](#)).

**Synkroniser med GPS:** Gjør det mulig å synkronisere tiden med GPS manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid ([Synkronisere tiden med GPS, side 196](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifiser	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pullins

## Angi tidsvarsler

1 Hold inne .


2 Velg **System > Tid > 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.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	NB-NO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:17
Author	mcdanielm


## Endre innstillingene for bakgrunnslys

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

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	NB-NO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:17
Author	mcdanielm

## Tilpasse holdtaster


Du kan tilpasse holdefunksjonen til individuelle taster og tastekombinasjoner.

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

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	NB-NO
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:34
Author	mcdanielm

## Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenhetene som vises på enheten.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson


## Klokker



Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifiser	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan


## Stille inn en alarm

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

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

Title	Editing an Alarm
Identifiser	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	NB-NO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:17
Author	mcdanielm

## Slette en alarm

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

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtaker**.  
**MERK:** Du må kanskje legge til dette elementet på kontrollmenyen.
- 3 Angi tiden.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:
  - Velg **Alternativer** > **Lagre tidtaker** for å lagre nedtellingstidtakeren.
  - Velg **Alternativer** > **Start på nytt** > **På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
  - Velg **Alternativer** > **Lyder** og deretter en varslingstype.
- 5 Velg **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pullins

## Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Stoppeklokke**.  
**MERK:** Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen.
- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg **LAP** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.




- Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.
- 5 Velg **START** for å stanse begge tidtakerne.
  - 6 Velg **OPTIONS**.
  - 7 Lagre den registrerte tiden som en aktivitet i historikken din (valgfritt).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifiser	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	semrau


## Synkronisere tiden med GPS

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter, oppdager 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 **Innstillinger > System > Tid > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 212*).

Title	Setting the Time Manually
Identifiser	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	mcdanielm

## Angi klokkeslett manuelt

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

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifiser	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	NB-NO
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:08:48
Author	cozmyer

## VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## Kontrollere et VIRB actionkamera


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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 161*).  
VIRB widgeten legges automatisk til i widgetløyken.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Start opptak** for å ta opp video.  
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
  - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
  - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak.
  - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
  - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
  - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
  - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.
  - Velg **Innstillinger** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:30:14
Author	gerson

## 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*.

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Forerunner klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 161*).  
Når kameraet er parkoblet, legges et VIRB dataskjerm bilde automatisk til i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise VIRB dataskjerm bildet.
- 4 Hvis det er nødvendig, må du vente mens klokken kobles til kameraet.
- 5 Hold inne .
- 6 Velg **VIRB-fjernkontroll**.
- 7 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtageren, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Start/stopp av tidtaker**.  
**MERK:** Videoinnspilling starter og stopper automatisk når en aktivitet startes eller stoppes.
  - Hvis du vil betjene kameraet ved hjelp av menyvalgene, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Manuelt**.
  - Velg **Start opptak** for å ta opp video manuelt.  
Videotelleren vises på Forerunner skjermen.
  - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
  - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak manuelt.
  - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
  - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
  - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.


Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:06:44
Author	wiederan

## Informasjon om enheten

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:13
Author	gerson

## Vise enhetsinformasjon


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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **System** > **Om**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	NB-NO
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:01
Author	mcdanielm

## 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 inne  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Om**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:30
Author	cozmyer

## Lade enheten

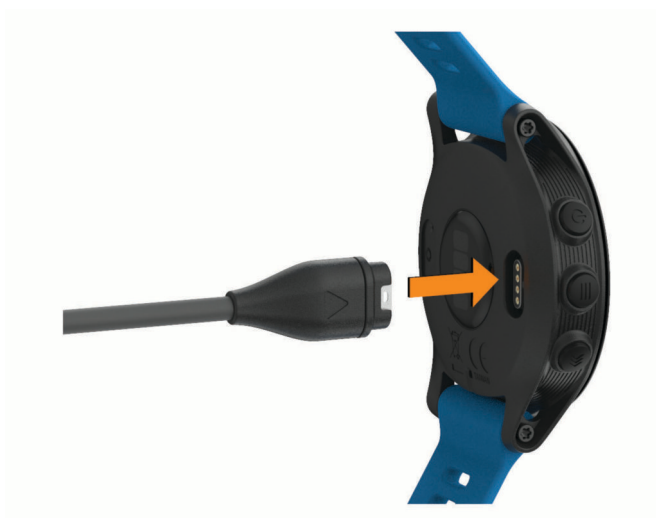
### ADVARSEL

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

### LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 204*).

- 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.



Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	semrau

## Tips til lading av enheten

- 1 Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lade enheten, side 200*).  
Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin.  
Det kan ta opptil to timer å lade opp et helt utladet batteri.
- 2 Ta laderen ut av enheten når batteriets ladeivå har nådd 100 %.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

## Spesifikasjoner

Title	Specifications_945M_OM
Identifiser	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	wiederan

## Forerunner – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid i klokkemodus	Opptil 2 uker med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler og pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid, klokkemodus med musikk	Opptil 14 timer med aktivitetsmåling, smarttelefonvarsler, pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Batteritid i aktivitetsmodus	Opptil 36 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
Batterilevetid, aktivitetsmodus med musikk	Opptil 10 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet og musikkavspilling
Batterilevetid, UltraTrac-modus, ingen musikkavspilling	Opptil 60 timer Opptil 50 timer med pulsmåling på håndleddet
Medielagring	Opptil 1000 sanger
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM <sup>1</sup>
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 45 °C (fra -4 til 113 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved +9 dBm nominell

<sup>1</sup> Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Title	Specifications - HRM Pro
Identifiser	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:03
Author	wiederan

## HRM-Pro – spesifikasjoner

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil 1 år ved 1 time per dag
Vanntetthet	5 ATM <sup>1</sup>
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm nominell

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifiser	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:46:48
Author	mcdanielm

## 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 triatlon trening (omtrent 1 timer per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	2,4 GHz ved +1 dBm nominell
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Title	Device Care - watch
Identifiser	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	01/06/2017 13:35:11
Author	cozmyer

## Ta vare på enheten

### LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

Title	Cleaning the Watch
Identifiser	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:56
Author	pullins

## Rengjøre klokken

### FORSIKTIG

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

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

2 Tørk av.

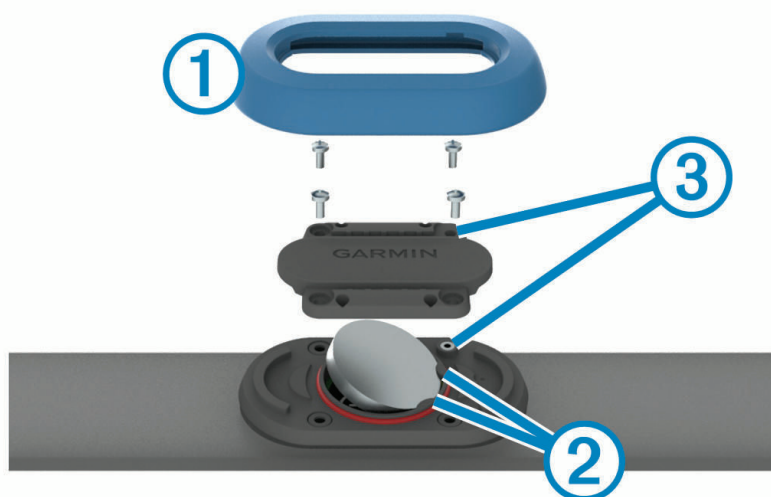
La klokken tørke når den er rengjort.

**TIPS:** Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifiser	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

## Bytte batteriet i pulsmåleren

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



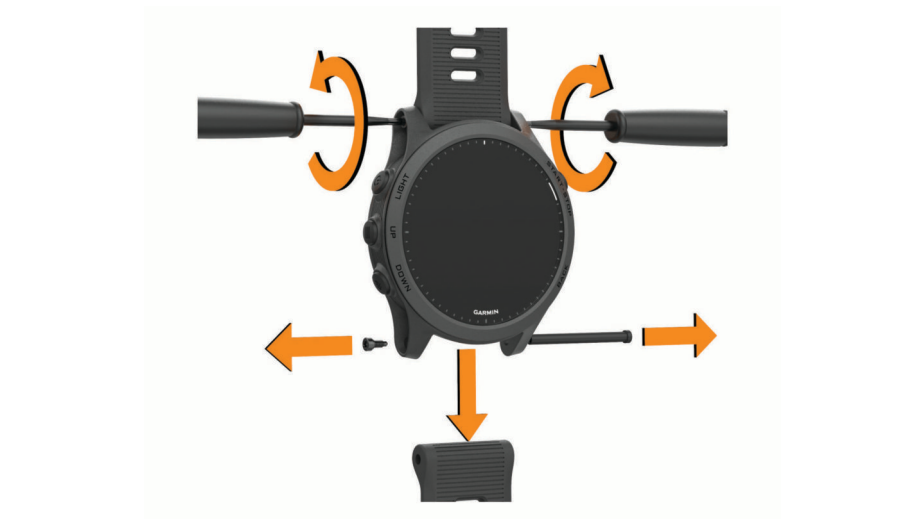
- 4 Vent i 30 sekunder.
  - 5 Sett inn det nye batteriet under de to plastflikene ② med den positive siden vendt oppover.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.  
Tetningsringen skal sitte på plass rundt utsiden av den hevede plastringen.
  - 6 Sett frontdekselet og de fire skruene tilbake på plass.  
Kontroller retningen til frontdekselet. Den uthevede skruen ③ skal passe i det tilsvarende skruehullet i frontdekselet.  
**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.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

## 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.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

## Feilsøking

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	NB-NO
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:30
Author	cozmyer

## Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 189*). Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datamaskinen. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	NB-NO
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:33:25
Author	mall

## Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.



Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	NB-NO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:38:56
Author	wiederan

## Få mer informasjon

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
  - Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
  - Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).
- Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

## Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

## Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	gerson

## 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.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:12:33
Author	mcdanielm

## Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

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

### 1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express appen ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 144](#)).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 117](#)).

### 2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

- Finn de små barometerhullene på baksiden av enheten nær ladekontaktene, og rengjør området rundt ladekontaktene.

Barometerytelsen kan bli påvirket hvis barometerhullene er blokkert. Du kan skylle enheten med vann for å rengjøre området.

La enheten tørke når den er rengjort.

- 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.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:55
Author	mcdanielm

## 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.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifiser	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:38:29
Author	mcdanielm

## 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](http://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.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifiser	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	18/03/2021 07:22:36
Author	mcdanielm

## Forbedre GPS-satellitmottaket

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

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	NB-NO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:56
Author	pullins

## Starte klokken på nytt

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

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

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


Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	NB-NO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:52
Author	pullins

## Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestill alle standardinnstillingene, bør du synkronisere enheten med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

**MERK:** Ved en nullstilling slettes all brukiangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen. Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Nullstill.**
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, velger du **Gjenopprette standardinnst..**
  - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter.**
  - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier.**
  - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all aktivitetsinformasjon og lagret musikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard..**

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	NB-NO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	pullins

## 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 112](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 117](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:55:26
Author	cozmyer

## 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.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:47:01
Author	mcdanielm

## Enheten min bruker feil språk

- 1 Hold nede .
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Velg det første elementet i listen
- 4 Bruk **UP** og **DOWN** for å velge språk.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:56
Author	pullins

## Er telefonen kompatibel med klokken min?




Klokken Forerunner er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	NB-NO
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:14:26
Author	mcdanielm

## 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.
- Hold inne **LIGHT** på enheten, og velg deretter  for å slå på Bluetooth teknologi og aktivere parkoblingsmodus.



Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	NB-NO
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:52
Author	wiederan

## Maksimere batterilevetiden

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

- Slå av aktivitetsmåling ([Slå av aktivitetsmåling, side 63](#)).
- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 191](#)).
- Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset.
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Bluetooth tilkoblede funksjoner, side 116](#)).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter ([Sende pulldata til Garmin enheter, side 69](#)).
- Slå av pulsmåling på håndleddet ([Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 70](#)).
- **MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen ([Administrere varsler, side 114](#)).
- Slå av pulsoksymeterfunksjonen ([Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 70](#)).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** ([Stoppe en aktivitet, side 7](#)).
- Velg det **Smart** opptaksintervallet ([Systeminnstillinger, side 189](#)).
- Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten ([UltraTrac, side 181](#)).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.  
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser ([Tilpasse urskiven, side 184](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	NB-NO
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

## 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.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:37
Author	wiederan

## Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?

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


- 1 Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.  
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Hold inne .
- 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 datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	NB-NO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:29
Author	pullins

## Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokka?

Klokka er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Den første gangen du kobler en sensor til Garmin klokka, må du parkoble klokka og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokka til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny.**
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Søk på alle.**
  - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 171](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:56
Author	cozmyer

## Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en Forerunner-enhet koblet til hodetelefoner, ved hjelp av Bluetooth teknologi, er signalet sterkest når det finnes en direkte synslinje mellom enheten og antennen på hodetelefonen.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Vi anbefaler at du bruker hodetelefonene med antennen på den samme siden av kroppen din som Forerunner-enheten.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokken til det andre håndleddet.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	NB-NO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:50:22
Author	pullins

## Tillegg

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	NB-NO
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:49
Author	wiederan

## Datafelder

**MERK:** Alle datafelder er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelder krever ANT+ eller Bluetooth tilbehør for å kunne vise data.

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

**% PULSRES. S. RU.:** Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.

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

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

**10 s kraft:** 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

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

**30 s kraft:** 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

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

**3 s kraft:** 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

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

**Anaerob treningseffekt:** Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.

**Anslått total distanse:** Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

**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:** Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

**Balanse, runde:** Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.

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

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

**Barometrisk trykk:** Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.

**Batteriprosent:** Prosentandelen av den gjenværende batterikapasiteten.

**Belastn.:** Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.

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

**Delavstand:** Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.

**Delmåltempo:** Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

**Deltempo:** Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.

**Destinasjonsposisjon:** Posisjonen til endelig destinasjon.

**Destinasjonsveipunkt:** Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

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

**Distanse, intervall:** Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

**Distanse per tak, runde:** Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

**Distanse per tak, runde:** Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

**Distanse per tak, siste runde:** Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

**Distanse per tak, siste runde:** Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

**Effektivt dreiemoment:** Målingen for hvor effektivt du trår.

**ETA:** Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.

**Etasjer nedover:** Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.

**Etasjer oppover:** Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.

**Etasjer per minutt:** Antall etasjer du har klatret per minutt.

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

**Flyt:** Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.

**Fremre:** Frontgiret fra en sensor for girposisjon.

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

**Girbatteri:** Batteristatusen for 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.balanse tid med bakkekontakt:** Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.

**Gj. høyre kraftfasetopp:** Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

**Gj. intervall – %maksimum:** Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

**Gj. intervall – %pulsreserve:** Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

**Gj.sn. antall tak per lengde:** Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.

**Gj.sn. beveg.hastighet:** Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.

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

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

**Gj.sn. tid med bakkekontakt:** Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.

**Gj. venstre kraftfasetopp:** Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

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

**Gjennomsnittl. vertikal oscillasjon:** Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig % av makspuls:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

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

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

**Gjennomsnittlig distanse per tak:** Padleidretter. 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 høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

**Gjennomsnittlig kraft:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig nautisk hastighet:** Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig pedalfrekvens:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig puls:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig skrittfrekvens:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig skrittlengde:** Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

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

**Gjennomsnittlig stigning:** Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.

**Gjennomsnittlig Swolf:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 21*). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.

**Gjennomsnittlig tempo:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

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

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

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

**Gjenta om:** Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

**Gjenværende deldistans:** Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.

**Gjenværende distans:** 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-satellitssignalet.

**GPS-høyde:** Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

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

**H. kraftfasetopp for runde:** Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

**Hastighet:** Gjeldende reisegrad.

**Hastighet mot mål (VMG):** Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

**Hviletid:** Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

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

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

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

**Høyre kraftfasetopp:** Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.

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

**Intervall, maks %maks.:** Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

**Intervall, maks %pulsreserve:** Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

**Intervall, makspuls:** Makspuls for gjeldende svømmeintervall.

**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).

**KOMPASSMÅLER:** Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

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

**Kraft:** Sykling. Gjeldende kraftforbruk i watt.

**Kraft:** Ski. Gjeldende kraftforbruk i watt. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

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

**Kraft for runden:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

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

**Kraft - KJ:** Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

**KRAFTMÅLER:** En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.

**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 trykk i omgivelsene.

**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.

**Maks. oppstigning:** Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

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

**Maksimal hastighet:** Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

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

**Maksimal kraft, siste runde:** Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde.

**Maksimal kraft for runde:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.

**Maksimal nautisk hastighet:** Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

**Maksimum kraft:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

**Måling av total stign./nedstign.:** Sammenlagt høydedistanse som er besteget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

**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 del, distanse:** Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.

**Neste del måltempo:** Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.

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

**Normalized Power:** Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.

**Normalized Power, s. r.:** Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.

**NP, runde:** Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.

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

**PacePro-måler:** Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.

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

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

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

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

**Pedalsenterforskyvning f. run.:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.

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

**Posisjon:** Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

**Pregnante Widgeter:** Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.

**Puls:** Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.

**Puls, siste runde:** Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

**Puls, siste runde – % maksimum:** Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

**Puls – %maksimum:** Prosent av maksimal puls.

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

**PULSMÅLER:** Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.

**Puls - runde:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

**Reps:** Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.

**Respirasjonsfrekvens:** Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).

**Retning:** Retningen du beveger deg i.

**Runde, fall:** Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

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

**Rundedistans:** Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

**Rundeflyt:** Den totale flytpoengsummen for 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.

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

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

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

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

**Siste runde, tempo 500 m:** Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

**Siste rundedistans:** Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

**Siste rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

**Skritt:** Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.

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

**Skrittfrekvens, runde:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

**Skrittfrekvens, siste runde:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

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

**Skrittlengde for runde:** Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.

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

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

**Stigning for runden:** Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

**Still inn tidtaker:** Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.



**Stopptid:** Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.

**Stress:** Gjeldende stressnivå.

**Svømmetak:** Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

**SVØMMETID:** Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

**Swolf, intervall:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

**Swolf for runden:** Swolf-poeng for gjeldende runde.

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

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

**Tak:** Padleidretter. 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:** Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.

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

**Tak for siste runde:** Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

**Tak per lengde for intervall:** Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.

**Temperatur:** Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen 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 500 m:** Gjeldende rotempo per 500 meter.

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

**Tempo for tak:** Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm).

**Tempo for tak, siste lengde:** Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.

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

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

**Tempo for tak i intervall:** Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

**Tid, intervall:** Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

**Tid, siste runde:** Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

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

**Tid med bakkekontakt-måler:** En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.

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

**Tid sittende – runde:** 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 – runde:** 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-balansemåler:** En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.

**Total hemoglobin:** Den estimerte konsentrasjonen av total hemoglobin i muskelen.

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

**Total fall:** Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

**Totalt foran/bak:** Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.

**Training Stress Score:** Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

**Treningseffektmåler:** Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.

**Type tak, intervall:** Gjeldende type tak for intervall.

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

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

**V. kraftfasetopp for runde:** Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

**Vanskelighetsgrad:** Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.

**Vanskelighetsgrad for runde:** Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.

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

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

**Venstre kraftfasetopp:** Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

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

**Vertikal Avstand destinasjon:** Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

**Vertikal forholdstallmåler:** En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

**Vertikal hastighet:** Oppstigning eller nedstigning over tid.

**Vertikal hastighet til mål:** Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

**Vertikal oscillasjonsmåler:** En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.

**Vertikalt forholdstall:** Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

**Ytelseskonisjon:** Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

**Ø pedalsenterforskyvning:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

## Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

Title	FTP Ratings
Identifiser	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	NB-NO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

## 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).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	NB-NO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated into sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:13:05
Author	cozmyer

## 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.

Dekkestørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

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

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	NB-NO
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:30:14
Author	burzinskititu

## Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



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





