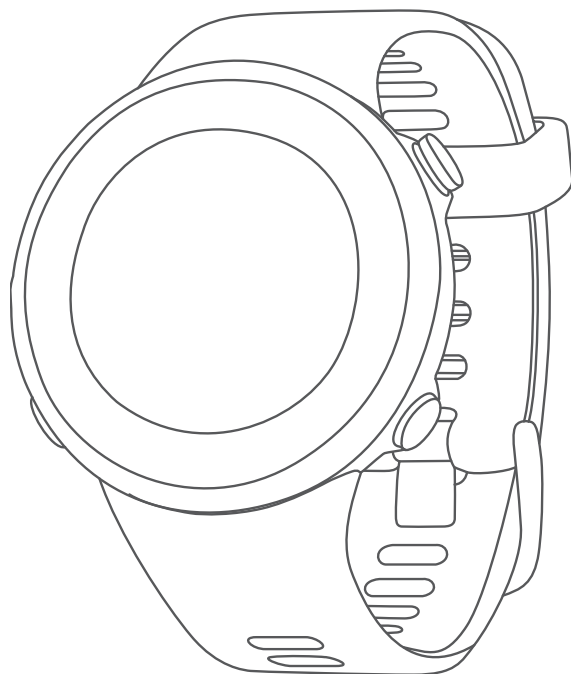


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Brukerveiledning

© 2019 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke som tilhører Google Inc. Apple®, iPhone® og Mac® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Oversikt over enheten	1
GPS-status og statusikoner	2
Parkoble smarttelefonen med enheten	2
Trening	3
Legge på svøm i et basseng	3
Automatisk hvileregistrering	4
Lagring av avstand	4
Trene med øvelsesloggen	5
Angi et svømmetempovarsel	5
Redigere et tempovarsel under svømming i basseng	5
Treningsøker	5
Følge en bassengtreningsøkt	6
Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet	6
Redigere det kritiske svømmehastighetsresultatet (CSS)	7
Om treningskalenderen	7
Personlige svømmerekorder	7
Vise personlige rekorder	7
Gjenopprette en personlig rekord	7
Slette en personlig rekord	8
Slette alle personlige rekorder	8
Svømming i åpent vann	8
Svømmeinformasjon	8
Svømmeterminologi	8
Typer tak	8
Starte en aktivitet	9
Tips for registrering av aktiviteter	9
Stoppe en aktivitet	9
Trene innendørs	9
Aktivitetmåling	9
Automatisk mål	9
Bruke bevegelsesvarsler	10
Slå på bevegelsesvarsel	10
Intensitetsminutter	10
Opparbeide seg intensitetsminutter	10
Søvnsparing	10
Bruke automatisk søvnsparing	10

Bruke Ikke forstyr-modusen	10
----------------------------	----

Smarte funksjoner	11
Bluetooth tilkoblede funksjoner	11
Manuell synkronisering av data med Garmin Connect	11
Widgets	11
Vise widgets	12
Vise kontrollmenyen	12
Finne en mistet mobilenhet	13
Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon	13
Aktivere Bluetooth varsler	13
Vise varsler	13
Administrere varsler	13
Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth	14
Slå av og på varsler om smarttelefontilkobling	14
Synkronisere aktiviteter	14
Pulsfunksjoner	14
Pulsmåling på handledet	14
Puls når du svømmer	14
Ha på deg enheten	15
Tips for unøyaktige pulsdata	15
Vise pulswidgeten	16
Sende pulsdata til Garmin enheter	16
Konfigurere varsler for unormal puls	17
Slå av pulsmåleren på handledet	17
Om pulssoner	17
Treningsmål	17
Stille inn makspuls	17
Tilpass pulssoner og makspuls	18
Pulssoneberegninger	18
Treningseffekt	19
Pulsvariasjoner og stressnivå	19
Bruke widgeten for stressnivå	20
Body Battery	20
Vise Body Battery widgeten	21
Tips for forbedret Body Battery data	22
Historikk	22
Svømmelogg	22
Vise historikk	22

Slette logg.....	23
Vise totalverdier for data.....	23
Databehandling.....	23
Slette filer.....	23
Koble fra USB-kabelen.....	23
Garmin Connect.....	23
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen.....	24
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	24

Tilpasse enheten..... 24

Konfigurere brukerprofilen.....	24
Aktivitetsalternativer.....	24
Slik tilpasser du svømmealternativene.....	25
Tilpasse aktivitetsalternativer.....	25
Angi et regelmessig varsel.....	25
Angi bassengstørrelsen.....	26
Angi en nedtellingsstart.....	26
Tilpasse datafeltene.....	26
Slå på rundetasten.....	26
Markere runder etter avstand.....	26
Bruke Auto Pause® funksjonen.....	26
Endre GPS-innstillingen.....	27
Tilpasse widgetløkken.....	27
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	27
Slå av aktivitetsmåling.....	28
Innstillinger for urskive.....	28
Tilpasse urskiven.....	28
Laste ned Connect IQ funksjoner.....	28
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	28
Systeminnstillinger.....	29
Tidsinnstillinger.....	29
Tidssoner.....	29
Endre innstillingene for bakgrunnslys.....	29
Angi enhetslyder.....	30
Låse og låse opp enheten.....	30
Vise tempo eller hastighet.....	30
Endre måleenhetene.....	30
Klokke.....	30
Angi klokkeslett manuelt.....	30
Synkronisere tiden med GPS.....	30
Stille inn en alarm.....	31
Slette en alarm.....	31

Starte nedtellingstidtageren.....	31
Bruke stoppeklokken.....	31

Informasjon om enheten..... 32

Lade enheten.....	32
Tips til lading av enheten.....	32
Ha på deg enheten.....	33
Ta vare på enheten.....	33
Rengjøre enheten.....	33
Bytte rem.....	34
Spesifikasjoner.....	34
Vise enhetsinformasjon.....	34

Feilsøking..... 35

Produktoppdateringer.....	35
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect.....	35
Konfigurere Garmin Express.....	35
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	35
Få mer informasjon.....	35
Aktivitetsmåling.....	35
Antallet daglige skritt vises ikke.....	35
Antall skritt virker unøyaktig.....	36
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	36
Intensitetsminuttene blinker.....	36
Innhente satellittsignaler.....	36
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	36
Starte enheten på nytt.....	37
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	37
Enheten bruker feil språk.....	37
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?.....	37
Telefonen min kobler seg ikke til enheten.....	37
Kan jeg bruke kondisjonsaktiviteten utendørs?.....	37
Tips for eksisterende Garmin Connect brukere.....	38
Maksimere batterilevetiden.....	38

Tillegg..... 38

Datafelter.....	38
ANT+ pulsmåler.....	40
Parkoble eksternt pulsmåler.....	40

Treningsmål	40
Om pulssoner	40
Pulssoneberegninger	41
Symbolforklaring	41

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



① LIGHT	Velg for å slå på enheten. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på. Hold nede for å vise kontrollmenyen.
② START STOP	Velg for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren. Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.
③ BACK LAP	Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Velg for å registrere en runde i løpet av en aktivitet.
④ DOWN	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold inne for å åpne musikkkontrollene.
⑤ UP	Velg for å bla gjennom kontrollprogrammene, dataskjermbildene, alternativene og innstillingene. Hold nede for å vise menyen.

GPS-status og statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for smarttefontilkobling
	Pulsstatus

Parkoble smarttelefonen med enheten

For at du skal kunne bruke funksjonene til Garmin Swim 2 enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

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

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

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

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

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

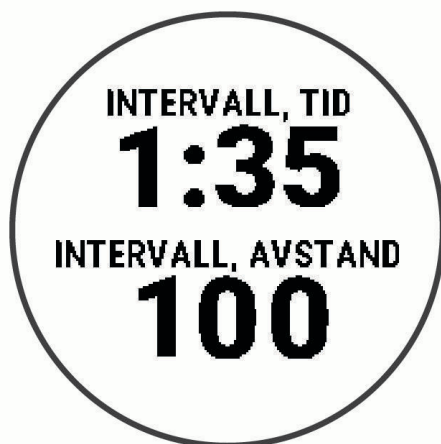
4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:

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

Trening

Legge på svøm i et basseng

- 1 Velg **START** > **Basseng** på urskiven.
- 2 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 3 Velg **START**.
- 4 Begynn å svømme.



Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.

- 5 Velg **LAP** for å opprette et hvileintervall hvis du hviler.
Skjermen viser hvit tekst på svart bakgrunn, og hvileskjermbildet vises.



- 6 Velg **LAP** for å fortsette å svømme og opprette et nytt svømmeintervall når du hviler.
MERK: Du kan også bruke den automatiske hvileregistreringsfunksjonen til å opprette hvileintervaller automatisk ([Automatisk hvileregistrering, side 4](#)).
- 7 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).

- 8 Når du har fullført svømmeøkten, velger du **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 9 Velg et alternativ:
- Velg **Fortsett** for å starte aktivitetstidtakeren på nytt.
 - Velg **Lagre** for å lagre svømmeøkten og tilbakestille aktivitetstidtakeren. Du kan vise et sammendrag eller velge **DOWN** for å vise flere data.



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

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 ([Slik tilpasser du svømmealternativene, side 25](#)).

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 LAP for å markere begynnelsen og slutten av hvert hvileintervall manuelt.

Lagring av avstand

Garmin Swim 2-enheten måler og registrerer distanser etter fullførte lengder. Hvis du vil at enheten skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig ([Angi bassengstørrelsen, side 26](#)).

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 5](#)).

Trene med øvelsesloggen

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

- 1 Når du svømmer i basseng, kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
- 2 Velg **LAP** for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, velger du **LAP**.
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 **LAP** for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Velg **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Angi et svømmetempovarsel

Du kan angi et måltempo for svømmeøkten i bassenget. Du blir varslet hver gang det er meningen at du skal nå bassengveggen og svømme tilbake. Hvis du for eksempel angir et måltempo på 2 minutter per 100 m med en bassenglengde på 25 m, lyder varselet hvert 30. sekund.

MERK: Tempovarsler krever nøyaktig intervalltiming. Hvis du vil ha mer nøyaktige resultater når du svømmer med tempovarsler, kan du bruke **LAP**-tasten til hvileintervaller i stedet for den automatiske hvilefunksjonen.

- 1 Velg **START > Basseng > Alternativer > Tilkoblingsvarsler > Legg til ny > Tempo** på urskiven.
- 2 Still inn måleenhetene på meter eller yards.
- 3 Angi klokkeslettet.
Måltiden vises øverst på skjermen.
- 4 Velg **START**.
Det vises et skjermbilde som angir hvor ofte tempovarselet høres basert på valgt bassengstørrelse.
- 5 Velg **BACK** for å gå tilbake til tidtakersiden.

Redigere et tempovarsel under svømming i basseng

- 1 Hold inne **UP** under svømming i basseng.
 - 2 Velg **Tempovarsel**.
 - 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å justere tempoet.
 - 4 Velg .
- Det oppdaterte tempoet vises.
- TIPS:** Hvis du vil dempe tempovarselet, holder du inne **UP** og velger **Demp tempovarsel**.

Treningsøker

Enheten kan lede deg gjennom flere treningsøkttrinn som omfatter mål for hver treningsøkt, for eksempel distanse, repetisjoner, takttype eller andre målinger. Du kan opprette tilpassede svømmeøker i basseng ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til enheten.

Du kan opprette en planlagt treningsplan ved hjelp av kalenderen i Garmin Connect og sende de planlagte treningsøktene til enheten.

Følge en bassengtreningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

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

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

Opprette en egendefinert svømmeøkt på Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect appen, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 23](#)).

- 1 I Garmin Connect appen velger du  eller .
 - 2 Velg **Trening > Treningsøker > Opprett en treningsøkt**.
 - 3 Velg **Svømming i basseng**.
 - 4 Opprett en egendefinert treningsøkt.
 - 5 Velg **Lagre**.
 - 6 Angi et navn for treningsøkten, og velg **Lagre**.
- Den nye treningsøkten vises i listen over treningsøker.

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

Sende en tilpasset treningsøkt til enheten

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

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 3 Velg en treningsøkt fra listen.
- 4 Velg .
- 5 Velg din kompatible enhet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

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 På urskiven Velg **START > Basseng > Alternativer > Treningsøker > Kritisk svømmehastighet > Utfør en test av kritisk svømmehastighet**.
- 2 Velg **DOWN** for å forhåndsvis trinnene i treningsøkten.
- 3 Velg **Utfør test > START**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

En skjerm vises med CSS-resultatet ditt.
- 5 Velg **Godta** eller **Avslå**.

Redigere det kritiske svømmehastighetsresultatet (CSS)

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

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

Den nye CSS-tiden vises øverst på skjermen.

Om treningskalenderen

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

Vise planlagte treningsøkter

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

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

Personlige svømmerekorder

Når du har fullført en svømmeøkt, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder omfatter den raskeste tiden over flere vanlige distanser og den lengste svømmeøkten.

Vise personlige rekorder

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

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
 - 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
 - 3 Velg rekorden du vil slette.
 - 4 Velg **Slett post > Ja**.
- MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
 - 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
 - 3 Velg **Slett alle poster > Ja**.
- MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Svømming i åpent vann

Du kan registrere svømmedata, inkludert avstand, tempo og tempo for svømmetak. Du kan legge til dataskjermer til standard åpne svømmeaktiviteter ([Tilpasse datafeltene, side 26](#)).

- 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**.

Svømmeinformasjon

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.

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt ([Tilpasse datafeltene, side 26](#)).

Fristil	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsømming
Fly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (Trene med øvelsesloggen, side 5)

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves). Hvis du har en trådløs sensor som tilleggsutstyr, kan du parkoble den med Garmin Swim 2-enheten ([Parkoble ekstern pulsmåler, side 40](#)).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen.
- 4 Vent til den grønne statuslinjen vises.
Enheden er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 Velg **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
TIPS: Du kan åpne musikkkontrollene ved å holde inne DOWN mens du er i en aktivitet ([Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon, side 13](#)).

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten, side 32](#)).
- Velg **LAP** for å registrere runder.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.

Stoppe en aktivitet

- 1 Velg **STOP**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil lagre aktiviteten, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste > Ja**.

Trene innendørs

Du kan slå av GPS når du trener innendørs for å spare batterilevetid. Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i enheten. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer utendørs med GPS.

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

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

Aktivitetsmåling

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

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

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

Automatisk mål

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

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

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Angi enhetslyder, side 30](#)).

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

Slå på bevegelsesvarsel

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

Intensitetsminutter

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

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. Enheten legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Garmin Swim 2-enheten beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulldataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten moderate intensitetsminutter ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Søvnsporing

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

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 10](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect nettstedet ([Garmin Connect, side 23](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet I søvnperioden i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modus automatisk aktiveres mens du vanligvis sover ([Systeminnstillinger, side 29](#)).

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

Smarte funksjoner

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Garmin Swim 2 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.

Finn telefonen min: Finner en forlagt smarttelefon som er parkoblet med Garmin Swim 2 enheten din og er innenfor rekkevidde.

Finn klokken min: Finner en forlagt Garmin Swim 2 enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Garmin Swim 2 enheten.

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

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

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

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

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

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

2 Velg .

Widgets

Enheten leveres forhåndsinstallert 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 ([Tilpass widgetløyken, side 27](#)).

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.

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

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

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

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

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

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

Åpent vann: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte svømmeaktiviteten din i åpent vann.

Svømming i basseng: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte svømmeaktiviteten din i basseng.

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

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

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise widgets

Enheden leveres forhåndsinstallert 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.
- Velg **START** for å vise widgetinformasjon.
TIPS: Du kan velge **DOWN** for å vise flere skjermbilder for en widget.

Om Min dag

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

Widget for helsestatistikk

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

Vise værwidgeten

Vær krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

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

Vise kontrollmenyen

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

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



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

Finne en mistet mobilenhet

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

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

2 Velg .

Garmin Swim 2 enheten begynner å søke etter den parkoblede mobilenheten. Et lydvarsel spilles av på mobilenheten, og Bluetooth signalstyrken vises på Garmin Swim 2 enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg mobilenheten.

3 Velg **BACK** for å avslutte søket.

Kontrollere musikkavspilling på en tilkoblet smarttelefon

1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.

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

3 Velg et alternativ:

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

Aktivere Bluetooth varsler

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

1 Hold nede **UP** på urskiven.

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

3 Velg **Under aktiviteter**.

4 Velg en varslingspreferanse.

5 Velg en lydpreferanse.

6 Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.

7 Velg en varslingspreferanse.

8 Velg en lydpreferanse.

Vise varsler

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

2 Velg **START**.

3 Velg et varsel.

4 Velg **DOWN** for å fjerne varselet.

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

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på Garmin Swim 2 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** > **Smarte varsler**.

Slå av smarttelefonilkoblingen til Bluetooth

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefonilkoblingen til Bluetooth på Garmin Swim 2 enheten din.
Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av trådløs Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Slå av og på varsler om smarttelefonilkobling

Du kan angi at Garmin Swim 2 enheten skal varsle deg når den parkoblede smarttelefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth teknologi.

MERK: Varsler om smarttelefonilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Telefon** > **Tilkoblingsvarsler** > **På**.

Synkronisere aktiviteter

Du kan synkronisere aktiviteter fra andre Garmin® enheter til Garmin Swim 2 enheten din ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette gjør at enheten gjenspeiler treningsstatusen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge® enhet og se aktivitetsinformasjon på Garmin Swim 2 enheten.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **Brukerprofil** > **Physio TrueUp**.

Når du synkroniserer enheten med smarttelefonen din, vises nylige aktiviteter fra de andre Garmin enhetene dine på Garmin Swim 2 enheten.

Pulsfunksjoner

Garmin Swim 2-enheten har en håndleddsbasert pulsmåler, og det finnes en rekke tilgjengelige 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.

Pulsmåling på håndleddet

Puls når du svømmer

LES DETTE

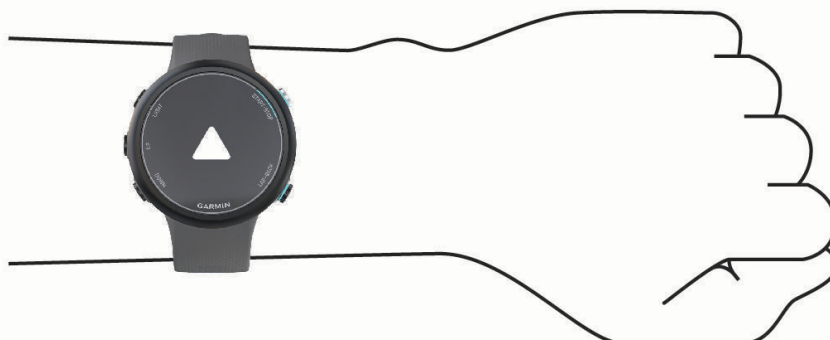
Enheten er beregnet på overflatesvømming. Hvis du dykker med enheten, kan produktet bli skadet, og garantien blir ugyldig.

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

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

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



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

- Se [Tips for unøyaktige pulsddata, side 15](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om enhetsbruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

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.

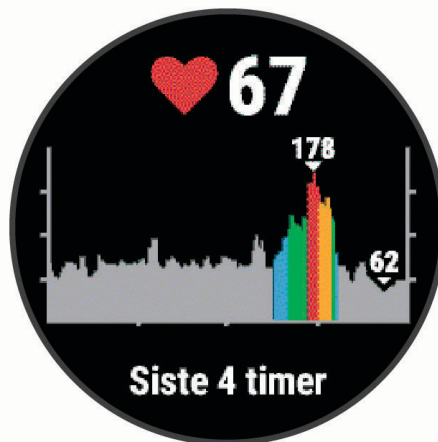
Vise pulswidgeten

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

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

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 27*).

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



Sende pulldata til Garmin enheter

Du kan sende pulldataene dine fra Garmin Swim 2 enheten din og se dataene på parkoblede Garmin enheter.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

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

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

Garmin Swim 2-enheten begynner å sende pulldata, og  vises.

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

- 3 Parkoble Garmin Swim 2-enheten med den compatible Garmin ANT+® enheten.

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

TIPS: Trykk på hvilken som helst knapp, og velg Ja for å slutte å sende pulldata.

Sende pulldata under en aktivitet

Du kan konfigurere Garmin Swim 2-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 **UP** når pulswidgeten er åpen.

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

- 3 Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 9*).

Garmin Swim 2-enheten begynner å sende pulldata i bakgrunnen.

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

- 4 Parkoble Garmin Swim 2-enheten med den compatible Garmin ANT+ enheten.

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

TIPS: Hvis du vil slutte å sende pulldata, stanser du aktiviteten (*Stoppe en aktivitet, side 9*).

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 **UP** 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.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

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

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

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 18](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Stille inn makspuls

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i første oppsett for å beregne makspuls og angi standard pulssoner. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din. Angi makspuls (hvis du vet hva den er) for å oppnå høyest nøyaktighet for kaloridata under aktiviteten.

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

Tilpass pulssoner og makspuls

Du kan tilpasse pulssonene basert på treningsmålene dine. Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i første oppsett for å beregne makspuls og angi standard pulssoner. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din. Angi makspuls (hvis du vet hva den er) for å oppnå høyest nøyaktighet for kaloridata under aktiviteten.

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

Pulssoneberegninger

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

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.

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 datafelt på et av treningsskjermbildene 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 Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på www.firstbeat.com.

Pulsvariasjoner og stressnivå

Enheten din analyserer pulsvariasjonen din mens du er inaktiv for å fastsette det generelle stressnivået ditt. Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på resultatet. Stressnivåverdiene spenner fra 0 til 100, der 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 et lavt stressnivå, 51 til 75 et middels høyt stressnivå og 76 til 100 et høyt stressnivå. Når du kjenner til stressnivået ditt, kan du enklere identifisere stressende øyeblikk i løpet av dagen. Du får best resultat hvis du har enheten på deg mens du sover. Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se stressnivået for hele døgnet, langvarige trender og ytterligere detaljer.

Bruke widgeten for stressnivå

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

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

2 Velg **START**.

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

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

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

3 Velg et alternativ:

- Vis stressnivådiagrammet ditt.

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

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

Body Battery

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

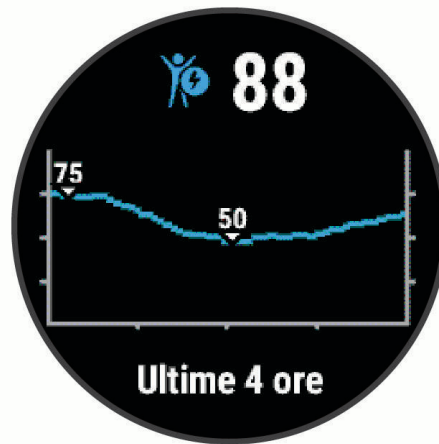
Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 22](#)).

Vise Body Battery widgeten

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

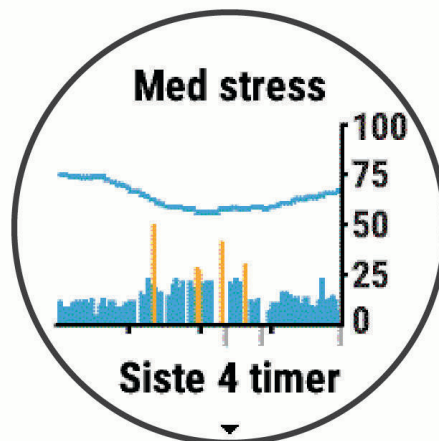
- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise Body Battery widgeten.

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 27*).

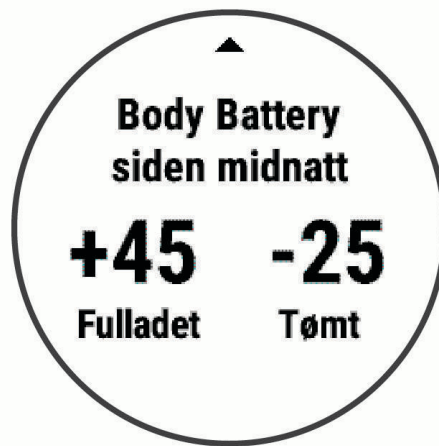


- 2 Velg **START** for å vise et kombinert diagram med Body Battery og stressnivået ditt.

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



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



Tips for forbedret Body Battery data

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

Historikk

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

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

Svømmelogg

Enheten din lagrer svømmesammendraget og detaljer for hvert intervall eller hver runde. Loggen for svømming i basseng viser avstand, tid, tempo, kalorier, tak per lengde, tempo per tak og SWOLF-poeng. Loggen for svømming i åpent vann viser avstand, tid, tempo, kalorier, avstand for tak og tempo for tak.

Vise historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

Enheten har en historikkwidget som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine ([Tilpasse widgetløkken, side 27](#)).

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

Slette logg

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

Vise totalverdier for data

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

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

Databehandling

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

Slette filer

LES DETTE

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

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

MERK: Hvis du bruker en Apple® datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Koble fra USB-kabelen

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

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - Du velger enheten, og deretter velger du **Fil > Løs ut** for Apple datamaskiner.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Garmin Connect

Garmin Connect kontoen din gir deg verktøyene du trenger for å spore og lagre svømmeøktene dine, analysere aktivitetsdata og laste ned programvareoppdateringer. Du kan også tilpasse enhetsinnstillingene, inkludert urskiver, synlige widgeter, treningsøkter og mye annet.

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

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

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

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

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

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

Tilpasse enheten

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt og makspuls (*Stille inn makspuls, side 17*). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne treningsdata.

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

Aktivitetsalternativer

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

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

Slik tilpasser du svømmealternativene

Du kan tilpasse innstillingene, datafeltene og mer for en svømmeaktivitet.

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

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Velg **Treningsøker** for å utføre, vise eller redigere en treningsøkt ([Følge en bassengtreningsøkt, side 6](#)).
- Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjerm bildene og datafeltene ([Tilpasse datafeltene, side 26](#)).
- Velg **Tilkoblingsvarsler** for å tilpasse treningsvarslene ([Angi et regelmessig varsel, side 25](#)).
- Velg **Bassengstørrelse** for å velge en størrelse, eller angi en egendefinert bassengstørrelse ([Angi bassengstørrelsen, side 26](#)).
- Velg **Registrering av tak** for å la enheten automatisk registrere svømmebevegelsen under en svømmetur i bassenget.
- Velg **Nedtellingsstart** for å starte svømmeaktiviteten med en nedtelling på tre sekunder ([Angi en nedtellingsstart, side 26](#)).
- Velg **Automatisk hvilereregistrering** for å aktivere automatisk registrering av hvile og når du oppretter et hvileintervall ([Automatisk hvilereregistrering, side 4](#)).
- Velg **Runder** for å angi hvordan runder utløses ([Markere runder etter avstand, side 26](#)).
- Velg **GPS** for å slå av GPS ([Trene innendørs, side 9](#)) eller endre satellittinnstillingen ([Endre GPS-innstillingen, side 27](#)).

Alle endringer lagres i svømmeaktiviteten.

Tilpasse aktivitetsalternativer

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp, Sykling** eller **Utholdenhet**.
- 3 Velg **Alternativer**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjerm bildene og datafeltene ([Tilpasse datafeltene, side 26](#)).
 - Velg **Runder** for å angi hvordan runder utløses ([Markere runder etter avstand, side 26](#)).
 - Velg **Auto Pause** for å endre når tidtakeren stanser midlertidig ([Bruke Auto Pause® funksjonen, side 26](#)).
 - Velg **GPS** for å slå av GPS ([Trene innendørs, side 9](#)) eller endre satellittinnstillingen ([Endre GPS-innstillingen, side 27](#)).

Alle endringer lagres i aktiviteten.

Angi et regelmessig varsel

Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg for hver fjerde lengde (100 meter i et 25-metersbasseng).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en svømmeaktivitet.
- 3 Velg **Alternativer** > **Tilkoblingsvarsler** > **Legg til ny**.
- 4 Velg **Tid, Distanse, Tempo** eller **Tempo for tak**.
- 5 Slå på varselet.
- 6 Velg eller angi en verdi.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler ([Angi enhetslyder, side 30](#)).

Angi bassengstørrelsen

- 1 Velg **START** > **Basseng** > **Alternativer** > **Bassengstørrelse** på urskiven.
- 2 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

Angi en nedtellingsstart

Du kan tilpasse svømmeaktiviteten i basseng, slik at den starter etter en nedtelling på tre sekunder.

Velg **START** > **Basseng** > **Alternativer** > **Nedtellingsstart** > **På** på urskiven.

TIPS: Hvis du ønsker mer nøyaktige intervalltider med nedtellingsstarten, kan du bruke LAP-tasten til hvileintervaller i stedet for funksjonen for automatisk hvileregistrering.

Tilpasse datafeltene

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

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

Slå på rundetasten

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

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

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

Markere runder etter avstand

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer** > **Runder** > **Auto Lap**.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder, side 30*). Auto Lap funksjonen forblir slått på for valgte aktivitetsprofil til du slår den av.

Du kan eventuelt tilpasse dataskjermbildene til å vise ytterligere rundedata (*Tilpasse datafeltene, side 26*).

Bruke Auto Pause funksjonen

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

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Alternativer** > **Auto Pause** > **Når stoppet**.

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

Endre GPS-innstillingen

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

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

MERK: Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden raskere enn når du kun bruker GPS (*GPS og andre satellittsystemer, side 27*).

GPS og andre satellittsystemer

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

Enheten kan bruke disse globale satellittsystemene (GNSS).

GPS: En satellittkonstellasjon laget av USA.

GLONASS: En satellittkonstellasjon laget av Russland.

GALILEO: En satellittkonstellasjon laget av den europeiske romfartsorganisasjonen.

Tilpasse widgetløyken

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

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

Widgeten legges til i widgetløyken.

Innstillinger for aktivitetsmåling

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

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler (*Angi enhetslyder, side 30*).

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

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

Slå av aktivitetsmåling

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

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

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse urskivens informasjon og utseende.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner

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

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Systeminnstillinger

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

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer klokkeslettinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 29*).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 29*).

Lyder: Angir enhetslyder, for eksempel tastetoner, varsler og vibrasjoner (*Angi enhetslyder, side 30*).

Ikke forstyrr: Slår Ikke forstyrr-modus av eller på. Du kan bruke alternativet I søvnperioden for å aktivere Ikke forstyrr-modus automatisk under din normale søvnperiode. Du kan angi de vanlige søvntimene på Garmin Connect kontoen (*Bruke Ikke forstyrr-modusen, side 10*).

Automatisk lås: Lar deg låse enheten automatisk for å hindre utilsiktede tastetrykk (*Låse og låse opp enheten, side 30*).

Innstilling for tempo/hastighet: Angir at enheten skal vise tempo eller hastighet for løping, sykling eller andre aktiviteter. Denne innstillingen påvirker flere treningsalternativer, historikk og varsler (*Vise tempo eller hastighet, side 30*).

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten (*Endre måleenhetene, side 30*).

Prog.vareoppd.: Lar deg installere programvareoppdateringer som er lastet ned ved hjelp av Garmin Express eller Garmin Connect appen (*Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect, side 35*).

Nullst.: Gjør det mulig å nullstille brukerdata og innstillinger (*Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 37*).

Tidsinnstillinger

Hold inne **UP** på urskiven, og velg  > **System** > **Tid**.

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

Angi klokkeslett: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på den parkoblede mobilenheten eller GPS-posisjon.

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

Tidssoner

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

Endre innstillingene for bakgrunnslys

1 Hold nede **UP** på urskiven.

2 Velg  > **System** > **Bakgrunnslys**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Under aktiviteter**.
- Velg **Ikke i løpet av aktivitet**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Taster** for å slå på bakgrunnslys for tastetrykk.
- Velg **Tilkoblingsvarsler** for å slå på bakgrunnslys for varsler.
- Velg **Håndbevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på handledet ditt.
- Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Angi enhetslyder

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

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

Låse og låse opp enheten

Du kan aktivere alternativet Automatisk lås for å låse enheten automatisk for å hindre at du trykker på en knapp ved et uhell.

- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Automatisk lås**.
- 3 Velg et alternativ.
- 4 Hold inne en hvilken som helst knapp for å låse opp enheten.

Vise tempo eller hastighet

Du kan endre informasjonstypen som vises i aktivitetssammendraget og historikken.

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

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand.

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

Klokke

Angi klokkeslett manuelt

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

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 **UP** på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Tid** > **Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 36*).

Stille inn en alarm

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

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

Slette en alarm

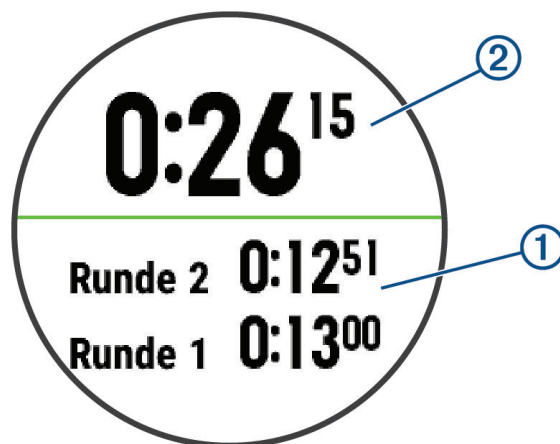
- 1 Hold nede **UP** på urskiven.
- 2 Velg **Alarmklokke**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

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

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **LIGHT** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Stoppeklokke**.
- 3 Velg **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg **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 et alternativ.
- 7 Lagre den registrerte tiden som en aktivitet i historikken din (valgfritt).

Informasjon om enheten

Lade enheten

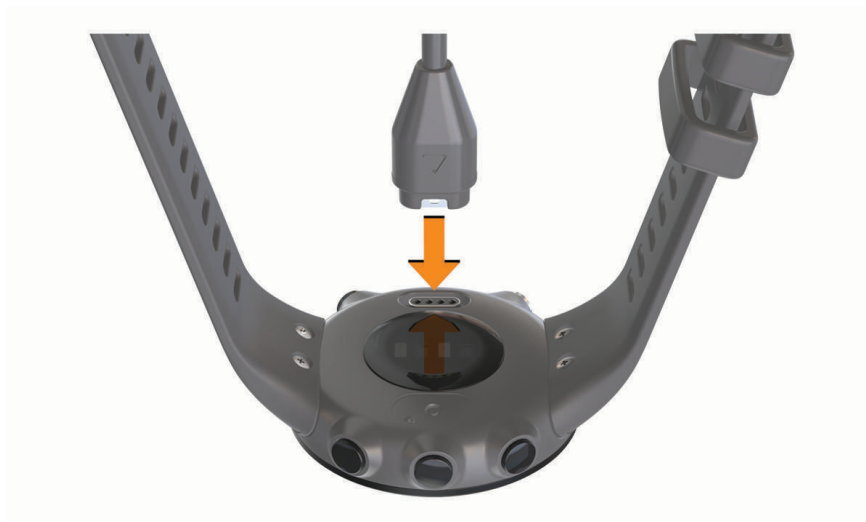
⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene ([Rengjøre enheten, side 33](#)).

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



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

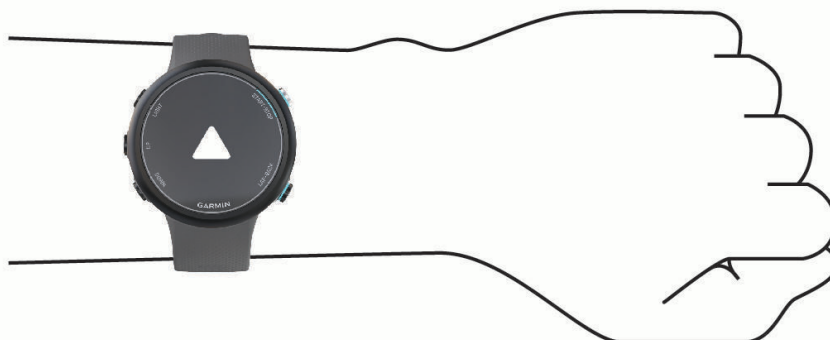
Tips til lading av enheten

- 1 Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt ([Lade enheten, side 32](#)).
Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin. Det kan ta opptil to timer å lade opp et helt utladet batteri.
- 2 Ta laderen ut av enheten når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

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



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

- Se [Tips for unøyaktige pulldata](#), side 15 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om enhetsbruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for bassengvann med klor eller saltvann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

Tørk alltid av enheten etter at den er rengjort.

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

Rengjøre enheten

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

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

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

Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Garmin Swim 2 remmer.

- 1 Bruk en skrutrekker til å løsne skruene.



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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid	Opptil sju dager for klokkemodus, inkluderer smartvarsler, aktivitetsmåling og puls på håndleddet Opptil 14 timer i GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved +6 dBm nominell
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

Vise enhetsinformasjon

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

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

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

Feilsøking

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

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

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 11*).

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

Konfigurere Garmin Express

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

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

Få mer informasjon

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

Aktivitetsmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

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

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 24*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 11*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Intensitetsminuttene blinker

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

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

Innhente satellittsignaler

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

TIPS: Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

1 Gå utendørs til et åpent område.

Forsiden av enheten må peke mot himmelen.

2 Vent mens enheten finner satellittene.

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
 - Synkroniser enheten din med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.

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

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

Starte enheten på nytt

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

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

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

Gjenopprette alle standardinnstillinger

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

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

Enheden bruker feil språk

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

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

Garmin Swim 2-enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker Bluetooth teknologi.

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

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

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

Kan jeg bruke kondisjonsaktiviteten utendørs?

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

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

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

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

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

Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 29](#)).
- Slå av trådløs Bluetooth-teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth, side 14](#)).
- Slå av aktivitetsmåling ([Innstillinger for aktivitetsmåling, side 27](#)).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser ([Tilpasse urskiven, side 28](#)).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen ([Administrere varsler, side 13](#)).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter ([Send pulldata til Garmin enheter, side 16](#)).
- Slå av pulsmåling på handledet ([Slå av pulsmåleren på handledet, side 17](#)).

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

Tillegg

Datafelter

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

% av makspuls for siste runde: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

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

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

%pulsreserve, siste runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.

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

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

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

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

Distanse per tak, runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distanse per tak, siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Gj. puls %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig %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 hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden ([Svømmeterminologi, side 8](#)). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.

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

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

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

Gjenta om: Tidaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Hviletid: Tidtager for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

INTERVALL: Antall intervaller som er fullført i gjeldende aktivitet.

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

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

Intervall, gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.

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

Intervall, maksipuls: Maksipuls for gjeldende svømmeintervall.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

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

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

Puls, siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

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

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

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

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

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

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, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

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

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

Tak per lengde for intervall: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.

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

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

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

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

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

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Type tak, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

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

ANT+ pulsmåler

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

Parkoble ekstern pulsmåler

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

- 1 Sett på deg pulsmåleren.

Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.

- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.

- 3 Hold nede **UP** på urskiven.

- 4 Velg  > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ekstern pulsmåler**.

Det vises en melding når sensoren er paret med enheten. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

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 18*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

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

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.

