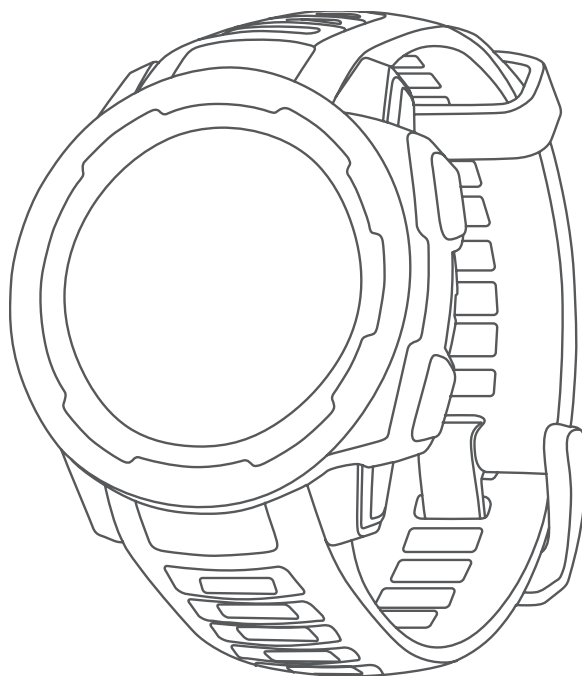


**GARMIN®**



# INSTINCT® TACTICAL

---

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 og ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Instinct®, tempe™ og TrueUp™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

American Heart Association® er et registrert varemerke som tilhører American Heart Association, Inc. 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® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

M/N: A03603

# Innholdsfortegnelse

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| <b>Innledning .....</b>                   | <b>1</b> |
| Oversikt over enheten .....               | 1        |
| Vise kontrollmenyen .....                 | 2        |
| Aktivere nattesynmodus .....              | 2        |
| Aktivere snike-modus .....                | 2        |
| Vise widgeter .....                       | 2        |
| Lade enheten .....                        | 3        |
| Parkoble smarttelefonen med enheten ..... | 3        |
| Produktoppdateringer .....                | 4        |
| Konfigurere Garmin Express .....          | 4        |

|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| <b>Aktiviteter og apper .....</b>          | <b>4</b> |
| Starte en aktivitet .....                  | 4        |
| Tips for registrering av aktiviteter ..... | 4        |
| Stoppe en aktivitet .....                  | 5        |
| Opprette en egendefinert aktivitet .....   | 5        |
| Innendørsaktiviteter .....                 | 5        |
| Kalibrere tredemølledistansen .....        | 6        |
| Friluftaktiviteter .....                   | 6        |
| Se skiturene dine .....                    | 6        |
| Bruke metronomen .....                     | 7        |
| Svømming .....                             | 7        |
| Svømmeterminologi .....                    | 7        |
| Typer tak .....                            | 8        |
| Tips for svømmeaktiviteter .....           | 8        |
| Hvile ved bassengsvømming .....            | 8        |
| Trene med øvelsesloggen .....              | 8        |

|                                                   |          |
|---------------------------------------------------|----------|
| <b>Jumpmaster .....</b>                           | <b>9</b> |
| Planlegge et hopp .....                           | 9        |
| Hopptyper .....                                   | 9        |
| Angi informasjon om hoppet .....                  | 9        |
| Angi vindinformasjon for HAHO- og HALO-hopp ..... | 10       |
| Nullstille vindinformasjon .....                  | 10       |
| Angi vindinformasjon for et statisk hopp .....    | 10       |
| Innstillinger for konstant .....                  | 10       |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Pulsfunksjoner .....</b>        | <b>10</b> |
| Pulsmåling på handledet .....      | 11        |
| Ha på deg enheten .....            | 11        |
| Tips for unøyaktige pulldata ..... | 11        |
| Vise pulswidgeten .....            | 12        |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Sende pulldata til Garmin enheter .. | 12 |
| Slå av pulsmåleren på handledet ..   | 12 |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Trening .....</b>                          | <b>12</b> |
| Konfigurere brukerprofilen .....              | 12        |
| Treningsmål .....                             | 13        |
| Om pulssoner .....                            | 13        |
| Angi pulssoner .....                          | 13        |
| Pulssoneberegninger .....                     | 13        |
| Aktivitetmåling .....                         | 14        |
| Automatisk mål .....                          | 14        |
| Bruke bevegelsesvarsler .....                 | 14        |
| Søvnsporing .....                             | 14        |
| Bruke automatisk søvnsporing .....            | 14        |
| Bruke Ikke forstyr-modusen .....              | 15        |
| Intensitetsminutter .....                     | 15        |
| Opparbeide seg intensitetsminutter .....      | 15        |
| Garmin Move IQ™ hendelser .....               | 15        |
| Innstillinger for aktivitetmåling .....       | 15        |
| Slå av aktivitetmåling .....                  | 15        |
| Treningsøkter .....                           | 16        |
| Følge en treningsøkt fra Garmin Connect ..... | 16        |
| Starte en treningsøkt .....                   | 16        |
| Om treningskalenderen .....                   | 16        |
| Bruke Garmin Connect treningsplaner .....     | 16        |
| Intervalltreningsøkter .....                  | 17        |
| Opprette en intervalltreningsøkt .....        | 17        |
| Starte en intervalltreningsøkt .....          | 17        |
| Stoppe en intervalltreningsøkt .....          | 17        |
| Bruke Virtual Partner® .....                  | 18        |
| Angi et treningsmål .....                     | 18        |
| Avbryte et treningsmål .....                  | 18        |
| Løpe om kapp med en tidligere aktivitet ..... | 19        |
| Personlige rekorder .....                     | 19        |
| Vise personlige rekorder .....                | 19        |
| Gjenopprette en personlig rekord .....        | 19        |
| Slette en personlig rekord .....              | 19        |
| Slette alle personlige rekorder .....         | 20        |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Klokke .....</b>                | <b>20</b> |
| Stille inn en alarm .....          | 20        |
| Starte nedtellingstidtakeren ..... | 20        |
| Bruke stoppeklokken .....          | 21        |

|                                                                        |           |                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|-----------|
| Synkronisere tiden med GPS.....                                        | 21        | Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....                | 30        |
| Angi varsler.....                                                      | 21        | Manuell synkronisering av data med Garmin Connect.....   | 30        |
| <b>Navigasjon.....</b>                                                 | <b>22</b> | Garmin Explore™ .....                                    | 30        |
| Lagre en posisjon med doble rutenett.....                              | 22        | <b>Tilpasse enheten.....</b>                             | <b>31</b> |
| Redigere lagrede posisjoner.....                                       | 22        | Widgets.....                                             | 31        |
| Vise høydemåleren, barometeret og kompasset.....                       | 22        | Tilpasse widgetløkken.....                               | 32        |
| Projisere et veipunkt.....                                             | 22        | inReach fjernkontroll.....                               | 32        |
| Navigere til et bestemmelsessted.....                                  | 22        | Bruke inReach fjernkontrollen.....                       | 32        |
| Opprette og følge en løype på enheten.....                             | 23        | VIRB fjernkontroll.....                                  | 32        |
| Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)..... | 23        | Kontrollere et VIRB actionkamera.....                    | 33        |
| Navigere med Sight 'N Go.....                                          | 23        | Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet..... | 33        |
| Navigere til startpunktet under en aktivitet.....                      | 24        | Innstillinger for aktiviteter og apper.....              | 34        |
| Navigere til startpunktet for en lagret aktivitet.....                 | 24        | Tilpasse dataskjerm bildene.....                         | 35        |
| Stoppe navigasjon.....                                                 | 24        | Legge til et kart i en aktivitet.....                    | 35        |
| Beregne størrelsen på et område.....                                   | 25        | Varsler.....                                             | 36        |
| Kart.....                                                              | 25        | Angi et varsel.....                                      | 36        |
| Panorere og zoome på kartet.....                                       | 25        | Auto Lap.....                                            | 37        |
| <b>Historikk.....</b>                                                  | <b>25</b> | Markere runder etter avstand.....                        | 37        |
| Bruke historikk.....                                                   | 26        | Aktivere Auto Pause®.....                                | 37        |
| Vise tiden din i hver pulssone.....                                    | 26        | Aktivere automatisk stigning.....                        | 38        |
| Vise totalverdier for data.....                                        | 26        | 3D-hastighet og -avstand.....                            | 38        |
| Bruke kilometertelleren.....                                           | 26        | Slå rundetasten av og på.....                            | 38        |
| Synkronisere aktiviteter.....                                          | 26        | Bruke Bla automatisk.....                                | 38        |
| Slette logg.....                                                       | 27        | UltraTrac.....                                           | 38        |
| <b>Tilkoblede funksjoner.....</b>                                      | <b>27</b> | Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing.....      | 39        |
| Aktivere Bluetooth varsler.....                                        | 27        | Tilpasse aktivitetslisten.....                           | 39        |
| Vise varsler.....                                                      | 27        | Fjerne en aktivitet eller app.....                       | 39        |
| Administrere varsler.....                                              | 28        | Endre kontrollmenyen.....                                | 39        |
| Slå av smarttelefon tilkoblingen til Bluetooth.....                    | 28        | Tilpasse urskiven.....                                   | 39        |
| Slå av og på varsler om smarttelefon tilkobling.....                   | 28        | Sensorinnstillinger.....                                 | 40        |
| Finne en mistet mobilenhet.....                                        | 28        | Kompassinnstillinger.....                                | 40        |
| Garmin Connect.....                                                    | 28        | Kalibrere kompasset manuelt.....                         | 40        |
| Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect.....          | 29        | Angi nordreferansen.....                                 | 40        |
| Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....                | 29        | Høydemålerinnstillinger.....                             | 40        |
|                                                                        |           | Kalibrere den barometriske høydemåleren.....             | 41        |
|                                                                        |           | Barometerinnstillinger.....                              | 41        |
|                                                                        |           | Kalibrere barometeret.....                               | 41        |
|                                                                        |           | Kartinnstillinger.....                                   | 41        |
|                                                                        |           | Navigasjonsinnstillinger.....                            | 41        |
|                                                                        |           | Tilpasse kartfunksjoner.....                             | 42        |

|                                                                                 |           |                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Innstillinger for retning .....                                                 | 42        | Gjenopprette alle standardinnstillinger .....                           | 52        |
| Angi navigasjonsvarsler .....                                                   | 42        | Innhente satellittsignaler .....                                        | 52        |
| Systeminnstillinger .....                                                       | 43        | Forbedre GPS-satellitmottaket .....                                     | 52        |
| Tidsinnstillinger .....                                                         | 43        | Temperaturmålingen er ikke nøyaktig .....                               | 52        |
| Endre innstillingene for bakgrunnslys .....                                     | 44        | Maksimere batterilevetiden .....                                        | 53        |
| Tilpasse holdtaster .....                                                       | 44        | Aktivitetsmåling .....                                                  | 53        |
| Endre måleenhetene .....                                                        | 44        | Antallet daglige skritt vises ikke .....                                | 53        |
| Vise enhetsinformasjon .....                                                    | 44        | Antall skritt virker unøyaktig .....                                    | 53        |
| Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten ..... | 44        | Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke ..... | 53        |
| <b>Trådløse sensorer .....</b>                                                  | <b>44</b> | Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig .....            | 54        |
| Parkoble trådløse sensorer .....                                                | 45        | Intensitetsminuttene blinker .....                                      | 54        |
| Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel .....         | 45        | Få mer informasjon .....                                                | 54        |
| Fotsensor .....                                                                 | 45        | <b>Tillegg .....</b>                                                    | <b>54</b> |
| Forbedre fotsensorkalibreringen .....                                           | 45        | Datafelter .....                                                        | 54        |
| Kalibrere fotsensoren manuelt .....                                             | 46        | Hjulstørrelse og -omkrets .....                                         | 59        |
| Angi fotsensorens hastighet og distanse .....                                   | 46        | Symbolforklaring .....                                                  | 61        |
| tempe™ .....                                                                    | 46        |                                                                         |           |
| <b>Informasjon om enheten .....</b>                                             | <b>46</b> |                                                                         |           |
| Spesifikasjoner .....                                                           | 46        |                                                                         |           |
| Informasjon om batterilevetid .....                                             | 47        |                                                                         |           |
| Databehandling .....                                                            | 47        |                                                                         |           |
| Koble fra USB-kabelen .....                                                     | 47        |                                                                         |           |
| Slette filer .....                                                              | 47        |                                                                         |           |
| <b>Vedlikehold av enheten .....</b>                                             | <b>47</b> |                                                                         |           |
| Ta vare på enheten .....                                                        | 47        |                                                                         |           |
| Rengjøre enheten .....                                                          | 48        |                                                                         |           |
| Bytte rem .....                                                                 | 49        |                                                                         |           |
| <b>Feilsøking .....</b>                                                         | <b>51</b> |                                                                         |           |
| Enheten bruker feil språk .....                                                 | 51        |                                                                         |           |
| Administrere språkfiler .....                                                   | 51        |                                                                         |           |
| Er smarttelefonen min kompatibel med enheten? .....                             | 51        |                                                                         |           |
| Telefonen min kobler seg ikke til enheten .....                                 | 51        |                                                                         |           |
| Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken? .....                      | 52        |                                                                         |           |
| Starte enheten på nytt .....                                                    | 52        |                                                                         |           |



# 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



|                           |                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①</b><br>LIGHT<br>CTRL | Velg for å slå bakgrunnslyset av og på.<br>Velg for å slå på enheten.<br>Hold nede for å vise kontrollmenyen.                                                                    |
| <b>②</b><br>GPS           | Velg å vise aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet.<br>Velg for å velge et alternativ på en meny.<br>Hold nede for å vise GPS-koordinater og lagre posisjonen din. |
| <b>③</b><br>BACK<br>SET   | Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde.<br>Hold nede for å vise klokkenmenyen.                                                                                            |
| <b>④</b><br>DOWN<br>ABC   | Velg for å bla gjennom widgetløyken og menyer.<br>Hold nede for å vise skjermbildet for høydemåler, barometer og kompass.                                                        |
| <b>⑤</b><br>UP<br>MENU    | Velg for å bla gjennom widgetløyken og menyer.<br>Hold nede for å vise menyen.                                                                                                   |

## Vise kontrollmenyen

Kontrollmenyen inneholder alternativer, blant annet for å slå på Ikke forstyrr-modusen, låse tastene og slå av enheten. Du kan aktivere snikemodus og nattsynmodus.

**MERK:** Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 39](#)).

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



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

### Aktivere nattsynmodus

Du kan aktivere nattsynmodus for å redusere bakgrunnsbelysningen for kompatibilitet med nattbriller.

**MERK:** Når du aktiverer nattsynmodus, deaktiveres pulsmåling på håndleddet.

- 1 Hold inne **CTRL**.
- 2 Velg

### Aktivere snike-modus

Du kan aktivere snike-modus for å forhindre lagring og deling av GPS-posisjonen og deaktivere trådløs kommunikasjon.

- 1 Hold nede **CTRL**.
- 2 Velg

## Vise widgeter

Enheter leveres forhåndsinstallert med flere kontrollprogrammer. Du får tilgang til flere når du parkobler enheten med en smarttelefon.

- Trykk på **UP** eller **DOWN**.  
Enheter blir gjennom kontrollprogramløkken.
- Trykk på **GPS** for å se flere alternativer og funksjoner for en widget.



## 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 47*).

- 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.

## Parkoble smarttelefonen med enheten

For at du skal kunne bruke funksjonene til Instinct 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 **CTRL** for å slå på enheten.

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

**TIPS:** Hvis du vil angi parkoblingsmodus manuelt, kan du holde nede **MENU** og velge **Innstillinger > Parkoble telefon**.

- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
  - Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
  - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til  eller menyen **•••**. Velg deretter **Garmin-enheter > Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

## Produktoppdateringer

Installer Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://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

## 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.

## Aktiviteter og apper

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

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

## Starte en aktivitet

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

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
  - Velg , og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 3 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til enheten er klar.

Enheden er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 4 Trykk på **GPS** for å starte aktivitetstidtakeren.

Enheden registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

## Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten, side 3](#)).
- Trykk på **BACK** for å registrere runder.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.

## Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på **GPS**.
- 2 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
  - Hvis du vil lagre aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre > Ferdig**.
  - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
  - Hvis du vil markere en runde, velger du **Lap**.
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.  
**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rett linje**.  
**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
  - Hvis du vil 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.

## Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Legg til**.
- 3 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.
- 4 Velg eventuelt en aktivitetstype.
- 5 Velg et navn, eller skriv inn et egendefinert navn.  
Dupliserte aktivitetsnavn inkluderer et tall, for eksempel: Sykkel(2).
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbildene eller de automatiske funksjonene.
  - Velg **Ferdig** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.
- 7 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

## Innendørsaktiviteter

Instinct-enheten kan brukes til innendørstrening, f.eks. løping på tredemølle eller ved bruk av ergometersykel. GPS er slått på for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 34](#)).

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.

## Kalibrere tredemølledistansen

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

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

## Friluftaktiviteter

Instinct 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 5*).

## 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 nede **MENU**.
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Trykk på **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.

## 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 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Metronom > Status > På**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Slag/minutt** for å skrive inn en verdi basert på frekvensen 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 (*Starte en aktivitet, side 4*).  
Metronomen starter automatisk.
- 9 Trykk på **UP** eller **DOWN** i løpet av løpeturen for å vise metronomskjermbildet.
- 10 Hold eventuelt inne **MENU** for å endre metronominnstillingene.

## Svømming

### LES DETTE

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

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

### 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 svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt ([Tilpasse dataskjermbildene, side 35](#)).

|           |                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Fri       | Fristil                                                                            |
| Rygg      | Ryggsømming                                                                        |
| Bryst     | Brystsømming                                                                       |
| Butterfly | Butterflysvømming                                                                  |
| Blandet   | Mer enn én type tak i et intervall                                                 |
| Øvelse    | Brukes ved øvelsesregistrering ( <a href="#">Trene med øvelsesloggen, side 8</a> ) |

## 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 nede MENU, velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Bassengstørrelse.
- Trykk på **BACK** for å registrere en pause under svømming i basseng.  
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk for svømming i basseng.
- Trykk på **BACK** for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.

## 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 Trykk på **BACK** under en svømmeaktivitet for å starte hvile.  
Skjermen viser hvit tekst på svart bakgrunn, og hvileskjermbildet vises.
- 2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise andre dataskjermbilder (valgfritt) under hvile.
- 3 Trykk på **BACK** og fortsett svømmeøkten.
- 4 Gjenta hvis du har flere hvileintervaller.

## Trene med øvelsesloggen

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

- 1 Når du svømmer i basseng, kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
- 2 Trykk på **BACK** for å starte øvelsestidtakeren.
- 3 Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på **BACK**.  
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:
  - Trykk på **BACK** for å starte et nytt øvelsesintervall.
  - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

# Jumpmaster

## ADVARSEL

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

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

## Planlegge et hopp

- 1 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 9](#)).
- 2 Angi informasjon om hoppet ([Angi informasjon om hoppet, side 9](#)).  
Enheten beregner HARP (punkt for utløsning ved høy høyde).
- 3 Velg **Gå til HARP** for å starte navigasjonen til HARP.

## Hopptyper

Med Jumpmaster-funksjonen kan du angi hopptypen til en av tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Hopptypen som velges, avgjør annen nødvendig oppsettsinformasjon ([Angi informasjon om hoppet, side 9](#)). Fallhøyder og åpningshøyder måles i fot over bakkenivå (AGL) for alle hopptyper.

**HAHO:** High Altitude High Opening (Høy høyde høy åpning). Jumpmaster hopper fra en svært høy høyde og åpner fallskjermen ved en høy høyde. Du må angi DIP og en fallhøyde på minst 1000 fot. Fallhøyden antas å være den samme som åpningshøyden. Vanlige verdier for en fallhøyde strekker seg fra 12 000 til 24 000 fot AGL.

**HALO:** High Altitude Low Opening (Høy høyde lav åpning). Jumpmaster hopper fra en svært høy høyde og åpner fallskjermen ved en lav høyde. Nødvendig informasjon er den samme som for hopptypen HAHO, i tillegg til en åpningshøyde. Åpningshøyden kan ikke være større enn fallhøyden. Vanlige verdier for en åpningshøyde strekker seg fra 2000 til 6000 fot AGL.

**Statisk:** Vindstyrken og vindretningen antas å være konstant gjennom hele hoppet. Fallhøyden må være på minst 1000 fot.

## Angi informasjon om hoppet

- 1 Velg **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper, side 9](#)).
- 4 Fullfør én eller flere handlinger for å angi informasjon om hoppet:
  - Velg **DIP** for å angi et veipunkt for ønsket posisjon for landing.
  - Velg **Hopphøyde** for å angi fallhøyden AGL (i fot) når Jumpmaster forlater flyet.
  - Velg **Åpningshøyde** for å angi åpningshøyden AGL (i fot) når Jumpmaster åpner fallskjermen.
  - Velg **Kast forover** for å angi tilbakelagt horisontal avstand (i meter) forårsaket av flyets hastighet.
  - Velg **Kurs til HARP** for å angi tilbakelagt retning (i grader) forårsaket av flyets hastighet.
  - Velg **Vind** for å angi vindstyrken (i knop) og retning (i grader).
  - Velg **Konstant** for å finjustere informasjonen for det planlagte hoppet. Avhengig av hopptypen kan du velge **Maksprosent**, **Sikkerhetsfaktor**, **K – åpen**, **K – fritt fall** eller **K – statisk** og angi ytterligere informasjon ([Innstillinger for konstant, side 10](#)).
  - Velg **Automatisk til DIP** for å aktivere navigasjon til DIP automatisk etter at du hopper.
  - Velg **Gå til HARP** for å starte navigasjonen til HARP.

## Angi vindinformasjon for HAHO- og HALO-hopp

- 1 Velg **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg en hopptype ([Hopptyper](#), side 9).
- 4 Velg **Vind** > **Legg til**.
- 5 Velg en høyde.
- 6 Angi en vindstyrke i knop, og velg **Ferdig**.
- 7 Angi en vindretning i grader, og velg **Ferdig**.  
Vindverdien legges til på listen. Bare vindverdier som er oppført på listen, brukes i beregninger.
- 8 Gjenta trinn 5–7 for hver tilgjengelige høyde.

## Nullstille vindinformasjon

- 1 Velg **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster**.
- 3 Velg **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Velg **Vind** > **Nullstill**.

Alle vindverdier fjernes fra listen.

## Angi vindinformasjon for et statisk hopp

- 1 Velg **GPS**.
- 2 Velg **Jumpmaster** > **Statisk** > **Vind**.
- 3 Angi en vindstyrke i knop, og velg **Ferdig**.
- 4 Angi en vindretning i grader, og velg **Ferdig**.

## Innstillinger for konstant

Velg Jumpmaster, velg en hopptype og velg Konstant.

**Maksprosent:** Angir hoppområdet for alle hopptyper. En innstilling på under 100 % reduserer drivavstanden til DIP, og en innstilling på over 100 % øker drivavstanden. Erfarne hoppere vil kanskje bruke lavere tall, mindre erfarne hoppere vil kanskje bruke høyere tall.

**Sikkerhetsfaktor:** Angir hoppets feilmargin (bare HAHO). Sikkerhetsfaktorer er vanligvis heltallverdier på to eller større. Disse avgjøres av Jumpmaster basert på spesifikasjonene for hoppet.

**K – fritt fall:** Angir verdien for vinddrag for fallskjermen under fritt fall, basert på fallskjermens vurdering (bare HALO). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

**K – åpen:** Angir verdien for vinddrag for en åpen fallskjerm, basert på fallskjermens vurdering (HAHO og HALO). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

**K – statisk:** Angir verdien for vinddrag for fallskjermen under et statisk hopp, basert på fallskjermens vurdering (bare Statisk). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

## Pulsfunksjoner

Instinct enheten har en pulsmåler på håndleddet og er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulsdatabidgen. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker enheten pulldata fra brystet.



## Pulsmåling på håndleddet

### Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

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



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

- Se [Tips for unøyaktige pulldata](#), side 11 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Hvis du vil ha mer informasjon om enhetsbruk og -vedlikehold, kan du gå til [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Tips for unøyaktige pulldata

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

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av enheten.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤️-ikonet vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

**MERK:** Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

## Vise pulswidgeten

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

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

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

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



## Sende pulldata til Garmin enheter

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

**MERK:** Sending av pulldata reduserer batteritiden.

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

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

Instinct-enheten begynner å sende pulldata, og  vises.

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

- 3 Parkoble Instinct-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.

## Slå av pulsmåleren på håndleddet

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

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

- 2 Velg **Alternativer for pulsmåler > Status > Av**.

# Trening

## Konfigurere brukerprofilen

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

- 1 Hold nede **MENU**.

- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.

- 3 Velg et alternativ.

## Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 13](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

## Om pulssoner

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

## Angi pulssoner

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

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
- 4 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.  
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av enheten din, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 5 Velg **Soner > Basert på**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
  - Velg **Prosent av maksimal puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av makspulsen din.
  - Velg **%pulsres.** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg **Legg til puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).

## 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                  |

## 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 skrittwidgeten. 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).

## Automatisk mål

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



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

## Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og bevegelseslinjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger, side 43*).

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

## Søvnsporing

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

**MERK:** Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyr-modusen, side 15*).

## Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingsdataene dine til Garmin Connect nettstedet (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 30*).

Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

## Bruke Ikke forstyr-modusen

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

**MERK:** Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet Søvn i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modusen automatisk aktiveres mens du vanligvis sover ([Systeminnstillinger, side 43](#)).

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 39](#)).

- 1 Hold inne **CTRL**.
- 2 Velg .

## 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

Instinct-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.

## Garmin Move IQ™ hendelser

Move IQ-funksjonen oppdager automatisk aktivitetsmønstre, for eksempel gange, løping, sykling, svømming og trening på ellipsemaskin som varer i minimum 10 minutter. Du kan vise hendelsestypen og varigheten på Garmin Connect tidslinjen, men de vises ikke i listen over aktiviteter, øyeblikksbilder eller nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

## Innstillinger for aktivitetsmåling

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

**Status:** Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

**Bevegelsesvarsel:** Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet.

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

## Slå av aktivitetsmåling

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling > Status > Av**.

## Treningsøkter

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

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

### Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 28).

- 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.

### Starte en treningsøkt

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

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Mine økter**.
- 5 Velg en treningsøkt.

**MERK:** Bare treningsøkter som er compatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.
- 6 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 7 Trykk på **GPS** for å starte aktivitetstidtakeren.

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

### Om treningskalenderen

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

### Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 28), og du må parkoble Instinct enheten med en kompatibel smarttelefon.

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

## Intervalltreningsøkter

Du kan opprette intervalltreningsøkter basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøkter til du oppretter en annen intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller for trening på bane og når du løper en kjent avstand.

### Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Rediger > Intervall > Type**.
- 5 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.  
**TIPS:** Du kan opprette et åpent intervall ved å velge Åpen-alternativet.
- 6 Velg om nødvendig **Varighet**, angi en avstand eller tid for treningsøkten, og velg deretter ✓.
- 7 Trykk på **BACK**.
- 8 Velg **Hvile > Type**.
- 9 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
- 10 Angi eventuelt en verdi for distanse eller tid for hvileintervallet, og velg ✓.
- 11 Trykk på **BACK**.
- 12 Velg ett eller flere alternativer:
  - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeter**.
  - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
  - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

### Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 5 Trykk på **GPS** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, trykker du på **BACK** for å starte første intervall.
- 7 Følg instruksjonene på skjermen.

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

### Stoppe en intervalltreningsøkt

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

## Bruke Virtual Partner

Virtual Partner 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 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til > Virtual Partner**.
- 6 Angi tempo eller hastighet.
- 7 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å endre plasseringen av Virtual Partner skjermbildet (valgfritt).
- 8 Start aktiviteten ([Starte en aktivitet, side 4](#)).
- 9 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla til Virtual Partner skjermbildet og se hvem som leder.

## Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med Virtual Partner, slik at du kan trene mot et mål for distanse, distanse og tid, distanse og tempo, eller distanse og hastighet som du selv har angitt. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 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 Trykk på **GPS** for å starte aktivitetstidtageren.

## Avbryte et treningsmål

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



## 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 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Konkurrer mot en aktivitet**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
  - Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.
- 6 Velg aktiviteten.  
Virtual Partner skjermbildet vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg.
- 7 Trykk på **GPS** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **GPS** og velger **Lagre**.

## Personlige rekorder

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

### Vise personlige rekorder

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

### Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

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

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

### Slette en personlig rekord

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

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

## Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold nede **MENU** 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.

# Klokke

## Stille inn en alarm

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

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Alarmer**.
- 3 Angi alarmtiden.
- 4 Velg **Repeter** 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 (valgfritt).
- 7 Velg **Merke**, og velg en beskrivelse for alarmen (valgfritt).

## Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Tidtakere**.
- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg om nødvendig et alternativ for å redigere tidtakeren:
  - Hvis du vil starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper, trykker du på **UP** og velger **Automatisk omstart > På**.
  - Hvis du vil velge en varslingstype, trykker du på **UP** og velger **Lyder**.
- 5 Trykk på **GPS** for å starte tidtakeren.

## Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på **GPS** for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på **SET** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Trykk på **GPS** for å stoppe begge tidtakerne.
- 6 Velg **UP** og deretter et alternativ.

## 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 inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **Angi tid med GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 52*).

## Angi varsler

- 1 Hold inne **SET** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **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.
  - Hvis du vil angi en alarm for en storm som nærmer seg, velger du **Storm** > **På**. Velg deretter **Vurdering**, og angi trykkendringen.
  - Velg **Hver time** > **På** for å få et varsel hver time.

# Navigasjon

## Lagre en posisjon med doble rutenett

Du kan lagre den gjeldende posisjonen ved hjelp av to rutenettkoordinater for å navigere tilbake til den samme posisjonen senere.

- 1 Hold inne **GPS** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Velg **GPS**.
- 3 Velg eventuelt **DOWN** for å redigere posisjonsinformasjon.

## Redigere lagrede posisjoner

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

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

## Vise høydemåleren, barometeret og kompasset

Enheten har integrerte høydemåler-, barometer- og kompassensorer med automatisk kalibrering.

- 1 Hold inne **ABC** i hvilket som helst skjermbilde.
- 2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise separate skjermbilder for høydemåler, barometer og kompass.

## Projisere et veipunkt

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

**MERK:** Du må kanskje legge til appen Projiser veipunkt i listen over aktiviteter og apper.

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg **Projiser veipunkt**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å angi retning.
- 4 Trykk på **GPS**.
- 5 Trykk på **DOWN** for å velge en måleenhet.
- 6 Trykk på **UP** for å angi distansen.
- 7 Trykk på **GPS** for å lagre.

Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

## Navigere til et bestemmelsessted

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

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 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 **GPS** for å starte navigeringen.

## Opprette og følge en løype på enheten

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 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 **Ferdig > Utfør løype**.  
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 10 Trykk på **GPS** for å starte navigeringen.

## 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 44](#)).

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Siste MOB**.  
Navigasjonsinformasjonen vises.

## Navigere med Sight 'N Go

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

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Sight 'N Go**.
- 5 Pek øvre kant av klokken mot en gjenstand, og trykk på **GPS**.  
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 6 Trykk på **GPS** for å starte navigeringen.

## Navigere til startpunktet under en aktivitet

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

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



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

## Navigere til startpunktet for en lagret aktivitet

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

- 1 Hold nede **GPS** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Aktiviteter**.
- 5 Velg en aktivitet.
- 6 Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:
  - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
  - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje, velger du **Rett linje**.

Det vises en linje på kartet fra den gjeldende posisjonen til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten.

**MERK:** Du kan starte tidtakeren for å forhindre at enheten tidsavbrytes og settes i klokkemodus.

- 7 Trykk på **DOWN** for å vise kompasset (valgfritt).  
Pilen peker mot startpunktet.

## Stoppe navigasjon

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

## Beregne størrelsen på et område

Du må innhente satellitter før du kan beregne størrelsen på et område.

1 Trykk på **GPS** på urskiven.

2 Velg **Områdeberegning**.

3 Gå rundt omkretsen av området.

**TIPS:** Du kan holde inne MENU og velge Panorere/zoom for å justere kartet (*Panorere og zoome på kartet, side 25*).

4 Trykk på **GPS** for å beregne området.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Ferdig** for å avslutte uten å lagre.
- Velg **Endre enheter** for å konvertere målinger av området til en annen måleenhet.
- Velg **Lagre aktivitet** for å lagre.

## Kart

▲ viser posisjonen din på kartet. Posisjonnavn 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 25*)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger, side 41*)

## Panorere og zoome på kartet

1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise kartet mens du navigerer.

2 Hold nede **MENU**.

3 Velg **Panorerer/zoom**.

4 Velg et alternativ:

- Trykk på **GPS** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.
- Trykk på **UP** og **DOWN** for å panorere eller zoome på kartet.
- Trykk på **BACK** for å avslutte.

## Historikk

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

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

## Bruke historikk

Historikk inneholder tidligere aktiviteter du har lagret på enheten.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **Detaljer**.
  - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
  - Velg **Intervaller** for å velge et intervall og vise ekstra informasjon om hvert intervall.
  - 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 hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Tid i sone** ([Vise tiden din i hver pulssone, side 26](#)).
  - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Stigningsplott**.
  - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

## Vise tiden din i hver pulssone

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

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

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

## Vise totalverdier for data

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

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

## Bruke kilometertelleren

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

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

## Synkronisere aktiviteter

Du kan synkronisere aktiviteter fra andre Garmin enheter til Instinct enheten din ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge® enhet og se aktivitetsinformasjon på Instinct enheten.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Historikk > Alternativer > TrueUp > På**.

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



## Slette logg

- 1 Hold nede **MENU** 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.

## Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner for Instinct enheten når du kobler enheten til en kompatibel smarttelefon ved hjelp av Bluetooth teknologi. Enkelte funksjoner krever at du installerer Garmin Connect appen på den tilkoblede smarttelefonen. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

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

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

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

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

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

**Finn enheten min:** Finner en forlagt Instinct enhet som er parkoblet med smarttelefonen og er innenfor rekkevidde.

## Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble Instinct enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 3*).

- 1 Hold inne **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Telefon > Smarte varsler > Status > På**.
- 3 Velg **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg en lydpreferanse.
- 6 Velg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Velg en varslingspreferanse.
- 8 Velg en lydpreferanse.
- 9 Velg **Tidsavbrudd**.
- 10 Velg hvor lenge varselet om ny varsling skal vises på skjermen.

## Vis varsler

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

## Administrere varsler

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

Velg et alternativ:

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

## Slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth smarttelefonkoblingen fra kontrollmenyen.

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 39](#)).

- 1 Hold nede **CTRL** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth på Instinct enheten din.  
Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på mobilenheten.

## Slå av og på varsler om smarttelefonkobling

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

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

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

## Finne en mistet mobilenhet

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

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 39](#)).

- 1 Hold nede **CTRL** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg .  
Instinct enheten begynner å søke etter den parkoblede mobilenheten. Et lydvarsel spilles av på mobilenheten, og Bluetooth signalstyrken vises på Instinct enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg mobilenheten.
- 3 Trykk på **BACK** for å avslutte søket.

## Garmin Connect

Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect kontoen 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 med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Lagre aktivitetene dine:** Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

**Analyser data:** Du kan se mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, puls, forbrante kalorier og egendefinerbare rapporter.



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

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

## 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 3](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 30](#)).

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

## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere programvaren for enheten, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til enheten din ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 30](#)).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.  
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til enheten din.
- 2 Når Garmin Express programvaren er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du enheten fra datamaskinen.  
Enheten installerer oppdateringen.

## 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](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.

## Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 39*).

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

## Garmin Explore™

Garmin Explore nettstedet og mobilappen gjør at du kan planlegge turer og lagre veipunkter, ruter og spor i skyen. De tilbyr avansert planlegging både på nett og utenfor Internett, slik at du kan dele og synkronisere data med en kompatibel Garmin enhet. Du kan bruke mobilappen til å laste ned kart for frakoblet tilgang, og deretter navigere hvor som helst uten å bruke din egen mobiltjeneste.

Du kan laste ned Garmin Explore appen fra appbutikken på smarttelefonen din. Du kan også gå til [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

# Tilpasse enheten

## Widgets

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

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

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

**Alternative tidssoner:** Viser det gjeldende klokkeslette for flere tidssoner.

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

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

**Kompass:** Viser et elektronisk kompass.

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

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

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

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

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

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

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

**Månefase:** Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.

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

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

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

**Sensorinformasjon:** Viser informasjon fra en innebygd sensor eller en tilkoblet ANT+ sensor.

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

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

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

**VIRB® kontroller:** Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB enhet med Instinct enheten.

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

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

## Tilpasse widgetløyken

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

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

## inReach fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach enheten ved hjelp av Instinct enheten. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for å kjøpe en kompatibel inReach enhet.

### Bruke inReach fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du legge til inReach widgeten i widgetløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 32*).

- 1 Slå på inReach enheten.
- 2 På Instinct klokken velger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for å vise inReach widgeten.
- 3 Trykk på **GPS** for å søke etter inReach enheten.
- 4 Trykk på **GPS** for å parkoble inReach enheten.
- 5 Trykk på **GPS**, og velg et alternativ:
  - Velg **Send SOS** for å sende en SOS-melding.  
**MERK:** Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødssituasjon.
  - Velg **Meldinger > Ny melding** for å sende en tekstmelding, og velg deretter meldingskontaktene. Angi meldingsteksten eller velg et hurtigtekstalternativ.
  - Velg **Forh.def. meld.** for å sende en forhåndsdefinert melding, og velg deretter en melding fra listen.
  - Velg **Sporing** for å vise tidtakeren og tilbakelagt distanse under en aktivitet.

## VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din. Du kan kjøpe et VIRB actionkamera på [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

## Kontrollere et VIRB actionkamera

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Instinct klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 45*).  
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 Instinct skjermen.
  - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
  - Trykk på **GPS** 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 **Aktiver kamera**.
  - Velg **Innstillinger** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

## Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med Instinct klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 45*).  
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 **MENU**.
- 6 Velg **VIRB-fjernkontroll**.
- 7 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtageren, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Start/stopp 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 Instinct skjermen.
  - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
  - Trykk på **GPS** 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 **Aktiver kamera**.

## 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.

Hold nede **MENU**, velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg 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 38](#)).

**Varsler:** Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

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

**Auto Lap:** Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen ([Auto Lap, side 37](#)).

**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 37](#)).

**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 38](#)).

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

**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 35](#)).

**GPS:** Angir modus for GPS-antennen. Du kan bruke alternativene GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO for å få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon. Bruk av GPS og andre satellitter sammen kan redusere batterilevetiden mer enn ved bruk av alternativet GPS alene. Bruk av alternativet UltraTrac registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere ([UltraTrac, side 38](#)).

**Rundetast:** Gjør det mulig å registrere en runde, et sett eller en hvileperiode i løpet av aktiviteten ([Slå rundetasten av og på, side 38](#)).

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

**Bassengstørrelse:** Angir bassenglengde for bassengsvømming.

**Tidsavbr. strømsparing:** Angir innstillingen for tidsavbrudd for strømsparing for aktiviteten ([Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing, side 39](#)).

**Gi nytt navn:** Angir aktivitetsnavnet.

**Gjenopprett standard.:** Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

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



## Tilpasse dataskjermbildene

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
  - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
  - Velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.
  - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
  - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.
- 8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.  
Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

## Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en aktivitet.

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

## Varsler

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

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

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

**Regelmessig varsel:** Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg hvert 30. minutt.

| Varselnavn    | Varseltype            | Beskrivelse                                                                                                                                                              |
|---------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadens        | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.                                                                                                                    |
| Kalorier      | Hendelse, regelmessig | Du kan angi antall kalorier.                                                                                                                                             |
| Egendefinert  | Hendelse, regelmessig | Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.                                                                      |
| Avstand       | Regelmessig           | Du kan angi et avstandsintervall.                                                                                                                                        |
| Høyde         | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.                                                                                                                     |
| Puls          | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se <a href="#">Om pulssoner, side 13</a> og <a href="#">Pulssoneberegninger, side 13</a> . |
| Tempo         | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.                                                                                                                     |
| Nærhet        | Hendelse              | Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.                                                                                                                            |
| Løpe/gå       | Regelmessig           | Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.                                                                                                         |
| Hastighet     | Rekkevidde            | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.                                                                                                                 |
| Tempo for tak | Rekkevidde            | Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.                                                                                                                       |
| Tid           | Hendelse, regelmessig | Du kan angi et tidsintervall.                                                                                                                                            |

### Angi et varsel

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.  
**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Varsler**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
  - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 7 Velg eventuelt typen varsel.
- 8 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 9 Slå på varselet om nødvendig.

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

## Auto Lap

### Markere runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap til å markere en runde ved en bestemt avstand automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

1 Hold nede **MENU**.

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

3 Velg en aktivitet.

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

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap**.

6 Velg et alternativ:

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

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 43](#)).

Hvis du har behov for det, kan du tilpasse datasidene slik at de viser ytterligere rundedata ([Tilpasse dataskjermbildene, side 35](#)).

### Tilpasse rundevarselmeldingen

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

1 Hold nede **MENU**.

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

3 Velg en aktivitet.

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

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Lap > Rundevarsling**.

6 Velg et datafelt for å endre det.

7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

### Aktivere Auto Pause

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

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

1 Hold nede **MENU**.

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

3 Velg en aktivitet.

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

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Pause**.

6 Velg et alternativ:

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

## Aktivere automatisk stigning

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

1 Hold nede **MENU**.

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

3 Velg en aktivitet.

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

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

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

6 Velg et alternativ:

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

## 3D-hastighet og -avstand

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

## Slå rundetasten av og på

Du kan slå på Rundetast-innstillingen for å registrere en runde eller en hvileperiode under en aktivitet ved hjelp av BACK. Du kan slå av Rundetast-innstillingen for å unngå å registrere runder på grunn av utilsiktede tastetrykk under en aktivitet.

1 Hold nede **MENU**.

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

3 Velg en aktivitet.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Rundetast**.

Rundetaststatusen endres til På eller Av basert på den gjeldende innstillingen.

## 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 **MENU**.

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

3 Velg en aktivitet.

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

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Bla automatisk**.

6 Velg en visningshastighet.

## UltraTrac

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

## Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing

Innstillingene for tidsavbrudd avgjør hvor lenge enheten opererer i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Hold nede **MENU**, velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger. Velg **Tidsavbr. 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.

## Tilpasse aktivitetslisten

- 1 Hold nede **MENU** 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.

## Fjerne en aktivitet eller app

- 1 Hold nede **MENU** 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**.

## Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise kontrollmenyen, side 2](#)).

- 1 Hold inne **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > 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.

## Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse urskivens informasjon og utseende.

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Trykk på **GPS**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
  - Hvis du vil tilpasse dataene som vises på urskiven, trykker du på **Tilpass**. Trykk deretter på **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av alternativene, og velg **GPS**.

# Sensorinnstillinger

## Kompassinnstillinger

Hold nede **MENU**, og velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompass**.

**Kalibrer:** Gjør det mulig å kalibrere kompassensoren manuelt (*Kalibrere kompasset manuelt, side 40*).

**Visning:** Angir bevegelsesretningen på kompasset som grader eller milliradianer.

**Nordreferanse:** Angir nordreferansen på kompasset (*Angi nordreferansen, side 40*).

**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).

## 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 fabrikk, 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 nede **MENU**.
  - 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.
  - 3 Følg instruksjonene på skjermen.
- TIPS:** Roter håndledet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

## Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 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 **Ferdig**.

## Høydemålerinnstillinger

Hold inne **MENU**, og velg **Innstillinger > 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.

**Elevation:** Angir måleenheter som brukes for høyde.

## Kalibrere den barometriske høydemåleren

Enheden kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 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 > Ja**.
  - Velg **Kalibrer > Bruk DEM** for å angi gjeldende høyde fra den digitale høydemodellen.  
**MERK:** Noen enheter krever en telefontilkobling for å kunne bruke DEM til kalibrering.
  - Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

## Barometerinnstillinger

Hold inne **MENU**, og velg **Innstillinger > 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.

**Pressure:** Angir hvordan enheten viser trykkdata.

### Kalibrere barometeret

Enheden kalibreres på fabrikken, og enheten 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 nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Ja** for å angi gjeldende høyde eller havnivåtrykk.
  - Velg **Bruk DEM** for å kalibrere fra den digitale høydemodellen automatisk.  
**MERK:** Noen enheter krever en telefontilkobling for å kunne bruke DEM til kalibrering.
  - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

## Kartinnstillinger

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

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

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

**Brukerposisjoner:** Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

## Navigasjonsinnstillinger

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

## Tilpasse kartfunksjoner

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Navigasjon > Dataskjermer**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Kart** for å slå kartet av eller på.
  - Velg **Stigningsplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
  - Velg et skjermbilde for å legge til, fjerne eller tilpasse.

## Innstillinger for retning

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

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

**Peiling:** Peker i retning av bestemmelsesstedet.

**Løype:** Viser din egen posisjon i forhold til kurslinjen som fører til bestemmelsesstedet.

## Angi navigasjonsvarsler

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

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



## Systeminnstillinger

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

**Språk:** Angir språket som vises på enheten.

**Tid:** Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 43](#)).

**Bakgrunnslys:** Justerer innstillingene for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 44](#)).

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

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

**Hurtigtaster:** Gjør det mulig å tilordne snarveier til enhetstaster ([Tilpasse holdtaster, side 44](#)).

**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 44](#)).

**Format:** Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel tempo og hastighet som vises under aktiviteter og i starten av uken.

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

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

**Nullstill:** Lar deg nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 52](#)).

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

## Tidsinnstillinger

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

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

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

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

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

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

## Endre innstillingene for bakgrunnslys

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Bakgrunnslys**.
- 3 Velg **Nattesyn** for å redusere bakgrunnsbelysningen for kompatibilitet med nattbriller (valgfritt).
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Under aktiviteter**.
  - Velg **Ikke under aktivitet**.
- 5 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.

**MERK:** Hvis du aktiverer nattesynmodus, kan du ikke justere lysstyrken.

## Tilpasse holdtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen til individuelle taster og tastekombinasjoner.

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

## Endre måleenhetene

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

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

## Vise enhetsinformasjon

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

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

## Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

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

## Trådløse sensorer

Enheten 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](https://buy.garmin.com).

## 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.

- 1 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du den på deg.  
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 nede **MENU**.
- 4 Velg **Innstillinger > 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.

## 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 45](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 59](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 4](#)).

## Fotsensor

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

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

## Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 45](#)).

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

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

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

## Kalibrere fotsensoren manuelt

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 45](#)).

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

## Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse ([Parkoble trådløse sensorer, side 45](#)).

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

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

## tempe™

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

# Informasjon om enheten

## Spesifikasjoner

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Batteritype                           | Oppladbart, innebygd litiumionbatteri |
| Kapslingsgrad                         | 10 ATM <sup>1</sup>                   |
| Temperaturområde for drift og lagring | Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F) |
| Ladetemperaturområde                  | Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)   |
| Trådløse frekvenser/protokoller       | 2,4 GHz ved 2,4 dBm nominell          |

<sup>1</sup> Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 100 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informasjon om batterilevetid

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på enheten, for eksempel aktivitetssporing, pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer (*Maksimere batterilevetiden, side 53*).

| Batteritid      | Modus                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|
| Opptil 14 dager | Smartklokkemodus med aktivitetsmåling og 24/7-pulsmåling på håndleddet |
| Opptil 16 timer | GPS-modus med pulsmåling på håndleddet                                 |
| opptil 40 timer | UltraTrac GPS-modus                                                    |

## Databehandling

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

### 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.

### 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.

## Vedlikehold av enheten

### Ta vare på enheten

#### LES DETTE

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.

Unngå å trykke på tastene under vann.

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

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

## Rengjøre enheten

### LES DETTE

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

---

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

La enheten tørke når den er rengjort.

**TIPS:** Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Instinct remmer eller kompatible QuickFit® 22-remmer.

1 Bruk en binders for å dytte inn pinnen på klokken.



2 Fjern remmen fra klokken.



### 3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil montere Instinct remmer, retter du inn den ene siden på den nye remmen med hullene på enheten. Deretter dytter du inn pinnen på klokken og presser remmen på plass.



**MERK:** Kontroller at remmen er godt festet. Pinnen på klokken skal rettes etter hullene på enheten.

- Hvis du vil montere QuickFit 22-remmer, fjerner du pinnen på klokken fra Instinct remmen. Deretter bytter du ut klokken på pinnen på enheten og presser den nye remmen på plass.





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

- 4 Gjenta trinnene for å bytte ut den andre remmen.

## Feilsøking

### Enheten bruker feil språk

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og trykk på **GPS**.
- 3 Bla ned til det nest siste elementet i listen, og trykk på **GPS**.
- 4 Trykk på **GPS**.
- 5 Velg språk.
- 6 Trykk på **GPS**.

### Administrere språkfiler

Du kan fjerne språkfiler fra enheten for å øke mengden tilgjengelig lagringsplass. Om nødvendig kan du installere språkfilene på nytt senere.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Språk**.
- 3 Velg språk.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil fjerne språkfilen, velger du **Slett**.
  - Hvis du vil installere språkfilen, velger du **Installer**, kobler enheten til datamaskinen med en USB-kabel og synkroniserer med Garmin Express programmet.

### Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

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

Du finner informasjon om kompatibilitet på [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

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

## Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?

Enheten er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Første gang du kobler en sensor til Garmin enheten, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Søk på alle**.
  - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 35](#)).

## Starte enheten på nytt

- 1 Hold **CTRL** nede til enheten slår seg av.
- 2 Hold inne **CTRL** for å slå på enheten.

## Gjenopprette alle standardinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjen. nullstill**.
  - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnst..**

## 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.

## 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.

## 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.

## Maksimere batterilevetiden

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

- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys, side 44*).
- Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset.
- Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten (*UltraTrac, side 38*).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Tilkoblede funksjoner, side 27*).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet som lar deg fortsette senere (*Stoppe en aktivitet, side 5*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Slå av aktivitetsmåling, side 15*).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.  
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 39*).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 28*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin enheter, side 12*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 12*).

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

## Aktivitetsmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://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 30*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 30*).

#### 2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

## Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

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

## Intensitetsminuttene blinker

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

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

## Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- Gå til [support.garmin.com](https://support.garmin.com) for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

# Tillegg

## Datafelter

**% av maksimpuls for siste runde:** Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

**%pulsres.:** 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.

**Anslått total distanse:** Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

**Avst. for tak, si. runde:** Padleiderter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

**Avstand for tak på runden:** Padleiderter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

**Avstand per tak:** Padleiderter. Tilbakelagt avstand per tak.

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

**Barometertrykk:** Kalibrert gjeldende trykk.

**Batterinivå:** Gjenværende batteristrøm.

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

**Destinasjon Posisjon:** Posisjonen til endelig destinasjon.

**Destinasjonsveipunkt:** Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

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

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

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

**Gj. avst. for tak:** Padleiderter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

**Gj.sn. dist. tak:** Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

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

**Gj.sn. skrittfrekvens:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

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

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

**Gjennomsnittlig fall:** Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.

**Gjennomsnittlig hastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig puls:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig rundetid:** Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

**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 7*). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.

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

**Gjennomsnittlig tempo:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

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

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

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

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

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

**Gjs. bev hast:** Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.

**Gjs. naut. hast.:** Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

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

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

**GPS:** Styrken til GPS-satellittsignalet.

**GPS-høyde:** Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

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

**Hastighet:** Gjeldende reisegrad.

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

**Hviletid:** Tidtager for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

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

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

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

**Kalorier:** Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

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

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

**Lengder:** Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

**Lokalt trykk:** Ikke-kalibrert lokalt trykk.

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

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

**Maksimal hastighet:** Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

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

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

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

**Maks naut hast:** Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

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

**Min. for 24 timer:** Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

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

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

**Nautisk hastighet:** Gjeldende hastighet i knop.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Puls %maksimum:** Prosent av maksimal puls.

**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).

**Reps:** Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.

**Retning:** Retningen du beveger deg i.

**Runde, fall:** Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

**Rundedistanse:** Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

**Rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

**Runder:** Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

**Rundetempo:** Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

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

**Rundetid:** Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

**S. run.t. 500 m:** Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

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

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

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

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

**Siste rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

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

**Skrittfrekvens, runde:** Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

**Solned.:** 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.

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

**Svømmestil, intervall:** Gjeldende type tak for intervall.

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

**Svømmetak:** Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

**SVØMMETID:** Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

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

**Swolf for intervallet:** Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

**Swolf for runden:** Swolf-poeng for gjeldende runde.

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

**Tak:** Paddleidretter. 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:** Paddleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.

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

**Tak for siste runde:** Paddleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

**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, 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 siste runde:** Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

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

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

**Tempo tak:** Paddleidretter. Antall tak per minutt (tpm).

**Tid, intervall:** Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

**Tid, siste runde:** Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

**Tid i sone:** Tilbakelagt tid i hver sone for puls.

**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.

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

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

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

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

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

**Vertikal hastighet:** Oppstigning eller nedstigning over tid.

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



## Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

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

| Dekkstørrelse  | Omkrets på hjulet (mm) |
|----------------|------------------------|
| 27 x 1-1/4     | 2161                   |
| 27 x 1-3/8     | 2169                   |
| 29 x 2,1       | 2288                   |
| 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                   |

## Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.

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

