

MARQ® EXPEDITION

Brukerveiledning

© 2020 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemerke for Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. Spotify® programvaren er underlagt lisenser fra en tredjepart. Du finner lisensene her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA og Strava™ er varemerker som tilhører Strava, Inc. Avanserte hjerteslagsanalyser fra Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker for Peakware, LLC. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth	8
Oversikt	1	Slå av og på varsler om smarttelefontilkobling	8
Vise kontrollmenyen	1	Finne en mistet mobilenhet	8
Vise widgeter	1	Garmin Connect	8
Lade enheten	1	Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	8
Parkoble smarttelefonen med enheten	1	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	8
Produktoppdateringer	1	Bruke Garmin Connect på datamaskinen	8
Konfigurere Garmin Express	2	Manuell synkronisering av data med Garmin Connect	9
Aktiviteter og apper	2	Garmin Golf™ appen	9
Starte en ekspedisjon	2	Sikkerhets- og sporingsfunksjoner	9
Endre registreringsintervallet for punkter i sporlogg	2	Legge til nødkontakter	9
Registrere et punkt i sporloggen manuelt	2	Legge til kontakter	9
Vise punkter i sporlogg	2	Slå hendelsesregistrering av og på	9
Starte en aktivitet	2	Be om hjelp	9
Tips for registrering av aktiviteter	2	Starte en GroupTrack økt	9
Endre strømmodus	2	Tips for GroupTrack økter	10
Stoppe en aktivitet	2	GroupTrackInnstillinger for	10
Legge til eller fjerne en favorittaktivitet	3	Wi-Fi® tilkoblede funksjoner	10
Opprette en egendefinert aktivitet	3	Koble til et Wi-Fi nettverk	10
Innendørsaktiviteter	3	Connect IQ – funksjoner	10
Kalibrere tredemøllestanden	3	Laste ned Connect IQ funksjoner	10
Registrere en styrketreningsaktivitet	3	Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	10
Friluftaktiviteter	3	Garmin Pay	10
Se skiturene dine	3	Konfigurere Garmin Pay lommeboken	10
Bruke metronomen	3	Betale for et kjøp med klokken	10
Spille av talemeldinger under en aktivitet	4	Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken	11
Jumpmaster	4	Administrere Garmin Pay lommeboken	11
Multisport	4	Endre Garmin Pay passordet	11
Opprette en multisportaktivitet	4	Musikk	11
Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter	4	Koble til en tredjepartsleverandør	11
Svømming	4	Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør	11
Svømmeterminologi	4	Laste ned lydinnhold fra Spotify®	11
Typer tak	4	Endre musikkleverandør	11
Tips for svømmeaktiviteter	5	Koble fra en tredjepartsleverandør	12
Hvile ved bassengsvømming	5	Laste ned personlig lydinnhold	12
Trene med øvelsesloggen	5	Lytte til musikk	12
Slå av pulsmåling på håndleddet under svømming	5	Kontroller for musikkavspilling	12
Golf	5	Koble til Bluetooth hodetelefoner	12
Spille golf	5	Endre lydmodus	12
Hullinformasjon	5	Pulsfunksjoner	12
Modus med store tall	5	Pulsmåling på håndleddet	12
Måle avstand ved hjelp av målretting	5	Ha på deg enheten	12
Bytte hull	5	Tips for unøyaktige pulsdato	12
Flytte flagget	6	Vise pulswidgeten	12
Vise målte slag	6	Sende pulsdato til Garmin enheter	13
Vise avstander for layup og dogleg	6	Sende pulsdato under en aktivitet	13
Lagre egendefinerte mål	6	Konfigurere varsler for unormal puls	13
Føre poengregnskap	6	Slå av pulsmåleren på håndleddet	13
Oppdatere en poengsum	6	Løpsdynamikk	13
Angi metode for poengregning	6	Trene med løpsdynamikk	13
Angi handikap	6	Fargemålere og løpsdynamikkdata	13
Aktivere statistikkregistrering	6	Balansedata for tid med bakkekontakt	14
TruSwing™	7	Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall	14
Bruke kilometer telleren for golf	7	Tips for manglende data om løpsdynamikk	14
Vise PlaysLike-avstand	7	Ytelsesmålinger	14
Vise retningen til flagget	7	Slå av prestasjonsvarsler	15
Tilkoblede funksjoner	7	Oppdage ytelsesmålinger automatisk	15
Aktivere Bluetooth varsler	7	Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger	15
Vise varsler	7	Om kondisjonsberegninger	15
Motta et innkommende anrop	7	Få kondisjonsberegning for løping	15
Svare på en tekstmelding	7	Få kondisjonsberegning for sykling	15
Administrere varsler	8	Vise antatte løpstider	15

Om treningseffekt	16	Konkurrere mot et segment	23
Pulsvariasjoner og stressnivå	16	Angi et segment til å justere automatisk	24
Visning av variasjoner i puls og stressnivå	16	Bruke Virtual Partner®	24
Ytelseskondisjon	16	Angi et treningsmål	24
Se ytelseskondisjonen din	16	Avbryte et treningsmål	24
Melkesyretererskel	16	Løpe om kapp med en tidligere aktivitet	24
Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyretererskelen	16	Personlige rekorder	24
Få beregnet FTP	17	Vise personlige rekorder	24
Gjennomføre en FTP-test	17	Gjenopprette en personlig rekord	24
Treningsstatus	17	Slette en personlig rekord	24
Treningsstatusnivåer	17	Slette alle personlige rekorder	24
Tips om treningsstatusfunksjonen	18	Klokker	25
Varme- og høydenivåakklimatisering	18	Stille inn en alarm	25
Treningsbelastning	18	Slette en alarm	25
Fokus for treningsbelastning	18	Starte nedtellingstidtageren	25
Restitusjonstid	18	Lagre en hurtigtidtager	25
Se restitusjonstiden din	18	Slette en tidtager	25
Restitusjonspuls	18	Bruke stoppeklokken	25
Body Battery™	19	Legge til alternative tidssoner	25
Vise Body Battery widgeten	19	Navigasjon	26
Tips for forbedret Body Battery data	19	Orientering	26
Pulsoksymeter	19	Lagre posisjonen din	26
Starte pulsoksymetermålinger	19	Redigere lagrede posisjoner	26
Slå på heldagsmodus for pulsoksymetermålinger	19	Projisere et veipunkt	26
Slå av automatisk pulsoksymetermåling	19	Navigere til et bestemmelsessted	26
Slå på søvnsporing med pulsoksymeter	20	Navigere til et interessepunkt	26
Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata	20	Punkter av interesse	26
Trening	20	Opprette og følge en løype på enheten	26
Konfigurere brukerprofilen	20	Opprette en rundturløype	26
Treningsmål	20	Navigere med Sight 'N Go	27
Om pulssoner	20	Navigere til startpunktet under en aktivitet	27
Angi pulssoner	20	Vise ruteanvisninger	27
La enheten angi pulssonene	20	Navigere til startpunktet for en lagret aktivitet	27
Pulssoneberegninger	20	Stoppe navigasjon	27
Stille inn kraftsoner	21	Kart	27
Aktivitetmåling	21	Vise kartet	27
Automatisk mål	21	Lagre eller navigere til en posisjon på kartet	27
Bruke bevegelsesvarsler	21	Navigering med funksjonen Rundt meg	28
Søvnsporing	21	Endre karttema	28
Bruke automatisk søvnsporing	21	Kompass	28
Bruke Ikke forstyr-modusen	21	Angi kompassretning	28
Intensitetsminutter	21	Høydemåler og barometer	28
Opparbeide seg intensitetsminutter	21	Historikk	28
Garmin Move IQ™	21	Bruke historikk	28
Innstillinger for aktivitetmåling	21	Multisportlogg	28
Slå av aktivitetmåling	22	Vise tiden din i hver pulssone	28
Treningsøkter	22	Vise totalverdier for data	28
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect	22	Bruke kilometertelleren	28
Starte en treningsøkt	22	Slette logg	29
Om treningskalenderen	22	Tilpasse enheten	29
Bruke Garmin Connect treningsplaner	22	Innstillinger for aktiviteter og apper	29
Tilpasningsdyktige treningsplaner	22	Tilpasse dataskjermbildene	29
Intervalltreningsøkter	22	Legge til et kart i en aktivitet	30
Opprette en intervalltreningsøkt	22	Varsler	30
Starte en intervalltreningsøkt	22	Angi et varsel	30
Stoppe en intervalltreningsøkt	23	Innstillinger for aktivetskart	30
PacePro-trening	23	Rutinginnstillinger	30
Laste ned et PacePro-treningsprogram fra Garmin Connect	23	Auto Lap	31
Starte et PacePro-treningsprogram	23	Markere runder etter avstand	31
Stoppe et PacePro-treningsprogram	23	Aktivere Auto Pause	31
Opprette et PacePro-treningsprogram på klokken	23	Aktivere automatisk stigning	31
Segmenter	23	3D-hastighet og -avstand	31
Strava™ segmenter	23	Slå rundetasten av og på	31
Vise segmentdetaljer	23	Bruke Bla automatisk	31
		Endre GPS-innstillingen	32

GPS og andre satellittsystemer	32	Vedlikehold av enheten	39
UltraTrac	32	Ta vare på enheten	39
Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing	32	Rengjøre enheten	39
Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten	32	Rengjøre lærremmene	39
Widgets	32	Skifte hengslset QuickFit® tilbehør	39
Tilpasse widgetløyken	33	Endre integrert QuickFit tilbehør	39
inReach fjernkontroll	33	Feilsøking	40
Bruke inReach fjernkontrollen	33	Enheden bruker feil språk	40
VIRB fjernkontroll	33	Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	40
Kontrollere et VIRB actionkamera	33	Telefonen min kobler seg ikke til enheten	40
Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet	33	Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?	40
Bruke widgeten for stressnivå	33	Hodetelefonene mine kobler seg ikke til enheten	40
Tilpasse widgeten Min dag	34	Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet	40
Endre kontrollmenyen	34	Starte enheten på nytt	40
Innstillinger for urskive	34	Gjenopprette alle standardinnstillinger	40
Tilpasse urskiven	34	Innhente satellittsignaler	41
Sensorinnstillinger	34	Forbedre GPS-satellittmottaket	41
Kompassinnstillinger	34	Temperaturmålingen er ikke nøyaktig	41
Kalibrere kompasset manuelt	34	Maksimere batterilevetiden	41
Angi nordreferansen	34	Aktivitetsmåling	41
Innstillinger for høydemåleren	34	Antallet daglige skritt vises ikke	41
Kalibrere den barometriske høydemåleren	35	Antall skritt virker unøyaktig	41
Barometerinnstillinger	35	Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke	41
Kalibrere barometeret	35	Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig	41
Xero posisjonsinnstillinger	35	Få mer informasjon	41
Kartinnstillinger	35	Tillegg	42
Karttemaer	35	Datafelter	42
Innstillinger for sjøkart	35	Standardverdier for kondisjonsberegning	46
Vise og skjule kartdata	35	FTP-verdier	46
Navigasjonsinnstillinger	36	Hjulstørrelse og -omkrets	46
Tilpasse kartfunksjoner	36	Symbolforklaring	47
Sette opp et retningsmerke	36	Indeks	48
Angi navigasjonsvarsler	36		
Innstillinger for strømstyring	36		
Tilpasse batterisparerfunksjonen	36		
Tilpasse strømmodi	36		
Gjenopprette en strømmodus	36		
Systeminnstillinger	36		
Tidsinnstillinger	37		
Angi tidsvarsler	37		
Synkronisere tiden	37		
Endre innstillingene for bakgrunnslys	37		
Tilpasse holdtaster	37		
Endre måleenhetene	37		
Vise enhetsinformasjon	37		
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten	37		
Trådløse sensorer	37		
Parkoble trådløse sensorer	37		
Utvidet visningsmodus	38		
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel	38		
Trening med kraftmålere	38		
Bruke elektroniske girskiftere	38		
Situasjonsoppfattelse	38		
Fotsensor	38		
Forbedre fotsensorkalibreringen	38		
Kalibrere fotsensoren manuelt	38		
Angi fotsensorens hastighet og distanse	38		
tempe™	38		
Køllesensorer	38		
Informasjon om enheten	39		
Spesifikasjoner	39		
Batteriinformasjon	39		
Databehandling	39		
Slette filer	39		

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



① LIGHT	Velg for å slå på klokken. Velg for å slå bakgrunnslyset av og på. Hold nede for å vise kontrollmenyen.
② UP MENU	Velg for å bla gjennom widgetløyken og menyer. Hold nede for å vise menyen.
③ DOWN	Velg for å bla gjennom widgetløyken og menyer. Hold nede for å vise musikkkontrollene.
④ START STOP	Velg å vise aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet. Velg for å velge et alternativ på en meny. Hold nede for å vise orienteringskursen.
⑤ BACK LAP	Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Velg for å registrere en runde, en hvileperiode eller en overgang i løpet av en multisportsaktivitet. Hold nede for å se urskiven fra et hvilket som helst skjermbilde.

Vise kontrollmenyen

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

MERK: Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 34*).

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



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

Vise widgeter

Enheten leveres forhåndslestet med flere kontrollprogrammer. Du får tilgang til flere når du parkobler enheten med en smarttelefon.

- Trykk på **UP** eller **DOWN**.

Enheten blar gjennom kontrollprogramløyken og viser sammendragsdata for hver widget.

- Trykk på **START** for å vise mer informasjon om widgeten.

TIPS: Du kan trykke på **DOWN** for å vise flere skjermer for en widget, eller trykke på **START** for å vise flere alternativer og funksjoner for en widget.

- Hold inne **BACK** på et hvilket som helst skjermbilde for å gå tilbake til urskiven.
- Hvis du tar opp en aktivitet, trykker du på **BACK** for å gå tilbake til datasidene for aktiviteten.

Lade enheten

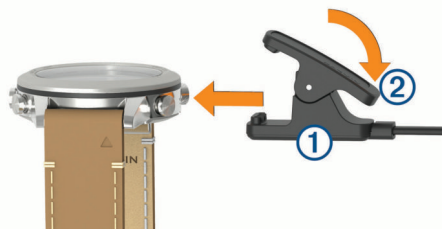
⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

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

- Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og koble ladeklemmen ① til enheten.



- Koble USB-kabelen til en USB-ladeport.
- Lad enheten helt opp.
- Trykk på ② for å fjerne laderen.

Parkoble smarttelefonen med enheten

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

- Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- Velg **LIGHT** for å slå på enheten.

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

TIPS: Du kan holde inne **LIGHT** og velge for å gå inn i parkoblingsmodus manuelt.

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

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

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

Aktiviteter og apper

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

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på enheten ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner](#), side 10).

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

Starte en ekspedisjon

Du kan bruke **Ekspedisjon**-appen for å forlenge batterilevetiden når du registrerer en aktivitet som strekker seg over flere dager.

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg **Ekspedisjon**.
- 3 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Enheden går i strømsparingsmodus og samler GPS-punkter i sporloggen én gang i timen. For å maksimere batterilevetiden slår enheten av alle sensorer og tilbehør, inkludert tilkoblingen til smarttelefonen din.

Endre registreringsintervallet for punkter i sporlogg

Under en ekspedisjon blir GPS-punkter i sporloggen registrert én gang i timen som standard. Du kan endre hvor ofte GPS-punkter i sporloggen registreres. Sjeldnere registrering av punkter i sporloggen maksimerer batterilevetiden.

MERK: For å maksimere batterilevetiden blir ikke GPS-punkter registrert i sporloggen etter solnedgang. Du kan tilpasse dette alternativet i aktivitetsinnstillingene.

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg **Ekspedisjon**.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Intervall**.
- 6 Velg et alternativ.

Registrere et punkt i sporloggen manuelt

Under en ekspedisjon blir punkter i sporloggen registrert automatisk basert på det valgte registreringsintervallet. Du kan når som helst registrere et punkt i sporloggen manuelt.

- 1 Under en ekspedisjon kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise kartsiden.
- 2 Trykk på **START**.
- 3 Velg **Legg til punkt**.

Vise punkter i sporlogg

- 1 Under en ekspedisjon kan du velge **UP** eller **DOWN** for å vise kartsiden.
- 2 Trykk på **START**.

- 3 Velg **Vis**.

- 4 Velg et punkt i sporloggen fra listen.

- 5 Velg et alternativ:

- Velg **Gå til** for å begynne å navigere til punktet i sporloggen.
- Hvis du vil vise detaljert informasjon om punktet i sporloggen, velger du **Detaljer**.

Starte en aktivitet

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

- 1 Hold nede **START** 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. Enheten er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 4 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren. Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten](#), side 1).
- Trykk på **LAP** for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider.

Endre strømmodus

Du kan endre strømmodusen for å forlenge batterilevetiden under en aktivitet.

- 1 Hold inne **MENU** under en aktivitet.
- 2 Velg **Strømmodus**.
- 3 Velg et alternativ.

Klokken viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke den valgte strømmodusen.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på **STOP**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil lagre aktiviteten og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre > Ferdig**.
 - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
 - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.

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

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

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

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

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

Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Listen over favorittaktiviteter vises når du trykker på **START** på urskiven, og den gir rask tilgang til aktivitetene du bruker mest. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Angi som favoritt**.
 - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Fjern fra Favoritter**.

Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Hold nede **START** 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

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

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

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

Hvis du sykler med GPS slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en tilleggsensor som sender hastighets- og avstandsdata til enheten (for eksempel en hastighets- eller pedalfrekvenssensor).

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 2](#)), og løp minst 1,5 km (1 engelsk mil) på tredemøllen.
- 2 Når du har fullført løpeturen, velger du **STOP**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å kalibrere 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**.
- 4 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på enheten din.

Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse.

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg **Styrke**.
Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du angi hvilket håndledd klokken din sitter på.
- 3 Trykk på **START** for å starte settidtakeren.
- 4 Start det første settet ditt.
Enheten teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.
TIPS: Enheten kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.
- 5 Trykk på **LAP** for å fullføre settet.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.
- 6 Trykk om nødvendig på **DOWN**, og rediger antallet repetisjoner.
TIPS: Du kan også legg til vekten som brukes for settet.
- 7 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **LAP** for å starte det neste settet.
- 8 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 9 Etter siste sett trykker du på **START** for å stoppe tidtakeren.
- 10 Velg **Lagre**.

Friluftaktiviteter

MARQ 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 3](#)).

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 **START** 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 2*).
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.

Spille av talemeldinger under en aktivitet

Du kan få MARQ enheten til å spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Talemeldingene spilles av på de tilkoblede hodetelefonene dine via Bluetooth teknologi, hvis dette er tilgjengelig. Hvis dette ikke er tilgjengelig, spilles talemeldingene av på smarttelefonen som er parkoblet via Garmin Connect appen. Når en talemelding spilles av, demper enheten eller smarttelefonen hovedlyden for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Lydvarsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
MERK: Lydvarselet for **Rundevarsling** er aktivert som standard.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsinformasjonen din, velger du **Varsel: tempo/ hast**.
 - Hvis du vil tilpasse varsler etter pulsinformasjonen din, velger du **Pulsvarsel**.
 - Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, velger du **Kraftvarsel**.
 - Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser tidtakeren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler**.
 - Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.

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.

Multisport

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

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

Opprette en multisportsaktivitet

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg **Legg til > Multisport**.
- 3 Velg en multisportsaktivitet, eller skriv inn et egendefinert navn.
Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).
- 4 Velg to eller flere aktiviteter.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
 - Velg **Ferdig** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.
- 6 Velg **Ja** for å legge til aktiviteten i listen over favoritter.

Tips for trening til triatlon eller bruk av multisportsaktiviteter

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

Svømming

LES DETTE

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

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

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

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt (*Tilpasse dataskjermbildene, side 29*).

Fristil	Fristil
Rygg	Ryggsvømming
Bryst	Brystsvømming
Brystpress	Butterflysvømming

Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (<i>Trene med øvelsesloggen, side 5</i>)

Tips for svømmeaktiviteter

- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker enheten denne bassengstørrelsen. Du kan endre størrelsen ved å holde nede MENU, velge aktivitetssinnstillingene og deretter velge Bassengstørrelse.
- Trykk på **LAP** for å registrere en pause under svømming i basseng.
Enheden registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk for svømming i basseng.
- Trykk på **LAP** 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.

- Trykk på **LAP** under en svømmeaktivitet for å starte hvile.
Skjermen viser hvit tekst på svart bakgrunn, og hvileskjermbildet vises.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise andre dataskjermbilder (valgfritt) under hvile.
- Trykk på **LAP** og fortsett svømmeøkten.
- 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.

- Når du svømmer i basseng, kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
- Trykk på **LAP** for å starte øvelsestidtakeren.
- Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på **LAP**.
Øvelsestidtakeren stopper, men aktivitetstidtakeren fortsetter å ta opp hele svømmeøkten.
- Velg en avstand for den fullførte øvelsen.
Avstandstrinnene er basert på bassengstørrelsen som er valgt for aktivitetsprofilen.
- Velg et alternativ:
 - Trykk på **LAP** for å starte et nytt øvelsesintervall.
 - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

Slå av pulsmåling på håndleddet under svømming

Pulsmåling på håndleddet er som standard slått på for svømmeaktiviteter. Enheten er også kompatibel med HRM-Tri™ tilbehøret og HRM-Swim™ tilbehøret. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker enheten pulsmålingsdata fra brystet.

- Hold nede **MENU** når pulswidgeten er åpen.
MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløyken (*Tilpasse widgetløyken, side 33*).
- Velg **Alternativer > Under svømming > Av**.

Golf

Spille golf

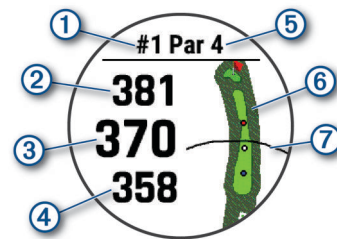
Du bør lade enheten før du spiller golf (*Lade enheten, side 1*).

- Hold nede **START** på urskiven.
- Velg **Golf**.
- Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- Angi om nødvendig driverdistansen.
- Velg **Ja** for å føre poeng.
- Velg et utslagssted.
- Når du er ferdig med runden, trykker du på **START** og velger **Avslutt runde**.

Hullinformasjon

Enheden viser hullet du spiller for øyeblikket. Den veksler automatisk når du går til et nytt hull.

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

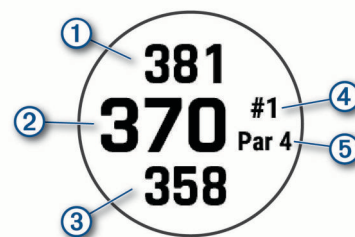


①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til midten av greenen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kart over greenen
⑦	Driverdistanse fra utslagsstedet

Modus med store tall

Du kan endre størrelsen på tallene på skjermen for informasjon om hull.

Hold nede **MENU**, velg aktivitetssinnstillingene og velg **Store tall**.



①	Avstanden til den bakre delen av greenen
②	Avstanden til midten av greenen eller valgt flaggposisjon
③	Avstanden til den fremre delen av greenen
④	Det gjeldende hullnummeret
⑤	Par for det gjeldende hullet

Måle avstand ved hjelp av målretting

Fra skjermbildet for hullinformasjon kan du bruke målrettingsfunksjonen til å måle avstanden til et punkt på kartet.

- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å måle avstanden til målet.
- Velg eventuelt **+** eller **-** for å zoome inn eller ut.

Bytte hull

Du kan bytte hull manuelt fra skjermbildet for hullvisning.

- 1 Trykk på **START** mens du spiller golf.
- 2 Velg **Bytt hull**.
- 3 Velg et hull.

Flytte flagget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **Flytt flagg**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å flytte flaggposisjonen.
- 4 Trykk på **START**.

Avstandene på hullvisningen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen. Flaggposisjonen lagres bare for den gjeldende runden.

Vise målte slag

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

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

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

- 1 Trykk på **START** mens du spiller golf.
- 2 Velg **Mål slag**.

Den siste slaglengden vises.

MERK: Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.

- 3 Trykk på **DOWN** for å vise alle registrerte slaglengder.

Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5. Tilpassede mål vises også på listen.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **Layups**.

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

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

Lagre egendefinerte mål

Du kan lagre opptil fem egendefinerte mål for hvert hull mens du spiller en runde. Det kan være nyttig å lagre et mål for å registrere objekter eller hindringer som ikke vises på kartet. Du kan vise avstanden til disse målene fra skjermbildene for layup og dogleg (*Vise avstander for layup og dogleg, side 6*).

- 1 Stå ved målet du vil lagre.
MERK: Du kan ikke lagre et mål som er langt unna hullet som er valgt for øyeblikket.
- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 3 Velg **Egendefinerte mål**.
- 4 Velg en måltype.

Føre poengregnskap

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

Oppdatere en poengsum

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.

- 2 Velg **Scorekort**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom hullene.
- 4 Trykk på **START** for å velge et hull.
- 5 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å endre poengsummen for det aktuelle hullet.
Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

- 1 Hold nede **MENU** når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 3 Velg **Metode for poengregning**.
- 4 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning

Når du velger metoden Stableford for poengregning (*Angi metode for poengregning, side 6*), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

Poeng	Antall slag i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Angi handicap

- 1 Hold nede **MENU** når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 3 Velg **Poeng med handicap**.
- 4 Velg et alternativ for poengregning for handicap:
 - Hvis du vil angi antall slag som skal trekkes fra den sammenlagte poengsummen din, velger du **Lokalt handicap**.
 - Hvis du vil angi spillerens handicapindeks og banens slope-vurdering for å beregne banehandikap, velger du **Indeks/Slope**.
- 5 Angi handikappet ditt.

Aktivere statistikkregistrering

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

- 1 Hold nede **MENU** når hullvisningen er åpen.
- 2 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 3 Velg **Statistikksporing** for å aktivere registrering av statistikk.

Registrere statistikk

Du må aktivere statistikksporing før du kan registrere statistikk (*Aktivere statistikkregistrering, side 6*).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi antall slag som er brukt, og trykk på **START**.
- 3 Angi antallet putter, og trykk på **START**.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:

MERK: Hvis du spiller et par 3-hull, vises ikke fairway-informasjon.

 - Hvis ballen traff fairwayen, velger du **På fairway**.
 - Hvis ballen din bommet på fairwayen, velger du **Bom høyre** eller **Bom venstre**.
- 5 Angi antall straffeslag ved behov.

TruSwing™

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

Bruke kilometertelleren for golf

Du kan bruke kilometertelleren til å registrere tid, avstand og tilbaketilgang av avstand. Kilometertelleren startes og stoppes automatisk når du starter eller avslutter en runde.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **Kilometerteller**.
- 3 Velg om nødvendig **Nullstill** for å nullstille kilometertelleren.

Vise PlaysLike-avstand

Funksjonen PlaysLike-avstand tar hensyn til høydeforskjeller på banen ved å vise justert avstand til greenen.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **PlaysLike**.

Et ikon vises ved siden av hver avstand.

▲	Avstanden vises som lenger enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.
■	Avstanden vises som forventet.
▼	Avstanden vises som kortere enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.

Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandbakk.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

- 1 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.
- 2 Velg **PinPointer**.

Pilen peker mot flaggposisjonen.

Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner for MARQ 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. Enkelte funksjoner er også tilgjengelige når du kobler enheten til et trådløst nettverk.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på MARQ 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 sporingsside for Garmin Connect.

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

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

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

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

Vær: Brukes til å sjekke nåværende værforhold og værmeldinger.

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 MARQ enheten din og er innenfor rekkevidde.

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

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble MARQ enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 1*).

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

Vise varsler

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

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på den tilkoblede smarttelefonen, viser MARQ enheten navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg **Godta** for å godta anropet.

MERK: Hvis du vil snakke med den som ringer, må du bruke en tilkoblet smarttelefon.

- Velg **Avslå** for å avvise anropet.

- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du **Svar** og velger en melding fra listen.

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom enheten er koblet til en Android™ smarttelefon.

Svare på en tekstmelding

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for smarttelefoner med Android.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på MARQ enheten din, kan du sende et hurtig svar ved å velge fra en liste med meldinger. Du kan tilpasse meldingene i Garmin Connect appen.

MERK: Denne funksjonen sender tekstmeldinger med telefonen din. Vanlige grenser for tekstmeldinger og kostnader fra operatøren og abonnementet kan gjelde. Ta kontakt med mobiloperatøren din for å få mer informasjon om tekstmeldingskostnader eller -grenser.

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise varselwidgeten.
- 2 Trykk på **START**, og velg en tekstmeldingsvarsling.
- 3 Trykk på **DOWN**.

4 Velg **Svar**.

5 Velg en melding fra listen.

Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS/tekstmelding.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på MARQ 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 med, åpner du Garmin Connect appen og velger **Innstillinger > Smarte 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 34*).

- 1 Hold nede **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth på MARQ 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 MARQ enheten skal varsle deg når den parkoblede smarttelefonen kobles til og fra ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi.

MERK: Varsler om smarttelefonkobling er slått av som standard.

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

Finne en mistet mobilenhet

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

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

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

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

Garmin Connect

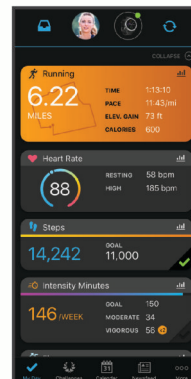
Med Garmin Connect kontoen kan du spore resultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, gåturer, sykkeltruger, svømming, villmarksturer, golfrunder 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 opprette en konto når du konfigurerer Garmin Express programmet (www.garmin.com/express).

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 vise mer detaljert informasjon og treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, puls, kaloriforbruk, pedalfrekvens, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan vise mer detaljert informasjon om golfrundene dine, inkludert scorekort, statistikk og baneinformasjon. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

MERK: Hvis du vil se data, må du parkoble en trådløs sensor (ekstraustyr) med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 37*).



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

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

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

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 1*).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 9*).

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 8*).

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

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

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect

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

Garmin Golf™ appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort til den compatible Garmin enheten for å se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 41 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på smarttelefonen din.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

Hendelsesregistrering og assistanse er tilleggsfunksjoner, og de skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

MARQ enheten har sikkerhets- og sporingsfunksjoner som må konfigureres med Garmin Connect appen.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse funksjonene, må du være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om hendelsesregistrering og assistanse, kan du gå til garmin.com/safety.

Assistent: Gjør at du kan sende en automatisk tekstmelding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon til nødkontaktene dine.

Hendelsesregistrering: Når MARQ enheten registrerer en hendelse under en gå-, løpe- eller sykkelaktivitet utendørs, sender enheten en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din til nødkontaktene dine.

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

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

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom enheten er koblet til en Android smarttelefon.

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

Legge til nødkontakter

Nødkontaktumre brukes til hendelsesregistrerings- og assistansefunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Sikkerhetssporing > Hendelsesregistrering og assistanse > Legg til nødkontakt**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect appen. E-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen. Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter ([Legge til nødkontakter](#), side 9).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Kontakt**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å bruke endringene på MARQ-enheten ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect](#), side 9).

Slå hendelsesregistrering av og på

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Sikkerhetssporing > Hendelsesreg..**
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for gåing, løping og sykling utendørs.

Når MARQ enheten registrerer en hendelse med GPS aktivert, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontaktene dine. Det vises en melding som sier at kontaktene dine blir kontaktet etter 30 sekunder. Du kan velge **Avbryt** (Avbryt) før nedtellingen er fullført for å avbryte meldingen.

Be om hjelp

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter ([Legge til nødkontakter](#), side 9).

- 1 Hold inne **LIGHT**-knappen.
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen.

Skjermbildet for nedtelling vises.

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

Starte en GroupTrack økt

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

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

- 1 Gå utendørs og slå på MARQ enheten.
- 2 Parkoble smarttelefonen med MARQ enheten ([Parkoble smarttelefonen med enheten](#), side 1).
- 3 Hold nede **MENU** på MARQ enheten, og velg **Sikkerhetssporing > GroupTrack > Vis på kart** for å aktivere visning av kontakter på kartskjermbildet.
- 4 I Garmin Connect appen velger du **Sikkerhetssporing > LiveTrack > GroupTrack** i innstillingsmenyen.
- 5 Hvis du har mer enn én kompatibel enhet, velger du en enhet for GroupTrack-økten.
- 6 Velg **Synlig for > Alle kontakter**.
- 7 Velg **Start LiveTrack**.
- 8 Start en aktivitet på MARQ enheten.
- 9 Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.

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

Tips for GroupTrack økter

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

- Start aktiviteten utendørs med GPS.
- Du kan parkoble MARQ enheten med smarttelefonen med Bluetooth teknologi.
- I innstillingsmenyen i Garmin Connect appen velger du **Forbindelser** for å oppdatere listen over kontakter for GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobles med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km (eller 25 mi).
- Bla til kartet under en GroupTrack-økt for se kontaktene dine (*Legg til et kart i en aktivitet, side 30*).

GroupTrackInnstillinger for

Hold nede **MENU**, og velg **Sikkerhetssporing > GroupTrack**.

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

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

Wi-Fi® tilkoblede funksjoner

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

Lyddinnhold: Du kan synkronisere lyddinnhold fra tredjepartsleverandører.

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

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

Koble til et Wi-Fi nettverk

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

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

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

Connect IQ – funksjoner

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

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

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

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble MARQ enheten med en smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen med enheten, side 1*).

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Garmin Pay

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

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

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

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **...**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg MARQ-enheten din.
- 3 Velg **Garmin Pay > Opprett lommeboken din**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Betale for et kjøp med klokken

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

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp i en deltakende butikk.

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg .
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

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

Det sist brukte betalingskortet vises.



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

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

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

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

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

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

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

- 1 Gå til MARQ enhetssiden i Garmin Connect appen, og velg **Garmin Pay** > .
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å angi kortinformasjonen og legge til kortet i lommeboken.

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

Administrere Garmin Pay lommeboken

Du kan se detaljert informasjon om hvert av betalingskortene dine, og du kan deaktivere, aktivere eller slette et kort. Du kan også deaktivere eller slette hele Garmin Pay lommeboken.

MERK: I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense lommebokfunksjonene.

- 1 Gå til MARQ enhetssiden i Garmin Connect appen, og velg **Garmin Pay** > **Administrer lommeboken**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil deaktivere et bestemt kort, velger du kortet og velger **Opphev**.
Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med MARQ enheten.
 - Hvis du vil deaktivere alle kortene i lommeboken midlertidig, velger du **Deaktiver lommeboken**.
Du kan ikke betale med MARQ enheten før du har opphevet deaktivering av minst ett kort ved hjelp av appen.
 - Hvis du vil oppheve deaktivering av den deaktiverte lommeboken, velger du **Aktiver deaktivert lommebok**.
 - Hvis du vil slette et bestemt kort, velger du kortet og deretter **Slett**.
Kortet slettes fra lommeboken. Hvis du ønsker å legge til dette kortet i lommeboken senere, må du angi kortinformasjonen på nytt.
 - Hvis du vil slette alle kortene i lommeboken, velger du **Slett lommeboken**.
Garmin Pay lommeboken og kortinformasjonen som er knyttet til den, slettes. Du kan ikke betale med MARQ enheten før du har opprettet en ny lommebok og lagt til et kort.

Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Passordet kan ikke gjenopprettes. Hvis du har glemt passordet, må du slette lommeboken din, opprette en ny og angi kortinformasjonen på nytt.

Du kan endre passordet som kreves for å åpne Garmin Pay lommeboken på MARQ enheten.

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

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

Musikk

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

Du kan bruke musikkkontrollene til å kontrollere musikkavspilling på smarttelefonen eller til å spille av musikk som er lagret på enheten.

Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en kompatibel klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble til leverandøren med Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **...**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg enheten din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil koble til en installert leverandør, velger du en leverandør og følger instruksjonene på skjermen.
 - Velg **Skaff musikk-apper**, finn en leverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble til en ny leverandør.

Laste ned lydinhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 10](#)).

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold nede **MENU**.
- 3 Velg **Musikktjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på enheten.
- 6 Trykk om nødvendig på **BACK** til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten, og velg deretter **Ja**.

MERK: Nedlasting av lydinhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble enheten til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.

Laste ned lydinhold fra Spotify®

Før du kan laste ned lydinhold fra Spotify, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 10](#)).

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

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

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

Endre musikkleverandør

- 1 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Hold nede **MENU**.
- 3 Velg **Musikktjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør.

Koble fra en tredjepartsleverandør

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg enheten din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg en installert tredjepartsleverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble tredjepartsleverandøren fra enheten.

Laste ned personlig lydinnhold

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

Du kan overføre dine personlige lydfiler, som .mp3- og .aac-filer, til en MARQ fra datamaskinen din.

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

Lytte til musikk

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkkontrollene.
- 2 Koble til hodetelefonene dine med Bluetooth teknologi (*Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 12*).
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Musikktjenester**, og velg deretter et alternativ:
 - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** (*Laste ned personlig lydinnhold, side 12*).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra smarttelefonen, velger du **Kontrolltelefon**.
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på tredjeparten.
- 5 Velg  for å åpne kontrollene for musikkavspilling.

Kontroller for musikkavspilling

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

Koble til Bluetooth hodetelefoner

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

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m (6,6 fot) av enheten.

- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 4 Velg **Musikk > Hodetelefoner > Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

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

Pulsfunksjoner

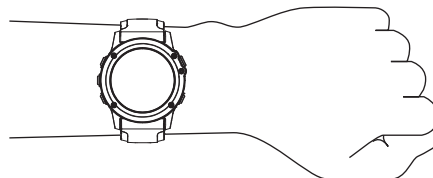
MARQ enheten har en pulsmåler på håndleddet og er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulsdatabidjetten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker enheten pulldata fra brystet.

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. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



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

- Se i *Tips for unøyaktige pulldata, side 12* for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Du finner mer informasjon om pulsoksymetersensoren i *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 20*.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Tips for unøyaktige pulldata

Hvis pulsdatabidjetten er unøyaktig eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

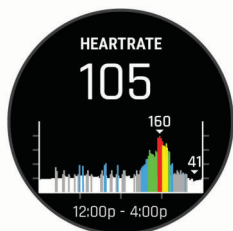
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av enheten.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til -ikonet 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.
- Under trening må du bruke en silikonrem.

Vise pulswidjetten

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

MERK: Du må kanskje legge til widjetten i widgetløggen (*Tilpasse widgetløggen, side 33*).

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



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

Sende pulsdata til Garmin enheter

Du kan sende pulsdataene dine fra MARQ enheten din og vise dem på parkoblede Garmin enheter.

MERK: Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

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

- Velg **Alternativer > Send puls**.

MARQ enheten begynner å sende pulsdata, og (♥) vises.

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

- Parkoble MARQ enheten din 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 pulsdata.

Sende pulsdata under en aktivitet

Du kan konfigurere MARQ enheten til å sende pulsdata automatisk når du starter en aktivitet. Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge® enhet mens du sykler, eller til et VIRB® actionkamera mens du holder på med en aktivitet.

MERK: Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

- Hold inne **MENU** når pulswidgeten er åpen.

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

- Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 2*).

MARQ enheten begynner å sende pulsdata i bakgrunnen.

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

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

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

TIPS: Hvis du vil slutte å sende pulsdata, stanser du aktiviteten (*Stoppe en aktivitet, side 2*).

Konfigurere varsler for unormal puls

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

- Hold inne **MENU** når pulswidgeten er åpen.

- Velg **Alternativer > Varsel om unormal puls > Status > På**.

- Velg **Varselgrense**.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

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

- Velg en grenseverdi for pulsen.

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

Slå av pulsmåleren på håndleddet

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

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

- Hold inne **MENU** når pulswidgeten er åpen.

- Velg **Alternativer > Status > Av**.

Løpsdynamikk

Du kan bruke en kompatibel MARQ enhet parkoblet med HRM-Tri tilbehøret eller annet tilbehør for løpsdynamikk for å få tilbakemelding om løpeformen din i sanntid.

Tilbehøret for løpsdynamikk har en akselerasjonsmåler som måler torsobevegelser for å beregne seks forskjellige løpedata.

Skrittfrekvens: Pedalfrekvens er antall skritt per minutt.

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

Vertikal oscillasjon: Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.

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

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

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

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

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

Trene med løpsdynamikk

Før du kan se løpsdynamikken, må du ta på et løpsdynamikktilbehør, for eksempel HRM-Tri, og parkoble det med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 37*).

- Hold nede **MENU**.

- Velg **Aktiviteter og apper**.

- Velg en aktivitet.

- Velg aktivitetsinnstillingene.

- Velg **Dataskjermer > Legg til ny**.

- Velg et dataskjerm bilde for løpsdynamikk.

MERK: Skjermbildene for løpsdynamikk er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Ta en løpetur (*Starte en aktivitet, side 2*).

- Velg **UP** eller **DOWN** for å åpne skjermbildet for løpsdynamikk med statistikk.

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

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

Fargesone	Prosentil i sone	Pedalfrekvensområde	Område for tid med bakkekontakt
Lilla	>95	>183 spm	<218 ms
Blå	70-95	174-183 spm	218-248 ms
Grønn	30-69	164-173 spm	249-277 ms
Oransje	5-29	153-163 spm	278-308 ms
Rød	<5	<153 spm	>308 ms

Balansedata for tid med bakkekontakt

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

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

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

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

Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

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

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

Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

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

Ytelsesmålinger

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

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

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

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

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

Test av pulsvariasjonsstress: Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Enheten måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, der en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå.

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

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

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

Slå av prestasjonsvarsler

Enkelte prestasjonsvarsler vises når aktiviteten er fullført. Enkelte prestasjonsvarsler vises under en aktivitet eller når du oppnår en ny prestasjonsmåling, for eksempel en ny kondisjonsberegning. Du kan slå av prestasjonsvarsler for å unngå å se noen av disse varslene.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Fysiologiske målinger > Ytelses- kondisjon**.

Oppdage ytelsesmålinger automatisk

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

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Fysiologiske målinger > Auto.registrering**.
- 3 Velg et alternativ.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

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

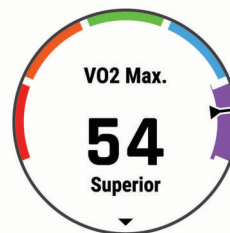
- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Fysiologiske målinger > TrueUp**.

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

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. MARQ-enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din. Enheten har separate kondisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel kraftmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

Kondisjonsberegningen vises som et tall, en beskrivelse og en posisjon på en måler på enheten din. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din, inkludert kondisjonsalderen din. Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn i en annen alder. Etter hvert som du trener, kan du senke kondisjonsalderen din.



Lilla	Overlegent
Blå	Utmerket
Grønn	Bra
Oransje	OK
Rød	Dårlig

VO2-maks.-data er gitt av FirstBeat. VO2 maks.-analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 46](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 37](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 20](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 20](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper.

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

Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en kraftmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Kraftmåleren må parkobles med MARQ enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 37](#)). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med enheten din.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 20](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 20](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

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

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 20](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 20](#)).

Enheten bruker kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 15](#)) og treningshistorikk for å gi deg en måltid. Enheten analyserer flere uker med treningsdata for å presisere måltidsestimatene.

TIPS: Hvis du har mer enn én Garmin enhet, kan du aktivere Physio TrueUp™ funksjonen, som gjør at enheten kan synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre enheter ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 15](#)).

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise ytelses-wideten.
- 2 Velg **START** for å bla gjennom prestasjonsmålingene.
Enheten viser antatte løpstider for 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton.

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

Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning ([Fokus for treningsbelastning, side 18](#)). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

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

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

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

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

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

Pulsvariasjoner og stressnivå

Stressnivået baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. MARQ enheten analyserer da variasjoner i pulsen din for å regne ut det generelle stressnivået ditt. Trening, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på løpsytelsen din. Stressnivået spenner mellom 1 og 100, der 1 er en svært lav stresstilstand og 100 er en svært høy stresstilstand. Når du kjenner stressnivået ditt, kan du avgjøre hvor tøff trening kroppen din er klar for.

Visning av variasjoner i puls og stressnivå

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan se nivået for pulsvariasjonsstress, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 37](#)).

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

- 1 Om nødvendig velger du **START > Legg til > HRV Stress** for å legge til stressappen i applisten.
- 2 Velg **Ja** for å legge til appen i favorittlisten.
- 3 Velg **START > HRV Stress > START** på urskiven.
- 4 Stå stille og slapp av i tre minutter.

Ytelseskonisjon

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

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

MERK: Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkondisjonen din ([Om kondisjonsberegninger, side 15](#)).

Se ytelseskonisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelseskonisjon** til et dataskjerm bilde ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 29](#)).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.
Ytelseskonisjonen din vises etter 6–20 minutter.
- 3 Bla til dataskjerm bildet for å se ytelseskonisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturen.

Melkesyreterskel

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

Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din ([Angi pulssoner, side 20](#)).

Gjennomføre en veiledet test for beregne melkesyreterskelen

Denne funksjonen krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Før du kan gjennomføre den veiledede testen, må du ta på deg en pulsmåler og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 37](#)).

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

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

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

Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen, må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 37*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 15*).

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

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

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

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

Du finner mer informasjon i tilleggset (*FTP-verdier, side 46*).

MERK: Når et prestasjonsvarsel gir beskjed om en ny FTP-beregning, kan du velge Godta for å lagre den nye FTP-verdien, eller velge Avslå for å beholde den nåværende FTP-verdien.

Gjennomføre en FTP-test

Før du kan utføre en test for å fastslå FTP-verdien din (terskelwatt eller Functional Threshold Power), må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en kraftmåler med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 37*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 15*).

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

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

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

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

Treningsstatus

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

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.



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

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

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Enheten viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder.

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

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

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

Treningsstatusnivåer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips om treningsstatusfunksjonen

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

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

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst to ganger i uken, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt enheten i én uke, bør treningsstatusen være tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på denne enheten, eller aktiver TrueUp funksjonen, slik at enheten kan lære mer om treningen din ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger](#), side 15).

Varme- og høydenivåakklimatisering

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

MERK: Varmeakklimatiseringsfunksjonen er kun tilgjengelig for GPS-aktiviteter og krever værd data fra en tilkoblet smarttelefon. Det tar minst fire treningsdager å akklimeres seg helt.

Treningsbelastning

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

Fokus for treningsbelastning

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

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

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

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

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

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

Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet:

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

Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet:

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

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

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

Restitusjonstid

Du kan bruke en Garmin enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

MERK: Den anbefalte restitusjonstiden beregnes ut fra kondisjonsberegningen din og kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

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

Se restitusjonstiden din

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 20) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner](#), side 20).

1 Ta en løpetur.

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

Restitusjonstiden vises. Den maksimale tiden er 4 dager.

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

Restitusjonspuls

Hvis du trener med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp, kan du sjekke restitusjonspulsverdien etter hver aktivitet. Restitusjonspuls er

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

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

Body Battery™

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

Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer (*Tips for forbedret Body Battery data, side 19*).

Vise Body Battery widgeten

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

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

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 33*).

- 2 Trykk på **START** for å vise en graf med Body Battery-nivået ditt de siste fire timene.
- 3 Trykk på **DOWN** for å vise en kombinert graf med Body Battery og stressnivåene dine.
Blå linjer viser hvileperioder. Oransje linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter da du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
- 4 Trykk på **DOWN** for å se Body Battery dataene dine siden midnatt.

Tips for forbedret Body Battery data

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

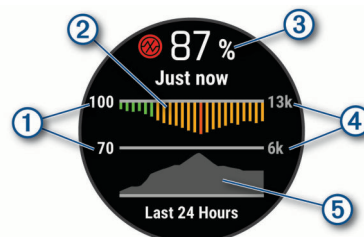
Pulsoksymeter

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

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise widgeten for pulsoksymeteret (*Starte pulsoksymetermålinger, side 19*). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Slå på heldagsmodus for pulsoksymetermålinger, side 19*). Når du holder deg i ro, analyserer enheten oxygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg i henhold til høyden du befinner deg på.

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

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



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

Starte pulsoksymetermålinger

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

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

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se pulsoksymeterwidgeten når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Trykk på **START** for å vise informasjon om widgeten og starte en pulsoksymetermåling.
- 3 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.
MERK: Hvis du er for aktiv til at klokken kan måle pulsoksymeteret, vises en melding i stedet for en prosentandel. Du kan sjekke igjen etter flere minutter med inaktivitet. Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oxygenmetningen i blodet for å få best mulige resultater.
- 4 Trykk på **DOWN** for å vise en graf med pulsoksymetermålingene dine fra de siste syv dagene.

Slå på heldagsmodus for pulsoksymetermålinger

- 1 Hold inne **MENU** på pulsoksymeterwidgeten.
- 2 Velg **Alternativer > Pulsoksymetermodus > Hele dagen**.
Enheden analyserer oxygenmetningen automatisk gjennom hele dagen når du ikke er i bevegelse.
MERK: Når du slår på heldagsmodusen for akklimatisering, reduseres batteriets levetid.

Slå av automatisk pulsoksymetermåling

- 1 Hold inne **MENU** på pulsoksymeterwidgeten.
- 2 Velg **Alternativer > Pulsoksymetermodus > Av**.
Enheden slår av automatisk pulsoksymetermåling. Enheten begynner å analysere oxygenmetningen når du viser pulsoksymeterwidgeten.

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

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

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

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

Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata

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

- Hold deg i ro når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en silikonrem.
- 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 få riper på den optiske sensoren på baksiden av enheten.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Trening

Konfigurere brukerprofilen

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **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 20*) 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 kalordata 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**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
Funksjonen Auto.registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet (*Oppdage ytelsesmålinger automatisk, side 15*).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS > Angi manuelt** og angi melkesyreterskelpuls.
Du kan gjennomføre en veiledet test for å beregne melkesyreterskelen (*Melkesyreterskel, side 16*). Du kan bruke funksjonen Auto.registrering til å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet (*Oppdage ytelsesmålinger automatisk, side 15*).
- 5 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av enheten din, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 6 Velg **Soner > Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **Prosent av maksimal puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av makspulsen din.
 - Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
 - Velg **% MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Legg til puls for sport**, og velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La enheten angi pulssonene

Standardinnstillingene gjør det mulig for enheten å registrere makspulsen din og angi pulssonene dine som prosentandeler av makspulsen.

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige (*Konfigurere brukerprofilen, side 20*).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulsetrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

Pulssoneberegninger

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

Stille inn kraftsoner

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

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

Aktivitetsmåling

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 aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Automatisk mål

Enheden oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål 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 den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 36](#)).

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 brukerinnsstillingene 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 21](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingssdataene dine til Garmin Connect nettstedet ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect, side 9](#)).
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 brukerinnsstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere alternativet I søvnperioden i systeminnstillingene, slik at Ikke forstyr-modus automatisk aktiveres mens du vanligvis sover ([Systeminnstillinger, side 36](#)).

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 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.

Enheden overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata for å 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

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

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

Garmin Move IQ™

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ-funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ-hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold inne **MENU**, og velg **Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner ([Systeminnstillinger, side 36](#)).

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

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

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

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 **Aktivitetsmåling > Status > Av**.

Treningsøker

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

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

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 3 Velg  eller **Send til enhet**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Starte en treningsøkt

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

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

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

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

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

Om treningskalenderen

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

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8), og du må parkoble MARQ 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.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har en tilpasningsdyktig treningsplan og en Garmin Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på en plan, legges Garmin Coach-widgeten til i widgetløggen på MARQ enheten.

Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt et Garmin Coach-treningsprogram til enheten din, vises Garmin Coach-widgeten i widgetløggen.

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

Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser enheten navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.

- 2 Velg **START**.
- 3 Velg **Vis** for å vise trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 4 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Intervalltreningsøker

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

Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Redig. > 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 **Repeteer**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 5 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

6 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, trykker du på **LAP** for å starte første intervall.

7 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Stoppe en intervalltreningsøkt

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

PacePro-trening

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

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

Laste ned et PacePro-treningsprogram fra Garmin Connect

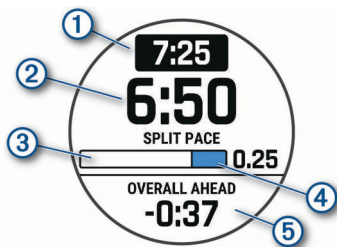
Før du kan laste ned et PacePro-treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8).

- Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg eller .
 - Gå til connect.garmin.com.
- Velg **Trening > PacePro-tempostrategier**.
- Følg instruksjonene på skjermen for å opprette og lagre et PacePro-treningsprogram.
- Velg eller **Send til enhet**.

Starte et PacePro-treningsprogram

Før du kan starte på et PacePro-treningsprogram, må du laste ned et treningsprogram fra Garmin Connect kontoen din.

- Hold inne **START** på urskiven.
- Velg en aktivitet for løping utendørs.
- Hold inne **MENU**.
- Velg **Trening > PacePro-planer**.
- Velg en plan.
TIPS: Du kan trykke på **DOWN** og velge **Vis splitter** for å forhåndsviser rundetidene.
- Trykk på **START** for å starte på treningsprogrammet.
- Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.



Enheden viser måltempo for rundetid ①, gjeldende tempo for rundetid ②, fullført fremdrift for rundetiden ③, gjenværende avstand for rundetiden ④ og samlet tid foran eller bak måltempo ⑤.

Stoppe et PacePro-treningsprogram

- Hold nede **MENU**.
- Velg **Stopp PacePro > Ja**.
Enheden stopper PacePro-treningsprogrammet. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

Opprette et PacePro-treningsprogram på klokken

Før du kan opprette et PacePro-treningsprogram på klokken, må du opprette en løype ([Opprette og følge en løype på enheten](#), side 26).

- Trykk på **START** på urskiven.
- Velg en aktivitet for løping utendørs.
- Hold inne **MENU**.
- Velg **Trening > PacePro-planer > Opprett ny**.
- Velg en løype.
- Velg et alternativ:

- Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
- Velg **Målsettingstid**, og angi måltiden din.

Enheden viser det egendefinerte tempobåndet ditt.

TIPS: Du kan trykke på **DOWN** og velge **Vis splitter** for å forhåndsviser rundetidene.

- Trykk på **START** for å starte på treningsprogrammet.
- Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

Segmenter

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

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

Strava™ segmenter

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

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

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

Vise segmentdetaljer

- Hold nede **START** på urskiven.
- Velg en aktivitet.
- Hold nede **MENU**.
- Velg **Trening > Segmenter**.
- Velg et segment.
- Velg et alternativ:
 - Velg **Kappseilas – tid** for å se tiden og gjennomsnittshastigheten til personen som leder segmentet.
 - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
 - Velg **Stigningsplott** for å vise et stigningsplott for segmentet.

Konkurrere mot et segment

Segmenter er virtuelle konkurranseløp. Du kan konkurrere mot et segment og sammenligne prestasjonen din med tidligere aktiviteter, andres prestasjoner, kontakter i Garmin Connect kontoen din eller andre medlemmer av løpe- eller

sykkelfellesskapene. Du kan laste opp aktivitetsdataene dine til Garmin Connect kontoen for å vise segmentposisjon.

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

1 Hold nede **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Dra ut på løpetur eller sykkelstur.

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

4 Begynn å konkurrere mot segmentet.

Det vises en melding når segmentet er fullført.

Angi et segment til å justere automatisk

Du kan angi enheten til å automatisk justere måltiden til et segment basert på ytelsen din i løpet av segmentet.

MERK: Denne innstillingen er aktivert for alle segmenter som standard.

1 Hold nede **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Hold nede **MENU**.

4 Velg **Trening > Segmenter > Automatisk innsats**.

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 **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > 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 2*).

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 **START** 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 **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

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 **START** på urskiven.

2 Velg en aktivitet.

3 Hold nede **MENU**.

4 Velg **Trening > Konkurrer mot aktiv..**

5 Velg et alternativ:

- Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
- Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.

6 Velg aktiviteten.

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

7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.

8 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **STOP** 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.

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

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 poster > Ja**.

Rekordene slettes bare for den sporten.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Klokker

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 nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom alarmskjermbildene.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du skal angi en alarm for første gang, velger du **Stille inn alarmer**.
 - Hvis du vil angi flere alarmer, trykker du på **START** og velger **Legg til alarm**.
- 5 Angi alarmtiden.
- 6 Velg om nødvendig alarmen, og deretter et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå alarmen av eller på.
 - Velg **Tid** å redigere alarmtiden.
 - Velg **Repetere**, og deretter når alarmen skal gjentas.
 - Velg **Lyder**, og deretter en varslingstype.
 - Velg **Bakgrunnslys > På** for å slå på bakgrunnsbelysningen med alarmen.
 - Velg **Merke**, og deretter en beskrivelse av alarmen.

Slette en alarm

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom alarmskjermbildene.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Velg en alarm.
- 6 Velg **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom tidtakerskjermbildet.
- 4 Velg **Angi hurtigtidtaker**.
- 5 Angi klokkeslettet.
- 6 Trykk eventuelt på **MENU**, og velg et alternativ:
 - Velg **Start på nytt > På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg **Lyder**, og deretter en varslingstype.
- 7 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.

Lagre en hurtigtidtaker

Du kan angi opptil ti separate hurtigtidtakere.

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom tidtakerskjermbildet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du skal angi en hurtigtidtaker for første gang, velger du **Angi hurtigtidtaker**, angir tiden, trykker på **MENU** og velger **Lagre tidtaker**.

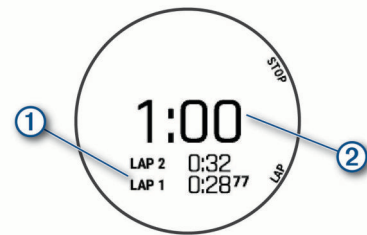
- Hvis du vil lagre flere hurtigtidtakere, trykker du på **START**, velger **Legg til tidtaker** og angir tiden.

Slette en tidtaker

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom tidtakerskjermbildet.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Velg en tidtaker.
- 6 Trykk på **MENU**.
- 7 Velg **Slett**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla gjennom stoppeklokkeskjermbildet.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.
- 6 Trykk på **LAP** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 7 Trykk på **STOP** for å stoppe tidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Trykk på **DOWN** for å nullstille begge tidtakerne.
 - Hvis du vil se gjennom rundetidtakerne, trykker du på **MENU** og velger **Se på**.
 - Trykk på **MENU** og velg **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Når du vil avslutte stoppeklokken, trykker du på **MENU** og velger **Ferdig**.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise gjeldende klokkeslett i forskjellige tidssoner med widgeten Alt. tidssoner. Du kan legge til opptil fire alternative tidssoner.

MERK: Det kan hende du må legge til widgeten Alt. tidssoner i widgetløkken.

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla til skjermbildet med tidssoner.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du skal angi en tidssone for første gang, velger du **Angi tidssoner > Legg til sone**.
 - Hvis du vil angi flere tidssoner, trykker du på **START** og velger **Legg til sone**.
- 5 Velg tidssone.
- 6 Gi om nødvendig sonen et nytt navn.

Navigasjon

Orientering

Du kan bruke orienteringsappen til å navigere ved hjelp av kart og kompass.

- 1 Hold nede **START**.
- 2 Vent mens enheten henter posisjonen din og laster inn kartet.
- 3 Velg **UP** og **DOWN** for å justere kursen.
- 4 Velg **START** for å angi kursen.
Kurskompasset vises.
- 5 Start navigasjonen.

Lagre posisjonen din

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

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 34*).

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

Redigere lagrede posisjoner

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

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

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 vpkt i listen over aktiviteter og apper.

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

Navigere til et interessepunkt

Hvis kartet som er installert på enheten, inkluderer interessepunkter, kan du navigere til disse.

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Punkter av interesse**, og deretter en kategori.
Det vises en liste med interessepunkter i nærheten av den gjeldende posisjonen din.
- 5 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil søke i nærheten av en annen posisjon, velger du **Søk i nærheten** og deretter en posisjon.
 - Hvis du vil søke etter et interessepunkt ved navn, velger du **Stav søk**, angir et navn, velger **Søk i nærheten**, og velger deretter en posisjon.
- 6 Velg et interessepunkt fra søkeresultatene.
- 7 Velg **Start**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 8 Trykk på **START** for å starte navigeringen.

Punkter av interesse

Et interessepunkt er et sted du kan synes er nyttig eller interessant. Interessepunkter sorteres etter kategori, og kan blant annet være populære destinasjoner, for eksempel bensinstasjoner, restauranter, hoteller og underholdningssteder.

Opprette og følge en løype på enheten

- 1 Hold nede **START** 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 **START** for å starte navigeringen.

Opprette en rundturløype

Enheten kan opprette en rundturløype basert på en bestemt distanse og navigasjonsretning.

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løping** eller **Sykkel**.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Løype med rundreise**.
- 5 Angi total distanse for løypen.
- 6 Velg en retning.
Enheten oppretter opptil tre løyper. Du kan trykke på **DOWN** for å vise løypene.
- 7 Trykk på **START** for å velge en løype.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg **Start** for å starte navigasjonen.
 - Hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se en liste over svinger i løypen, velger du **Detaljerte anvisninger**.
 - Hvis du vil se et stigningsplott for løypen, velger du **Stigningsplott**.
 - Hvis du vil lagre løypen, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil se en liste over stigninger i løypen, velger du **Vis stigninger**.

Navigere med Sight 'N Go

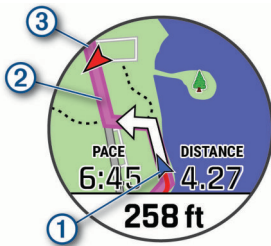
Du kan peke med enheten mot et objekt i det fjerne, for eksempel et vanntårn, låse retningen og deretter navigere til objektet.

- 1 Hold nede **START** 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 **START**.
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 6 Trykk på **START** 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 **STOP** 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 ikke har et støttet kart eller bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje.
 - Hvis du ikke bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved hjelp av detaljerte anvisninger.



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

Vise ruteanvisninger

Du kan vise detaljerte turn-by-turn anvisninger for ruten din.

- 1 Når du navigerer på en rute, holder du inne **MENU**.
- 2 Velg **Detaljerte anvisninger**.
Det vises en liste over turn-by-turn-anvisninger.
- 3 Trykk på **DOWN** for å vise flere retninger.

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 **START** 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 ikke har et støttet kart eller bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje.
- Hvis du ikke bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved hjelp av detaljerte anvisninger.

Turn-by-turn anvisninger hjelper deg med å navigere til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten, hvis du har et kart som støttes eller bruker direkte ruting. Hvis du ikke bruker direkte ruting, vises det 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**.

Kart

Enheter leveres forhåndslastet med kart og kan vise flere typer Garmin kartdata, inkludert topografiske konturer, interessepunkter i nærheten, kart over skianlegg og golfbaner.

Gå til garmin.com/maps for å kjøpe flere kartdata og se kompatibilitetsinformasjon.

▲ viser posisjonen din på kartet. Når du navigerer til et bestemmelsessted, er ruten markert med en linje på kartet.

Vise kartet

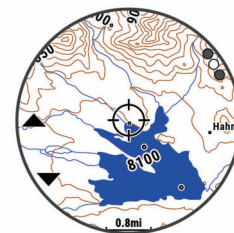
- 1 Start en utendørsaktivitet.
- 2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla til kartskjermbildet.
- 3 Hold nede **MENU** og velg et alternativ:
 - Hvis du vil panorere eller zoome på kartet, velger du **Panorer/zoom**.
TIPS: Du kan trykke på **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome. Du kan holde nede **START** for å velge det punktet trådkorset indikerer.
 - Hvis du vil se nærliggende punkter av interesse og veipunkter, velger du **Rundt meg**.

Lagre eller navigere til en posisjon på kartet

Du kan velge hvilken som helst posisjon på kartet. Du kan lagre posisjonen eller begynne å navigere til den.

- 1 Hold nede **MENU** når kartet er åpent.
- 2 Velg **Panorer/zoom**.

Kontroller og trådkors vises på kartet.



- 3 Panorer og zoom på kartet for å plassere trådkorset i midten.
- 4 Hold nede **START** for å velge det punktet trådkorset indikerer.
- 5 Velg eventuelt et interessepunkt i nærheten.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.

- Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
- Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Navigering med funksjonen Rundt meg

Funksjonen Rundt meg kan brukes til å navigere til interessepunkter og veipunkter i nærheten.

MERK: Kartet som er installert på enheten må omfatte interessepunkter for at du skal kunne navigere til disse.

- 1 Hold nede **MENU** når kartet er åpent.
- 2 Velg **Rundt meg**.
Ikoner som angir interessepunkter og veipunkter vises på kartet.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å utheve et kartutsnitt.
- 4 Trykk på **STOP**.
Det vises en liste over interessepunkter og veipunkter i det uthevede kartutsnittet.
- 5 Velg en posisjon.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
 - Hvis du vil vise posisjonen på kartet, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
 - Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

Endre karttema

Du kan endre karttema for å vise kartdata som er optimalisert for aktivitetstypen din. Karttemaer med høy kontrast gir for eksempel bedre oversikt i utfordrende miljøer, og aktivitetsbaserte karttemaer viser de viktigste kartdataene raskt.

- 1 Start en utendørsaktivitet.
- 2 Hold nede **MENU**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Kart > Karttema**.
- 5 Velg et alternativ.

Kompass

Enheten har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt (*Kompassinnstillinger*, side 34). Hvis du vil åpne kompassinnstillingene raskt, kan du trykke på **START** fra kontrollprogrammet for kompasset.

Angi kompassretning

- 1 Trykk på **START** fra kompasswidgeten.
- 2 Velg **Lås kurs**.
- 3 Pek toppen av klokken mot kursen, og trykk på **START**.
Når du avviker fra kursen, viser kompasset retningen fra styrekursen og graden av avvik.

Høydemåler og barometer

Enheten inneholder en intern høydemåler og et barometer. Enheten samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist (*Innstillinger for høydemåleren*, side 34). Hvis du vil åpne innstillingene for høydemåleren raskt, trykker du på **START** fra kontrollprogrammene for høydemåleren eller barometeret.

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.

Enheten har en historikkwidget som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine (*Widgets*, side 32).

- 1 Hold inne **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
 - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** (*Om treningseffekt*, side 16).
 - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Puls** (*Vise tiden din i hver pulssone*, side 28).
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
 - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
 - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Stigningsplott**.
 - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

Multisportlogg

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

Vise tiden din i hver pulssone

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

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

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 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise totalverdier for kilometertelleren.

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.

Tilpasse enheten

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 **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivetsinnstillinger.

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 31).

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

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten.

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

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen ([Auto Lap](#), side 31).

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 31).

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 31).

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

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

Store tall: Endrer størrelsen på tallene på skjermen for informasjon om golfhull.

ClimbPro: Viser stigningsplanlegging og overvåkingsskjerm bildene når du navigerer.

Påminnelse for kulle: Etter hvert registrerte slag vises en melding som gjør at du kan angi hvilken kulle du brukte, mens du spiller golf.

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjerm bildene for aktiviteten og legge til dataskjerm bildene for aktiviteten ([Tilpasse dataskjerm bildene](#), side 29).

Driverdistanse: Angir gjennomsnittlig distanse ballen tilbakelegger når du spiller golf.

Rediger vekt: Gjør det mulig å legge til vekten som brukes til et øvelsessett under styrketrening eller kondisjonstrening.

GolfleNGde: Angir måleenheten du bruker når du spiller golf.

GPS: Aktiverer modusen for GPS-antennen ([Endre GPS-innstillingen](#), side 32).

Poeng med handikap: Aktiverer poengregning for handikap mens du spiller golf. Alternativet Lokalt handikap lar deg angi antall slag som skal trekkes fra den totale poengsummen din. Alternativet Indeks/Slope lar deg angi handikappet ditt og banens slopeverdi, slik at enheten kan beregne handikappet ditt. Når du aktiverer et av alternativene poengregning for handikap, kan du justere handikapverdien.

Rundetast: Gjør det mulig å registrere en runde eller en hvileperiode i løpet av aktiviteten.

Lås taster: Låser tastene under multisportaktiviteter for å hindre utilsiktede tastetrykk.

Kart: Angir visningsinnstillingene for kartdataskjerm bildene for aktiviteten ([Innstillinger for aktivitetskart](#), side 30).

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 3).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Strømmodus: Angir standard strømmodus for aktiviteten.

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir innstillingen for tidsavbrudd for strømsparing for aktiviteten ([Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing](#), side 32).

Intervall: Angir frekvensen for registrering av punkter i sporloggen under en ekspedisjon ([Endre registreringsintervallet for punkter i sporlogg](#), side 2).

Etter solnedgang: Angir at enheten skal registrere punkter i sporloggen etter solnedgang under en ekspedisjon.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

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

Fabrikkinnstillinger: Gjør det mulig å nullstille aktivetsinnstillingene.

Ruting: Angir innstillingene for beregning av ruter for aktiviteten ([Rutinginnstillinger](#), side 30).

Poengregning: Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

Metode for poengregning: Angir metoden for poengregning til slagspill eller Stableford mens du spiller golf.

Segmentvarsler: Aktiverer anvisninger som varsler deg om kommende segmenter.

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering mens du spiller golf.

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

Turneringsmodus: Deaktiverer funksjoner som ikke er tillatt i offisielle turneringer.

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

Tilpasse dataskjerm bildene

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjerm bilde du vil tilpasse.

7 Velg et alternativ:

- Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
- Velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.
- Velg **Endre rekkefølge** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
- Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.

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

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

Legg til et kart i en aktivitet

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

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

Varsler

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

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

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

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

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Kadens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se Om pulssoner, side 20 og Pulssoneberegninger, side 20 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Kraft	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
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 **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).

Innstillinger for aktivitetskart

Kartdataskjermbildets utseende kan tilpasses for hver aktivitet.

Hold nede **MENU**, velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Kart**.

Konfigurer kart: Viser eller skjuler data fra installerte kartprodukter.

Karttema: Angir kartet for å vise data som er optimalisert for aktivitetstypen din. Alternativet System bruker valgene fra systemkartinnstillingene ([Karttemaer, side 35](#)).

Bruk syst.innsti.: Setter enheten i stand til å bruke kartinnstillingene fra systemet.

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Sporlogg: Viser eller skjuler sporloggen, det vil si veien du har reist, som en farget linje på kartet.

Sporfarge: Endrer fargen på sporloggen.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Båt: Angir at kartet skal vise data i båtmodus ([Innstillinger for sjøkart, side 35](#)).

Tegn segmenter: Viser eller skjuler segmenter som en farget linje på kartet.

Tegn konturer: Viser eller skjuler konturlinjer på kartet.

Rutinginnstillinger

Du kan endre rutinginnstillingene ved å tilpasse måten enheten beregner ruter på for hver aktivitet.

Hold nede **MENU**, velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Ruting**.

Aktivitet: Angir en aktivitet for ruting. Enheten beregner ruter som er optimalisert for typen aktivitet du foretar deg.

Popularitetsruting: Beregner ruter basert på de mest populære løpene og turene fra Garmin Connect.

Løyper: Angir hvordan du navigerer i løyper med enheten. Bruk alternativet Følg løypen for å navigere i en løype, akkurat som den er, uten å beregne på nytt. Bruk alternativet Bruk kart for å navigere i en løype ved hjelp av rutbare kart, og til å omberegne ruten hvis du avviker fra løypen.

Beregningsmetode: Angir beregningsmetoden for å minimere tid, avstand eller stigning i ruter.

Unngåelser: Angir hvilke typer veier eller transport som skal unngås i ruter.

Type: Angir atferden til pekeren som vises under direkte ruting.

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 **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 36).

Tilpasse rundevarselmeldingen

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.

- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.

- 5 Velg **Auto Lap > Rundevarsling**.

- 6 Velg et datafelt for å endre det.

- 7 Velg **Forhåndsvisning** (valgfritt).

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 **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 **Aktiviteter og apper**.

- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.

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

- 6 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.

- 7 Velg et alternativ:

- Velg **Skjerm bilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjerm bilder som vises mens du løper.
- Velg **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.

MERK: Alternativet Nåværende skjerm bilde lar deg bytte automatisk til det forrige skjerm bildet du så på før overgangen til automatisk stigning.

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 LAP. 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 **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 **Aktiviteter og apper**.

- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.

- 5 Velg **Bla automatisk**.

6 Velg en visningshastighet.

Endre GPS-innstillingen

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

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **GPS**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Av** for å deaktivere GPS for aktiviteten.
 - Velg **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
 - Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
 - Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
 - Velg **UltraTrac** for å registrere punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere (*UltraTrac*, side 32).

MERK: Bruk av GPS sammen med en annen satellitt kan redusere batterilevetiden raskere enn når du kun bruker GPS (*GPS og andre satellittsystemer*, side 32).

GPS og andre satellittsystemer

Alternativene GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO gir forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Bruk av GPS sammen med et annet satellittsystem kan imidlertid redusere batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

UltraTrac

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

Innstillinger for tidsavbrudd for strømsparing

Innstillingene for tidsavbrudd avgjør hvor lenge enheten opererer i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Hold nede **MENU**, velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger. Velg **Tidsavbrudd for strømsparing** for å justere innstillingene for tidsavbrudd for aktiviteten.

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

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

Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Endre rekkefølge**.
- 5 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å justere posisjonen til aktiviteten i applisten.

Widgets

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

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløkken manuelt (*Tilpasse widgetløkken*, side 33).

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

Alternative tidssoner: Viser det gjeldende klokkeslett for flere tidssoner.

Body Battery: Viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram med Body Battery nivåene dine de siste timene.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

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

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

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

Golf: Viser informasjon om den siste golfkunden din.

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

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

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

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

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.

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

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

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

Ytelse: Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser.

Pulsoksymeter: Viser det nyeste prosentnivået for oksygenmetning i blodet og en graf over målingene.

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

Sensorinformasjon: Viser informasjon fra en innebygd sensor eller en tilkoblet, trådløs 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.

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

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

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

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

Tilpasse widgetløggen

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Widgeter**.
- 3 Velg **Widget-oversikter** for å slå widgetoversikter av eller på.
MERK: Widgetoversikter viser sammendragsdata for flere widgeter på én enkelt skjerm.
- 4 Velg **Redig..**
- 5 Velg et kontrollprogram.
- 6 Velg et alternativ:
 - Trykk på **UP** eller **DOWN** for å endre widgetposisjonen i widgetløggen.
 - Velg  for å fjerne widgeten fra widgetløggen.
- 7 Velg **Legg til**.
- 8 Velg et kontrollprogram.
Widgeten legges til i widgetløggen.

inReach fjernkontroll

inReach Fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å kontrollere inReach enheten ved hjelp av enheten i MARQ. Gå til buy.garmin.com for å kjøpe en inReach enhet.

Bruke inReach fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du legge til inReach widgeten i widgetløggen ([Tilpasse widgetløggen](#), side 33).

- 1 Slå på inReach enheten.
- 2 På MARQ klokken velger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for å vise inReach widgeten.
- 3 Trykk på **START** for å søke etter inReach enheten.
- 4 Trykk på **START** for å parkoble inReach enheten.
- 5 Trykk på **START**, 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 **Send forhåndsinnstilt** 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.

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 MARQ klokken ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 37).

VIRB widgeten legges automatisk til i widgetløggen.

- 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 MARQ skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak.
 - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalmodus, velger du **Dvalmodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalmodus for 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 MARQ klokken ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 37).
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**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil kontrollere kameraet ved hjelp av aktivitetstidtakeren, velger du **Innstillinger > Opptaksmodus > Start/Stopp tidt..**
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 MARQ skjermen.
 - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
 - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak manuelt.
 - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
 - Hvis du vil sette kameraet i dvalmodus, velger du **Dvalmodus for kamera**.
 - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalmodus for kamera**.

Bruke widgeten for stressnivå

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

- 1 Når du sitter eller er inaktiv, trykker du på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise stressnivåwidgeten.

- Trykk på **START** for å begynne å måle.

TIPS: Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, vises en melding i stedet for stressnivået. Du kan sjekke stressnivået igjen etter flere minutter med inaktivitet.

- Trykk på **DOWN** for å vise en graf med stressnivået ditt de siste fire timene.
Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter da du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
- Start en pusteøvelse ved å trykke på **DOWN > START**, og angi varigheten på pusteøvelsen i minutter.

Tilpasse widgeten Min dag

Du kan tilpasse listen over målinger som vises på widgeten Min dag.

- Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise widgeten **Min dag**.
- Hold nede **MENU**.
- Velg **Alternativer**.
- Bruk vekslebryterne for å vise eller skjule hver måling.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen (*Vis kontrollmenyen, side 1*).

- Hold nede **MENU**.
- Velg **Kontroller**.
- Velg en snarvei du vil tilpasse.
- Velg et alternativ:
 - Velg **Endre rekkefølge** for å endre snarveiens posisjon i kontrollmenyen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til en snarvei i kontrollmenyen.

Innstillinger for urskive

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

Tilpasse urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive må du installere en urskive fra Connect IQ butikken (*Connect IQ – funksjoner, side 10*).

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

- Hold nede **MENU** på urskiven.
- Velg **Urskive**.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- Velg **Legg til ny** for å bla gjennom ytterligere forhåndslastede urskiver.
- Velg **START > Bruk** for å aktivere en forhåndslastet urskive eller en installert Connect IQ urskive.
- Hvis du bruker en forhåndslastet urskive, velger du **START > Tilpass**.
- Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre stilen på numrene på den analoge urskiven, velger du **Urskive**.
 - Hvis du vil endre sporten for målerne på ytelsesurskiven, velger du **Velg sport**.
 - Hvis du vil endre stilen på viserne på den analoge urskiven, velger du **Urvisere**.

- Hvis du vil endre stilen på sifrene på den digitale urskiven, velger du **Oppsett**.
- Hvis du vil endre stilen for sekunder på den digitale urskiven, velger du **Sekunder**.
- Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Data**.
- Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Detaljfarge**.
- Hvis du vil endre bakgrunnsfargen, velger du **Bakgrunnsfarge**.
- Velg **Ferdig** for å lagre endringene.

Sensorinnstillinger

Kompassinnstillinger

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

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere kompasssensoren manuelt (*Kalibrer kompasset manuelt, side 34*).

Visning: Angir bevegelsesretningen på kompasset som bokstaver, grader eller milliradianer.

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset (*Angi nordreferansen, side 34*).

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).

Kalibrer kompasset manuelt

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- Hold nede **MENU**.
- Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.
- Følg instruksjonene på skjermen.

TIPS: Roter håndleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- Hold nede **MENU**.
- Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Nordreferanse**.
- 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 **Bruker**, angir det magnetiske avviket og velger **Ferdig**.

Innstillinger for høydemåleren

Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Høydemåler**.

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere sensoren for høydemåler manuelt.

Automatisk kalibrering: Angir at høydemåleren skal kalibrere seg selv hver gang du slår på GPS-sporing.

Høyde: Angir måleenheter som brukes for høyde.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Enheten kalibreres på fabrikk, 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 **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.
 - Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

Barometerinnstillinger

Hold nede **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere sensoren for barometer manuelt.

Plott: Angir tidsskalaen for kartet i kontrollprogrammet for barometer.

Stormvarsel: Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Klokkemodus: Stiller inn sensoren for bruk i klokkemodus. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Barometer når aktiviteten ikke gjør det.

Trykk: Angir hvordan enheten viser trykkdata.

Kalibrere barometeret

Enheten kalibreres på fabrikk, 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 **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.
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

Xero posisjonsinnstillinger

Hold nede **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > XERO-posisjoner**.

Status: Gjør det mulig å vise informasjon om laserplassering fra en kompatibel, parkoblet Xero enhet.

Delemodus: Lar deg dele informasjon om laserplassering offentlig eller sende den privat.

Kartinnstillinger

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

Hold nede **MENU**, og velg **Kart**.

Karttema: Angir kartet for å vise data som er optimalisert for aktivitetstypen din ([Karttemaer](#), side 35).

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

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler lagrede posisjoner på kartet.

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

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Sporlogg: Viser eller skjuler sporloggen, det vil si veien du har reist, som en farget linje på kartet.

Sporfarge: Endrer fargen på sporloggen.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Båt: Angir at kartet skal vise data i båtmodus ([Innstillinger for sjøkart](#), side 35).

Tegn segmenter: Viser eller skjuler segmenter som en farget linje på kartet.

Tegn konturer: Viser eller skjuler konturlinjer på kartet.

Karttemaer

Du kan endre karttemaet for å vise data som er optimalisert for aktivitetstypen din.

Hold inne **MENU**, og velg **Kart > Karttema**.

Ingen: Bruker innstillingene fra systemkartinnstillingene, uten ekstra tema.

Båt: Angir at kartet skal vise data i båtmodus.

Høykontrast: Angir at kartet skal vise data med høyere kontrast for bedre oversikt i utfordrende miljøer.

Mørkt: Angir at kartet skal vise data med mørk bakgrunn for bedre oversikt om natten.

Popularitet: Markerer de mest populære veiene eller stiene på kartet.

Skianlegg: Stiller inn kartet slik at du raskt får oversikt over de mest relevante skidataene.

Gjenopprett tema: Her kan du gjenopprette karttemaer som er slettet fra enheten.

Innstillinger for sjøkart

Du kan tilpasse hvordan kartet vises i båtmodus.

Hold nede **MENU**, og velg **Kart > Båt**.

Sjøkartmodus: Aktiverer sjøkart ved visning av maritime data. Dette alternativet viser de ulike kartfunksjonene i forskjellige farger, slik at de maritime POI-ene er enklere å lese, og slik at kartet gjenspeiler tegnemåten for papirkart.

Loddskudd: Viser dybdemålinger på kartet.

Fyrsektorer: Viser og konfigurerer utseendet til fyrsektorer på kartet.

Symboler: Angir kartsymbolene i maritim modus. NOAA-alternativet viser kartsymbolene fra National Oceanic and Atmospheric Administration. Internasjonal-alternativet viser kartsymbolene fra International Association of Lighthouse Authorities.

Vise og skjule kartdata

Hvis du har installert flere kart på enheten, kan du velge hvilke kartdata som skal vises på kartet.

- 1 Hold nede **START** på urskiven.
- 2 Velg **Kart**.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg kartinnstillingene.
- 5 Velg **Kart > Konfigurer kart**.

- 6 Når du velger et kart, aktiveres bryteren som viser eller skjuler kartdata.

Navigasjonsinnstillinger

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

Tilpasse kartfunksjoner

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

Sette opp et retningsmerke

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

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

Angi navigasjonsvarsler

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

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

Innstillinger for strømstyring

Hold nede **MENU** og velg **Strømstyring**.

Batterisparemodus: Her kan du tilpasse systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus (*Tilpasse batterisparerfunksjonen*, side 36).

Strømmodi: Her kan du tilpasse systeminnstillinger, aktivitetsinnstillinger og GPS-innstillinger for å forlenge batteriets levetid under en aktivitet (*Tilpasse strømmodi*, side 36).

Batteriprosent: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

Batteriestimat: Viser gjenværende batterilevetid som et beregnet antall dager eller timer.

Tilpasse batterisparerfunksjonen

Batterisparingsfunksjonen gjør at du raskt kan justere systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus.

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Vise kontrollmenyen*, side 1).

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Strømstyring > Batterisparemodus**.
- 3 Velg **Status** for å slå på batterisparingsfunksjonen.
- 4 Trykk på **Redig.**, og velg et alternativ:

- Velg **Urskive** for å aktivere en urskive med lavt strømforbruk som oppdateres én gang i minuttet.
- Velg **Musikk** for å deaktivere lytting til musikk fra klokken.
- Velg **Telefon** for å koble fra den parkoblede telefonen.
- Velg **Wi-Fi** for å koble fra et Wi-Fi nettverk.
- Velg **Aktivitetsmåling** for å slå av aktivitetsmåling hele døgnet, inkludert skritt, etasjer oppover, intensitetsminutter, søvnsporing og Move IQ hendelser.
- Velg **Pulsm. på håndl.** for å slå av pulsmåleren på håndleddet.
- Velg **Pulsoksimeter** for å slå av kontinuerlig akklimatiseringsmodus.
- Velg **Bakgrunnslys** for å slå av bakgrunnsbelysningen.

Klokken viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.

- 5 Velg **Varsel om lavt batterinivå** for å motta et varsel når batterinivået er lavt.

Tilpasse strømmodi

Enheten leveres forhåndslastet med flere strømmodi, slik at du raskt kan justere systeminnstillinger, aktivitetsinnstillinger og GPS-innstillinger for å forlenge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømmodi og opprette nye, tilpassede strømmodi.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Strømstyring > Strømmodi**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en strømmodus du vil tilpasse.
 - Velg **Legg til ny** for å opprette en tilpasset strømmodus.
- 4 Skriv inn et tilpasset navn ved behov.
- 5 Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke strømmodusinnstillinger.

Du kan for eksempel endre GPS-innstillingen eller koble fra den parkoblede telefonen.

Klokken viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
- 6 Velg eventuelt **Ferdig** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte strømmodusen.

Gjenopprette en strømmodus

Du kan tilbakestille en forhåndsinnlastet strømmodus til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Strømstyring > Strømmodi**.
- 3 Velg en forhåndsinnlastet strømmodus.
- 4 Velg **Gjenopprett > Ja**.

Systeminnstillinger

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

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Tid: Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger*, side 37).

Bakgrunnslys: Justerer innstillingene for bakgrunnslys (*Endre innstillingene for bakgrunnslys*, side 37).

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

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

Holdtaster: Gjør at du kan angi snarveier for tastene på enheten (*Tilpasse holdtaster*, side 37).

Automatisk lås: Gjør at du kan låse tastene automatisk for å forhindre utilsiktede tastetrykk. Bruk alternativet Under

aktiviteter for å låse tastene under en tidsstyrt aktivitet. Bruk alternativet Ikke i løpet av aktivitet for å låse tastene når du ikke registrerer en tidsstyrt aktivitet.

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på enheten (*Endre måleenhetene*, side 37).

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

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

USB-modus: Angir at enheten skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Nullstill: Gjør det mulig å nullstille brukerdata og innstillinger (*Gjenopprett alle standardinnstillinger*, side 40).

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

Om: Viser informasjon om enhet, programvare, lisens og forskrifter.

Tidsinnstillinger

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

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

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

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

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted. (*Angi tidsvarsler*, side 37).

Tidssynkronisering: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid (*Synkronisere tiden*, side 37).

Angi tidsvarsler

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **System > Tid > Varsler**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Til solnedgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før solnedgangen finner sted.
- Velg **Til soloppgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen finner sted.
- Velg **Hver time > På** for å få et varsel hver time.

Synkronisere tiden

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller åpner Garmin Connect appen på den parkoblede smarttelefonen, finner enheten automatisk riktige tidssoner og klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere siden når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **System > Tid > Tidssynkronisering**.

3 Vent mens enheten kobler til den parkoblede telefonen eller lokaliserer satellitter (*Innhente satellittsignaler*, side 41).

TIPS: Du kan velge DOWN for å bytte kilde.

Endre innstillingene for bakgrunnslys

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **System > Bakgrunnslys**.

3 Velg et alternativ:

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

4 Velg et alternativ:

- Velg **Taster** for å slå på bakgrunnslys for tastetrykk.
- Velg **Varsler** for å slå på bakgrunnslys for varsler.
- Velg **Bevegelse** for å slå på bakgrunnslyset ved å løfte og vri armen din for å se på håndleddet ditt.
- Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.
- Velg **Lysstyrke** for å angi lysstyrken til bakgrunnslyset.

Tilpasse holdtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen til individuelle taster og tastekombinasjoner.

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **System > Holdtaster**.

3 Velg en tast eller en tastekombinasjon å tilpasse.

4 Velg en funksjon.

Endre måleenhetene

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

1 Hold nede **MENU**.

2 Velg **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**.

2 Velg **System > 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**.

2 Velg **Om** på innstillingsmenyen.

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.

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 **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.

Utvidet visningsmodus

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

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 37](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 46](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 2](#)).

Trene med kraftmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for kraftmåleren.
- Juster kraftsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter ([Stille inn kraftsoner, side 21](#)).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone ([Angi et varsel, side 30](#)).
- Tilpass datafeltene for kraft ([Tilpass dataskjermbildene, side 29](#)).

Bruke elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 37](#)). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpass dataskjermbildene, side 29](#)). MARQ enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Situasjonsoppfattelse

MARQ enheten kan brukes med Varia Vision™ enheten, Varia™ smartsykkellykter og -bakspeilradar for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere MARQ programvaren før du parkobler Varia enheter ([Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect, side 8](#)).

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 37](#)).

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 37](#)).

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

Angi fotsensorens hastighet og distanse

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan tilpasse fotsensorens hastighet og distanse ([Parkoble trådløse sensorer, side 37](#)).

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

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

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.

Køllesensorer

Enheten er kompatibel med Approach® CT10-golfkøllesensorer. Du kan bruke sammenkoblede køllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert plassering, avstand og

kølletype. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen for kølesensorene.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid	Opptil 12 dager (smartklokkemodus med aktivitetsmåling og 24/7-pulsmåling på håndleddet)
Kapslingsgrad	10 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 45 °C (fra -4 til 113 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved 19 dBm nominell, 13,56 MHz ved -36 dBm nominell

Batteriinformasjon

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.

Batteritid	Modus
Opptil 12 dager	Smartklokkemodus med aktivitetsmåling og 24/7-pulsmåling på håndleddet
opptil 28 timer	GPS-modus med pulsmåling på håndleddet
opptil 9 timer	GPS-modus med håndleddsbasert pulsmåling og streaming av musikk
opptil 48 timer	UltraTrac GPS-modus med gyrobasert bestikkregning (med håndleddsbasert pulsmåling slått av)

Databehandling

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

Slette filer

LES DETTE

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

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

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

Vedlikehold av enheten

Ta vare på enheten

LES DETTE

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 100 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Unngå å trykke på tastene under vann.

Hold skinnremmen ren og tørr. Unngå å svømme eller dusje med skinnremmen. Hvis skinnremmen kommer i kontakt med vann eller svette, kan den bli skadet eller misfarget. Bruk silikonremmer som et alternativ.

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.

Rengjøre lærremmene

- 1 Tørk av lærremmene med en tørr klut.
- 2 Bruk et rengjøringsmiddel for lær til å rengjøre lærremmene.

Skifte hengslset QuickFit® tilbehør

- 1 Skyv på låsen på den hengslede QuickFit stroppen, og fjern deretter stroppen fra klokken.



- 2 Rett inn den nye hengslede stroppen etter klokken.
- 3 Trykk stroppen på plass.

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

Endre integrert QuickFit tilbehør

- 1 Trekk for å åpne låsen, og fjern den integrerte QuickFit stroppen eller armbåndet fra klokken.



- 2 Trekk for å åpne låsen på den integrerte stroppen eller armbåndet, og juster den etter klokken.
- 3 Lukk låsen over låsebolten.

MERK: Kontroller at stroppen eller armbåndet er godt festet. Det skal være en liten åpning ① mellom låsen og stroppen eller armbåndet.



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 **START**.
- 3 Trykk på **START**.
- 4 Velg språk.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

MARQ enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs Bluetooth teknologi.

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

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

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

- From the watch face, hold **MENU**, and select **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 **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 29).

Hodetelefonene mine kobler seg ikke til enheten

Hvis hodetelefonene dine har blitt koblet til smarttelefonen tidligere med Bluetooth teknologi, kan det hende at de kan kobles til smarttelefonen før de kobler seg til enheten. Du kan forsøke disse tipsene.

- Slå av Bluetooth teknologien på smarttelefonen.
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for smarttelefonen.
- Hold deg 10 m (33 fot) unna smarttelefonen mens du kobler hodetelefonene til enheten.
- Parkoble hodetelefonene med enheten (*Koble til Bluetooth hodetelefoner*, side 12).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en MARQ-enhet koblet til hodetelefoner, ved hjelp av Bluetooth teknologi, er signalet sterkest når det finnes en direkte synslinje mellom enheten og antennen på hodetelefonen.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Vi anbefaler at du bruker hodetelefonene med antennen på den samme siden av kroppen din som MARQ-enheten.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokken til det andre håndleddet.

Starte enheten på nytt

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

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnst.**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.
 - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.

- Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard..**

MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, sletter dette alternativet den fra enheten. Hvis du har lagret musikk på enheten, sletter dette alternativet den fra enheten.

Innhente satellittsignaler

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

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

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Klokken skal være rettet med 6-viseren mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30 til 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.
 - Koble enheten til Garmin Connect kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi nettverk.

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

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

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 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.

- Endre strømmodus under en aktivitet ([Endre strømmodus](#), side 2).
- Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen ([Vise kontrollmenyen](#), side 1).
- Redusere tidsavbruddet for bakgrunnslys ([Endre innstillingene for bakgrunnslys](#), side 37).
- Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset.
- Bruk UltraTrac GPS-modus for aktiviteten ([UltraTrac](#), side 32).
- Slå av Bluetooth teknologien når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Tilkoblede funksjoner](#), side 7).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet som lar deg fortsette senere ([Stoppe en aktivitet](#), side 2).
- Slå av aktivitetsmåling ([Slå av aktivitetsmåling](#), side 22).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser ([Tilpasse urskiven](#), side 34).

- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen ([Administrere varsler](#), side 8).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter ([Send pulldata til Garmin enheter](#), side 13).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet ([Slå av pulsmåleren på håndleddet](#), side 13).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuelle pulsoksimetermålinger ([Slå av automatisk pulsoksimetermåling](#), side 19).

Aktivitetsmåling

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

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

- 1 Velg et alternativ:
 - Synkroniser antall skritt med Garmin Connect programmet ([Bruk Garmin Connect på datamaskinen](#), side 8).
 - Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen ([Manuell synkronisering av data med Garmin Connect](#), side 9).
 - 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.

Få mer informasjon

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

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.
Dette er ikke en medisinsk enhet.

Tillegg

Datafelter

MERK: Enkelte datafelter krever ANT+ eller Bluetooth tilbehør for å kunne vise data.

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

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

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

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

10 s kraft: 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

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

30 s kraft: 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

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

3 s kraft: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

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

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

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

Arbeid: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Avstand per tak: Padleidretter. Tilbakelagt avstand per tak.

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

Bakre: Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Balanse: Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

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

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

Barometertrykk: Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Belastn.: Treningsbelastning for gjeldende aktivitet.

Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.

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

COG: Faktisk reiseretning, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.

Destinasjonsposisjon: Posisjonen til endelig destinasjon.

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

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

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

Distanse, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

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

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

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

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

Effektivt dreiningsmoment: Målingen for hvor effektivt du trår.

Endelig veipunkt: Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

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.

Fremre: Frontgiret fra en sensor for girposisjon.

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

Girbatteri: Batteristatusen for en sensor for girposisjon.

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

Girkombinasjon: Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.

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

Gj. bevegelseshast.: Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.

Gj. høyre kraftfasetopp: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Gj. intervall – %maksimum: Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Gj. intervall – %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Gj. nautisk SOG: Gjennomsnittlig reisehastighet i knop for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.

Gj. pedalsenterforsk.: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.

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

Gj. SOG: Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.

Gj. venstre kraftfasetopp: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

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

Gjennomsnittlig % av makspuls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

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

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

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

Gjennomsnittlig fall: Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

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

Gjennomsnittlig kraft: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig nautisk hastighet: Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittlengde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

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

Gjennomsnittlig stigning: Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden ([Svømmeterminologi, side 4](#)). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.

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

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

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

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

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

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

Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

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

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

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

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

GPS: Styrken til GPS-satellittsignalet.

GPS-høyde: Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

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

H. kraftfasetopp for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

HASTIGHET: Gjeldende reisegrad.

Hastighet over bakken (SOG): Faktisk reisehastighet, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.

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: Tidaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

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

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

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

Høyre kraftfasetopp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Intensity Factor: Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.

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

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

Intervall, maksimum %maks.: Maksimal prosentandel av maksipuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maksipuls: Maksipuls for gjeldende svømmeintervall.

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

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

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

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

Kraft: Gjeldende kraftforbruk i watt.

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

Kraft for runden: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

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

KRAFTMÅLER: En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.

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

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

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

Lokalt trykk: Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.

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

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

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

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

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

Maksimal kraft for runde: Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.

Maksimal nautisk hastighet: Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.

Maksimal SOG: Maksimal reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.

Maksimum kraft: Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Maks nautisk SOG: Maksimal reisehastighet i knop for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.

Måling av total stigning/nedstigning: Sammenlagt høydedistanse som er besteget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

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

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

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.

Nautisk SOG: Faktisk reisehastighet i knop, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.

Neste rundetid, distanse: Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.

Neste rundetid, måltempo: Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.

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

Normalized Power: Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.

Normalized Power, runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.

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

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

PacePro-måler: Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.

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

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

Pedalsenterforskyvning (PSF): Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Pedalsenterforskyvning for runden: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.

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

Posisjon: Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

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

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

Puls, siste runde – %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

Puls – %maksimum: Prosent av maksimal puls.

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

PULSMÅLER: Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Repetisjoner: Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.

Respirasjonsfrekvens: Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).

Retning: Retningen du beveger deg i.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

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

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runde pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Runde – SOG: Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

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

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Rundetid, avstand: Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.

Rundetid, gjenværende distanse: Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.

Rundetid, måltempo: Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Rundetid, tempo: Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.

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

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

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

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

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

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

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

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

Skriftfrekvens, runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

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

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

Skrittlengde for runde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.

SOG, siste runde: Gjennomsnittlig reisehastighet for den sist gjennomførte runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.

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

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

Stigning for runden: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

Still inn tidtaker: Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.

Stopptid: Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.

Stress: Gjeldende stressnivå.

Svømmetak: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

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

Swolf for runden: Swolf-poeng for gjeldende runde.

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

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

Tak: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

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

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

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

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

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

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

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

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

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

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

Tempo 500 m: Gjeldende rotempo per 500 meter.

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

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

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

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

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

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

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

Tempo for tak i intervall: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

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

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

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

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

Tid med bakkekontakt-måler: En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.

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

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

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

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

Tidtaker: Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

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

TMB-balansemåler: En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.

Total hemoglobin: Den estimerte konsentrasjonen av total hemoglobin i muskelen.

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

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

Totalt foran/bak: Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.

Training Stress Score: Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

Treningseffektmaal: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.

Type tak, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

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

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

V. kraftfasetopp for runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

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

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

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

Venstre kraftfasetopp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

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

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

Vertikal forholdstallmål: En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

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

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

Vertikal oscillasjonsmåler: En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.

Vertikalt forholdstall: Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Widget-oversikter: Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.

Ytelseskonisjon: Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

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

FTP-verdier

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

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

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

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

Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C rørformet	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.

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

Indeks

A

akklimatisering 18
aktiviteter 2, 3, 29, 32
 egendefinert 3, 4
 favoritter 3
 lagre 2
 starte 2
aktivitetsmåling 21, 22
aktivitetssporing 21
alarmer 25, 30
ANT+ sensorer 37, 38
assistent 9
Auto Lap 31
Auto Pause 31
automatisk stigning 31
avstand 31
 måle 5, 7
 varsler 30, 36

B

bakgrunnslys 1, 37
baner
 opprette 26
 spille 5
 velge 5
barometer 28, 35
 kalibrere 35
batteri 39
 lade 1
 levetid 39
 maksimere 2, 8, 32, 36, 41
beregnet sluttid 15
betalinger 10, 11
bla automatisk 31
Bluetooth sensorer 37
Bluetooth teknologi 4, 7–9, 40
 hodetelefoner 12
Bluetooth-teknologi, hodetelefoner 40
Body Battery 19
brukerdata, slette 39
brukerprofil 20

C

Connect IQ 10

D

data
 dele 38
 lagre 8, 9
 laste opp 9
 overføring 8, 9
 sider 29
datafelter 10
datamaskin 12
dele data 38
dogleg 6

E

enhets-ID 37

F

feilsøking 12, 14, 19, 20, 40, 41
flaggplassering, greenvisning 7
fotsensor 38

G

Galileo 32
Garmin Connect 1, 7–10, 22, 23
 lagre data 8
Garmin Express 2, 10
 oppdatere programvare 1
Garmin Pay 10, 11
GLONASS 32, 36
GPS 32, 36
 innstillinger 32
 signal 41
greenvisning, flaggplassering 6, 7
GroupTrack 9, 10

H

handikap 6
hastighet 31
hendelsesregistrering 9
historikk 28
 sende til datamaskin 8, 9
 slette 29
hjulstørrelser 46
hodetelefoner 40
 Bluetooth teknologi 12
 Bluetooth-teknologi 40
 koble til 12
hovedmeny, tilpasse 33
hull, bytte 5
høyde 18, 23
høydemåler 28, 34
 kalibrere 35

I

innendørstrening 3
innstillinger 5, 10, 20, 21, 29, 30, 32–37, 40
innstillinger for retning 36
inReach fjernkontroll 33
intensitetsminutter 21
interessepunkter (POI) 26, 28
intervaller 4
 treningsøkter 22, 23

J

jumpmaster 4

K

kalender 22
kalibrere
 høydemåler 35
 kompass 34
kalori, varsler 30
kappløp 24
kart 27, 28, 30, 35, 36
 bla 27
 innstillinger 35
 navigere 27
 oppdatere 1
kartpunkter. *Du finner mer informasjon under*
 interessepunkter (POI)
kilometerteller 7, 28
klokke 25
klokkemodus 32
koble til 8, 10
kompass 7, 26, 28, 34, 36
 kalibrere 34
kondisjonsberegning 14, 15, 17, 46
kontakter, legge til 9
kontrollmeny 1, 34
koordinater 26
kraft 15
 målere 15, 17, 38, 46
 soner 21
 varsler 30

L

lade 1
lagre aktiviteter 3
lagre data 8, 9
laste opp data 9
layup 6
lengder 4
LiveTrack 9, 10
logg 28
lommebok 10
løpsberegning 14
løpsdynamikk 13, 14

M

maritimt 35
melkesyreteriskel 14–16
meny 1
metronom 3
Move IQ 21
multisport 3, 4, 28

musikk 11, 12
 laste inn 11, 12
 spille 12
 tjenester 11, 12
musikkontroller 12
mål 6, 24
måle et slag 6
måleenheter 37
målinger 7

N

navigasjon 2, 26, 28, 30, 36
 Sight 'N Go 27
 stoppe 27
navigere 26
nedtellingstidaker 25
NFC 10
nordreferanse 34
nullstille enheten 36, 40
nødkontakter 9

O

oksygenmetning 19, 20
oppdateringer, programvare 8

P

parkobling
 ANT+ sensorer 13
 Bluetooth sensorer 40
 sensorer 37
 smarttelefon 1, 40
pedalfrekvens 3, 13
 sensorer 38
 varsler 30
personlige rekorder 24
 slette 24
poengregning 6
posisjoner 26
 lagre 26, 27
 redigere 26
 slette 26
profiler 2
 bruker 20
programmer 7, 9, 10
 smarttelefon 1
programvare
 lisens 37
 oppdatere 1, 8
 versjon 37
puls 5, 12
 måler 12–15, 18
 parkoble sensorer 13
 soner 15, 20, 28
 varsler 13, 30
pulsoksimeter 20
pulsoksymeter 12, 19–21
punkter av interesse (POI) 26

R

remmer 39
rengjøre enheten 39
restitusjon 15, 17, 18
ruter 26
 innstillinger 30

S

satellittsignaler 32, 41
scorekort 6
segmenter 23, 24
sensorer for hastighet og pedalfrekvens 38
Sight 'N Go 27
sikkerhetsinformasjon 9
ski
 alpint 3
 snøbrett 3
skjerm bilde 37
skritt lengde 13
slette
 alle brukerdata 39
 historikk 29
 personlige rekorder 24

smarttelefon **9, 10, 32, 40**
 parkobling **1, 40**
 programmer **7, 10**
snarveier **1, 34**
snøbrett **3**
soner
 kraft **21**
 puls **20**
 tid **37**
spesifikasjoner **39**
spor **26**
sporing **9, 20**
språk **36**
statistikk **6**
stoppeklokke **25**
stressnivå **14, 16, 19, 33**
stressverdi **16, 19**
svinganalyse **7**
svømming **5**
swolf-poengsum **4**
sykkelsensorer **38**
systeminnstillinger **36**
søvnmodus **21**

T

tak **4**
taster **1, 36, 37**
 tilpasse **31**
tekstmeldinger **7**
telefonsamtaler **7**
tempe **38, 41**
temperatur **18, 38, 41**
tempo **23**
tid **37**
 innstillinger **37**
 soner og formater **37**
 varsler **30**
tid med bakkekontakt **13, 14**
tidspunkter for soloppgang og solnedgang **37**
tidssoner **37**
tidtaker **3, 28**
 nedtelling **25**
tilbehør **37, 38, 40, 41**
tilpasse enheten **29, 34, 35, 37**
toner **3, 25**
TracBack **2, 27**
tredemølle **3**
trening **7, 16, 18, 22–24**
 kalender **22**
 planer **22**
treningsbelastning **17, 18**
Treningseffekt **15, 16**
treningsstatus **15, 17, 18**
treningsøker **22**
 laste inn **22**
triatlontrening **4**

U

UltraTrac **32**
urskiver **10, 34**
USB **8**
utvidet visning **38**

V

vanntetthet **39**
varsel **4**
varsler **7, 8, 21, 30, 31, 36, 37**
 puls **13**
 tekstmeldinger **7**
 telefonsamtaler **7**
veipunkter **28**
 projisere **26**
vertikal oscillasjon **13, 14**
vertikalt forholdstall **13, 14**
VIRB fjernkontroll **33**
Virtual Partner **24**

W

Wi-Fi **10**
 koble til **10**
widgets **1, 10, 12, 13, 19, 32–34**

Y

ytelseskonisjon **14–16**

Ø

øvelser **4, 5**

