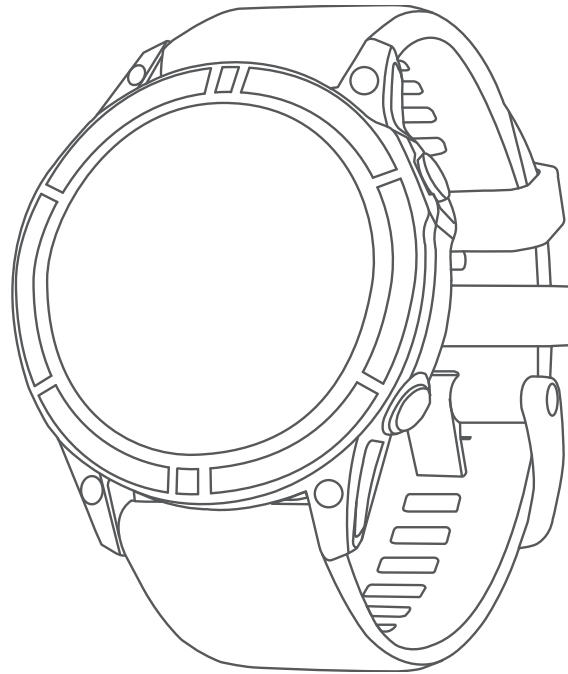


**GARMIN®**



# QUATIX® 7 SAPPHIRE

---

**Brukerveiledning**

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke som tilhører Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemerke for Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. som brukes på lisens av Apple Inc. STRAVA og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. 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. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

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

# Innholdsfortegnelse

<b>Innledning</b> .....	<b>1</b>	Strømme båtdata .....	11
Startveiledning .....	1	Merke et veipunkt på kartplotteren ..	11
Oversikt over enheten .....	1	GNT™ 10 .....	12
Aktivere og deaktivere		Strømme GNT 10-data .....	12
berøringsskjermen .....	2	Fusion-Link™ appen .....	12
Bruke klokken .....	2	Koble til et Fusion stereoanlegg .....	12
<b>Klokker</b> .....	<b>2</b>	<b>Aktiviteter og apper</b> .....	<b>12</b>
Stille inn en alarm .....	2	Starte en aktivitet .....	13
Redigere en alarm .....	3	Tips for registrering av aktiviteter ...	13
Starte nedtellingstidtakeren .....	3	Stoppe en aktivitet .....	13
Slette en tidtaker .....	3	Evaluere en aktivitet .....	14
Bruke stoppeklokken .....	4	Løping .....	14
Legge til alternative tidssoner .....	4	Løpe på bane .....	14
Redigere en alternativ tidssone .....	5	Tips for registrering av et	
<b>Maritime aktiviteter</b> .....	<b>5</b>	baneløp .....	14
Maritime kart og sjøkart .....	5	Ta en virtuell løpetur .....	14
Laste ned maritime kart og sjøkart ...	5	Kalibrere tredemøllestanden .....	15
Seiling .....	6	Registrere en ultraløpaktivitet .....	15
Bauteguide .....	6	Svømming .....	15
Kalibrere bauteassistenten .....	6	Svømmeterminologi .....	15
Angi en fast bautevinkel .....	7	Typer tak .....	16
Angi en faktisk vindretning .....	7	Tips for svømmeaktiviteter .....	16
Tips for å få beste løfteestimat .....	7	Hvile ved bassengsvømming .....	16
Kappseiling .....	7	Automatisk hvileregistrering .....	16
Angi startlinjen .....	7	Trene med øvelsesloggen .....	17
Starte et kappseilas .....	8	Multisport .....	17
Angi seileenheter .....	8	Triatlontrening .....	17
Tidevann .....	9	Opprette en multisportaktivitet .....	17
Vise tidevannsinformasjon .....	9	Innendørsaktiviteter .....	18
Angi et tidevannsvarsel .....	9	Registrere en	
MFD Remote .....	10	styrketreningsaktivitet .....	18
Parkobling med kartplotter .....	10	Registrere en HIIT-aktivitet .....	19
Bruk av funksjonen MFD Remote .....	10	Bruke en ANT+® sykkelrulle .....	19
Fiske .....	10	Klatresport .....	20
Fisketur .....	10	Registrere en klatreaktivitet	
Anker .....	10	innendørs .....	20
Merke ankerposisjonen .....	10	Registrere en buldringaktivitet .....	21
Ankerinnstillinger .....	10	Starte en ekspedisjon .....	21
Autopilot .....	11	Registrere et punkt i sporloggen	
Pare med autopilot .....	11	manuelt .....	21
Kontrollere autopiloten .....	11	Vise punkter i sporlogg .....	21
Båtdata .....	11	Ski .....	22
		Se skiturene dine .....	22
		Registrere en	
		frikjøringsskiaktivitet .....	22
		Langrennswattdata .....	22

Golf .....	23	Om treningskalenderen .....	39
Spille golf .....	23	Bruke Garmin Connect	
Golfmeny .....	25	treningsprogrammer .....	39
Flytte flagget .....	25	PacePro-trening .....	39
Måle avstand ved å angi mål ved		Laste ned et PacePro-treningsprogram	
berøring .....	25	fra Garmin Connect .....	39
Vise målte slag .....	26	Opprette et PacePro treningsprogram	
Måle et slag manuelt .....	26	på klokken .....	40
Føre poengregnskap .....	26	Starte et PacePro-	
Registrere statistikk .....	26	treningsprogram .....	41
Om Stableford-poengregning .....	27	Segmenter .....	41
PlaysLike distanseikoner .....	27	Strava™ segmenter .....	42
Vise retningen til flagget .....	27	Vise segmentdetaljer .....	42
Lagre egendefinerte mål .....	27	Konkurrere mot et segment .....	42
Modus med store tall .....	28	Angi et segment til å justere	
Jumpmaster .....	28	automatisk .....	42
Tilpasse aktiviteter og apper .....	28	Bruke Virtual Partner® .....	43
Legge til eller fjerne en		Angi et treningsmål .....	43
favorittaktivitet .....	29	Løpe om kapp med en tidligere	
Endre rekkefølgen for en aktivitet i		aktivitet .....	43
applisten .....	29	<b>Historikk .....</b>	<b>44</b>
Tilpasse dataskjerm bildene .....	29	Bruke historikk .....	44
Legge til et kart i en aktivitet .....	29	Multisportlogg .....	44
Opprette en egendefinert aktivitet .....	30	Vise tiden din i hver pulssone .....	44
Innstillinger for aktiviteter og		Personlige rekorder .....	44
apper .....	30	Vise personlige rekorder .....	45
Aktivitetsvarsler .....	33	Gjenopprette en personlig rekord .....	45
Innstillinger for aktivitetskart .....	34	Slette personlige rekorder .....	45
Rutinginnstillinger .....	34	Vise totalverdier for data .....	45
Bruke ClimbPro .....	35	Bruke kilometertelleren .....	45
Aktivere automatisk stigning .....	35	Slette logg .....	45
Satellittinnstillinger .....	36	<b>Utseende .....</b>	<b>46</b>
<b>Trening .....</b>	<b>36</b>	Innstillinger for urskive .....	46
Treningsøkter .....	36	Tilpasse urskiven .....	46
Følge en treningsøkt fra Garmin		Oversikter .....	47
Connect .....	36	Vise oversiktsløyken .....	49
Starte en treningsøkt .....	37	Tilpasse oversiktsløyken .....	49
Utføre en daglig foreslått		Body Battery .....	49
treningsøkt .....	37	Tips for forbedret Body Battery	
Tilpasse en intervalltreningsøkt .....	37	data .....	49
Starte en intervalltreningsøkt .....	38	Ytelsesmålinger .....	50
Følge en bassengtreningsøkt .....	38	Om kondisjonsberegninger .....	51
Slik lagrer du test av kritisk		Vise antatte løpstider .....	53
svømmehastighet .....	38	Pulsvariasjoner og stressnivå .....	53
Redigere det kritiske		Ytelseskondisjon .....	54
svømmehastighetsresultatet			
(CSS) .....	38		

Få beregnet FTP.....	54	Parkoble trådløse sensorer.....	73
Melkesyreterskel.....	55	Løpsdynamikk.....	73
Vise utholdenheten din i sanntid..	56	Trene med løpsdynamikk.....	74
Treningsstatus.....	57	Tips for manglende data om løpsdynamikk.....	74
Treningsstatusnivåer.....	58	inReach fjernkontroll.....	74
Varme- og høydenivåakklimatisering.....	58	Bruke inReach fjernkontrollen.....	74
Treningsbelastning.....	58	VIRB fjernkontroll.....	74
Restitusjonstid.....	60	Kontrollere et VIRB actionkamera.....	75
Sette på pause og gjenoppta treningsstatus.....	61	Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	75
Kontroller.....	62	Xero laserposisjonsinnstillinger.....	76
Endre kontrollmenyen.....	63	<b>Kart.....</b>	<b>76</b>
Bruke lommelykt-skjermbildet.....	63	Vise kartet.....	76
Garmin Pay.....	64	Lagre eller navigere til en posisjon på kartet.....	77
Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	64	Navigering med funksjonen Rundt meg.....	77
Betale for et kjøp med klokken.....	64	Kartinnstillinger.....	78
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	64	Administrering av kart.....	78
Endre Garmin Pay passordet.....	65	Karttemaer.....	78
<b>Sensorer og tilbehør.....</b>	<b>65</b>	Innstillinger for sjøkart.....	79
Pulsm. på håndl.....	65	Vise og skjule kartdata.....	79
Bruke klokken.....	65	<b>Musikk.....</b>	<b>79</b>
Tips for uregelmessig pulsdata.....	66	Koble til en tredjepartsleverandør.....	79
Innstillinger for pulsmåler på håndleddet.....	66	Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør.....	80
Konfigurere varsler for unormal puls.....	66	Laste ned personlig lydinnhold.....	80
Sende pulsdata.....	67	Lytte til musikk.....	80
Pulsoksymeter.....	68	Kontroller for musikkavspilling.....	81
Starte pulsoksymetermålinger.....	69	Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	81
Aktivere pulsoksymetermodusen.....	69	Endre lydmodus.....	81
Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata.....	69	<b>Tilkobling.....</b>	<b>81</b>
Kompass.....	69	Funksjoner for telefontilkobling.....	82
Angi kompassretning.....	69	Parkobling av telefon.....	82
Kompassinnstillinger.....	70	Aktivere Bluetooth varsler.....	82
Kalibrere kompasset manuelt.....	70	Vise varsler.....	82
Angi nordreferansen.....	70	Motta et innkommende anrop.....	83
Høydemåler og barometer.....	70	Svare på en tekstmelding.....	83
Innstillinger for høydemåleren.....	70	Administrere varsler.....	83
Kalibrere den barometriske høydemåleren.....	71	Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	83
Barometerinnstillinger.....	71		
Kalibrere barometeret.....	71		
Trådløse sensorer.....	72		

Slå av og på varsler om tefontilkobling.....	83	<b>Navigasjon.....</b>	<b>93</b>
Spille av talemeldinger under en aktivitet.....	84	Vise og redigere lagrede posisjoner....	93
Wi-Fi tilkoblede funksjoner.....	84	Lagre en posisjon med doble rutenett.....	93
Koble til et Wi-Fi nettverk.....	84	Navigere til et bestemmelsessted.....	93
Telefonapper og dataprogrammer.....	84	Navigere til et interessepunkt.....	94
Garmin Connect.....	85	Navigere til startpunktet for en lagret aktivitet.....	94
Bruke Garmin Connect appen.....	85	Navigere til startpunktet under en aktivitet.....	95
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	86	Vise ruteanvisninger.....	95
Connect IQ – funksjoner.....	86	Navigere med Sight 'N Go.....	95
Laste ned Connect IQ funksjoner.....	86	Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord).....	96
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	87	Stoppe navigasjon.....	96
Garmin Explore™.....	87	Løyper.....	96
Garmin Golf™ appen.....	87	Opprette og følge en løype på enheten.....	96
Koble til Garmin Pilot™ appen.....	87	Opprette en rundturløype.....	97
<b>Brukerprofil.....</b>	<b>87</b>	Opprette en løype på Garmin Connect.....	97
Konfigurere brukerprofilen.....	87	Sende en løype til enheten.....	97
Om pulssoner.....	87	Vise eller redigere løypeinformasjon.....	98
Treningsmål.....	88	Projisere et veipunkt.....	98
Angi pulssoner.....	88	Navigasjonsinnstillinger.....	98
La enheten angi pulssonene.....	88	Tilpasse skjermbilder for navigasjonsdata.....	98
Pulssoneberegninger.....	89	Sette opp et retningsmerke.....	99
Stille inn wattsoner.....	89	Angi navigasjonsvarsler.....	99
<b>Sikkerhets- og sponingsfunksjoner.....</b>	<b>90</b>	<b>Innstillinger for strømstyring.....</b>	<b>99</b>
Legge til nødkontakter.....	90	Tilpasse batterisparerfunksjonen.....	99
Legge til kontakter.....	90	Endre strømmodus.....	100
Slå hendelsesregistrering av og på.....	90	Tilpasse strømmodi.....	100
Be om assistanse.....	91	Gjenopprette en strømmodus.....	100
Start av GroupTrack økt.....	91	<b>Systeminnstillinger.....</b>	<b>101</b>
Tips for GroupTrack økter.....	91	Tidsinnstillinger.....	101
GroupTrackInnstillinger for.....	91	Angi tidsvarsler.....	102
<b>Helse- og velværeprodukter.....</b>	<b>92</b>	Synkronisere tiden.....	102
Automatisk mål.....	92	Endre skjerminnstillinger.....	102
Bruke bevegelsesvarsler.....	92	Tilpasse søvnmodus.....	102
Intensitetsminutter.....	92	Tilpasse hurtigtaster.....	103
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	92	Endre måleenhetene.....	103
Søvnsporing.....	92	Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger.....	103
Bruke automatisk søvnsporing.....	93		

Vise enhetsinformasjon.....	103	Balansedata for tid med bakkekontakt.....	123
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	103	Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	124
<b>Informasjon om enheten.....</b>	<b>103</b>	Standardverdier for kondisjonsberegning.....	124
Om AMOLED-skjermen.....	103	FTP-verdier.....	125
Lade klokken.....	104	Hjulstørrelse og -omkrets.....	126
Spesifikasjoner.....	104	Symbolforklaring.....	128
Ta vare på enheten.....	104		
Rengjøre klokken.....	105		
Bytte remmene på QuickFit®.....	105		
Databehandling.....	105		
Slette filer.....	105		
<b>Feilsøking.....</b>	<b>106</b>		
Produktoppdateringer.....	106		
Få mer informasjon.....	106		
Enheten bruker feil språk.....	106		
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	106		
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	106		
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?.....	107		
Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokken.....	107		
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet..	107		
Starte enheten på nytt.....	107		
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	107		
Tips for å maksimere batteriets levetid.....	108		
Innhente satellittsignaler.....	108		
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	108		
Temperaturmålingen er ikke nøyaktig.....	108		
Aktivitetsmåling.....	108		
Antall skritt virker unøyaktig.....	109		
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke..	109		
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	109		
<b>Tillegg.....</b>	<b>110</b>		
Datafelter.....	110		
Fargemålere og løpsdynamikkdata...	123		





# 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.

## Startveiledning

Når du bruker klokken for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Trykk på **LIGHT** for å slå på klokken (*Oversikt over enheten, side 1*).
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.  
Under den første konfigureringen kan du pare smarttelefonen med klokken for å motta varsler, konfigurere Garmin Pay™ lommeboken med mer (*Parkobling av telefon, side 82*).
- 3 Lade enheten helt opp (*Lade klokken, side 104*).
- 4 Starte en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 13*).

## Oversikt over enheten



### ① Berøringsskjerm

- Trykk for å velge et alternativ i en meny.
- Hold nede urskivens datafelter for å åpne oversikten eller funksjonen.  
**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle urskiver.
- Sveip oppover eller nedover på for å bla gjennom oversiktssløyfen og menyer.
- Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Dekk til skjermen med håndflaten for å gå tilbake til urskiven og skru ned lysstyrken på skjermen.

### ② LIGHT

- Trykk for å slå på enheten.
- Trykk på for å øke eller redusere lysstyrken på skjermen.
- Trykk raskt to ganger for å slå på lommelykten.
- Hold nede for å vise kontrollmenyen.

### ③ UP-MENU

- Trykk for å bla gjennom oversiktsløyken og menyer.
- Hold nede for å vise menyen.

### ④ DOWN

- Trykk for å bla gjennom oversiktsløyken og menyer.

### ⑤ START-STOP

- Trykk for å velge et alternativ i en meny.
- Trykk for å vise aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet.
- Hold inne for å markere den gjeldende posisjonen som en posisjon for mann over bord (MOB) og aktivere navigasjon.

### ⑥ BACK-LAP

- Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Trykk for å registrere en runde, en hvileperiode eller en overgang i løpet av en multisportsaktivitet.

## Aktivere og deaktivere berøringsskjermen

- Hvis du vil aktivere eller deaktivere berøringsskjermen midlertidig, holder du inne **DOWN** og **START**.
- Hvis du vil aktivere eller deaktivere berøringsskjermen under generell bruk, aktiviteter eller dvale, holder du inne **MENU**, velger **System** > **Trykk på** og velger et alternativ.

## Bruke klokken

- Hold inne **LIGHT** for å vise kontrollmenyen (*Kontroller, side 62*).  
Kontrollmenyen gir rask tilgang til vanlige funksjoner, som å slå på Ikke forstyr-modus, lagre en posisjon og slå av klokken.
- Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å bla gjennom oversiktsløyken (*Oversikter, side 47*).
- Trykk på **START** for å starte en aktivitet eller åpne en app (*Aktiviteter og apper, side 12*).
- Hold inne **MENU** for å tilpasse urskiven (*Tilpasse urskiven, side 46*), justere innstillingene (*Systeminnstillinger, side 101*), parkoble trådløse sensorer (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*) med mer.

# Klokker

## Stille inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker** > **ALARMER** > **Legg til alarm**.
- 3 Angi alarmtiden.

## Redigere en alarm

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > ALARMER > Rediger**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil slå alarmen av eller på, velger du **Status**.
  - Hvis du vil endre alarmtiden, velger du **Tid**.
  - Hvis du vil angi at alarmen skal gjentas regelmessig, velger du **Repetere** og deretter når alarmen skal gjentas.
  - Hvis du vil velge typen alarmvarsel, velger du **Lyd og vibrasjon**.
  - Hvis du vil slå bakgrunnsbelysningen av eller på med alarmen, velger du **Bakgrunnslys**.
  - Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
  - Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

## Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > TIDTAKERE**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil stille inn og lagre en nedtellingstidtaker for første gang, angir du tiden. Trykk deretter på **MENU**, og velg **Lagre tidtaker**.
  - Hvis du vil stille inn og lagre flere nedtellingstidtakere, velger du **Legg til tidtaker** og angir tiden.
  - Hvis du vil stille inn en tidtaker uten å lagre den, velger du **Hurtigtid** og angir tiden.
- 4 Trykk eventuelt på **MENU**, og velg et alternativ:
  - Velg **Tid** for å endre tiden.
  - Velg **Start på nytt > På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
  - Velg **Lyd og vibrasjon**, og deretter en varslingsstype.
- 5 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.

## Slette en tidtaker

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > TIDTAKERE > Rediger**.
- 3 Velg en tidtaker.
- 4 Velg **Slett**.

## Bruke stoppeklokken

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > STOPPEKLOKKE**.
- 3 Trykk på **START** for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på **LAP** for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Trykk på **STOP** for å stanse begge tidtakerne.
- 6 Velg et alternativ:
  - Trykk på **DOWN** for å nullstille begge tidtakerne.
  - Trykk på **MENU** og velg **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
  - Hvis du vil tilbakestille tidtakerne og avslutte stoppeklokken, trykker du på **MENU** og velger **Ferdig**.
  - Hvis du vil se gjennom rundetidtakerne, trykker du på **MENU** og velger **Se på**.  
**MERK:** Alternativet **Se på** vises bare hvis du har tilbakelagt flere runder.
  - Hvis du vil gå tilbake til urskiven uten å tilbakestille tidtakerne, trykker du på **MENU** og velger **Gå til urskive**.
  - Hvis du vil aktivere eller deaktivere runderegistrering, trykker du på **MENU** og velger **Rundetast**.

## Legge til alternative tidssoner

Du kan vise gjeldende klokkeslett i forskjellige tidssoner med oversikten for alternative tidssoner. Du kan legge til opptil fire alternative tidssoner.

**MERK:** Du må kanskje legge til oversikten for alternative tidssoner i oversiktsløyken ([Tilpasse oversiktsløyken](#), side 49).

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > ALT. TIDSSONER > Legg til al. tidssone**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Gi om nødvendig sonen et nytt navn.

## Redigere en alternativ tidssone

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > ALT. TIDSSONER > Rediger**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil angi et egendefinert navn på tidssonen, velger du **Gi nytt navn til sone**.
  - Hvis du vil endre tidssone, velger du **Endre sone**.
  - Hvis du vil endre plasseringen av tidssonen i oversikten, velger du **Omorganiser sone**.
  - Hvis du vil slette tidssonen, velger du **Slett sone**.

## Maritime aktiviteter

Klokken leveres forhåndslastet med apper for maritime aktiviteter, for eksempel båtføring, seiling og samhandling med maritime Garmin® enheter. Du kan parkoble med kompatible maritime Garmin enheter ved hjelp av de maritime appene som er forhåndslastet på klokken.

I brukerveiledningen til den maritime Garmin enheten din finner du mer informasjon om parkobling med denne enheten.

## Maritime kart og sjøkart

Oppgraderte kart (tilleggsutstyr), som BlueChart® g3 og LakeVü g3, gjør at du får mest mulig ut av quatix enheten.

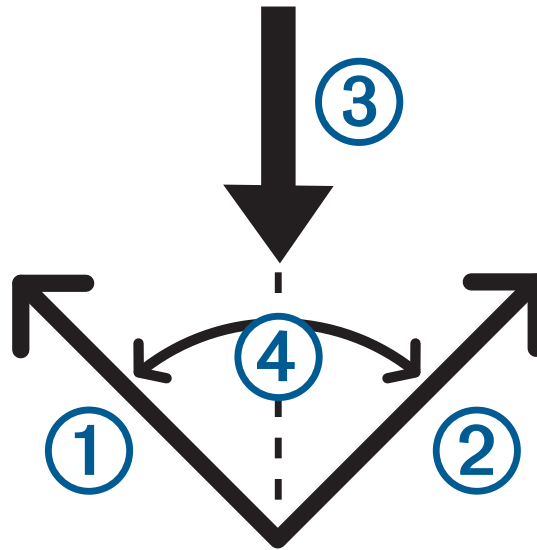
## Laste ned maritime kart og sjøkart

- 1 Gå til [maps.garmin.com/marine](https://maps.garmin.com/marine) for å søke etter og kjøpe et maritimt kart eller sjøkart.
- 2 Last ned Garmin Express™.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å installere kjøpte kart og sjøkart på enheten.

## Seiling

### Bauteguide

Når du kjører i cruise fart eller topphastighet mot vinden, kan bauteguiden hjelpe deg med å fastslå om båten seiler på en lift eller header. Når du kalibrerer bauteguiden, fanger enheten opp båtens kurs over land (COG) for babord ① og styrbord ②, og bruker COG-dataene til å beregne den gjennomsnittlige faktiske vindretningen ③ og bautevinkelen ④.



Enheten bruker disse dataene til å fastslå om båten seiler løftet eller på en header på grunn av vindskift.

Enhetens bauteassistent er satt til automatisk som standard. Hver gang du kalibrerer COG for babord eller styrbord, rekalibrerer enheten motsatt side og faktisk vindretning. Du kan endre innstillingene for bauteguiden for å angi en fast bautevinkel eller faktisk vindretning.

**MERK:** Enheten bruker GPS-basert kurs over land til å fastslå kursen i funksjonen for bauteguiden. Den holder ikke oversikt over andre faktorer som kan påvirke båtens retning, for eksempel strømninger og tidevann.

### Kalibrere bauteassistenten

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Kappseilas** eller **Seiling**.
- 3 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet med bauteassistenten.  
**MERK:** Det kan hende at du må legge til skjermbildet for bauteassistent på dataskjermbildene for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 29*).
- 4 Velg **START**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Hvis du skal kalibrere styrbord side, velger du **START**.
  - Hvis du skal kalibrere babord side, velger du **DOWN**.**TIPS:** Hvis vinden kommer fra styrbord side av fartøyet, bør du kalibrere styrbord. Hvis vinden kommer fra babord side av fartøyet, bør du kalibrere babord.
- 6 Vent mens enheten kalibrerer bauteassistenten.  
En pil vises og angir båtens forhold til vinden.

### Angi en fast bautevinkel

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Kappseilas** eller **Seiling**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet med bauteassistenten.
- 4 Hold inne **MENU**.
- 5 Velg **Bautevinkel > Vinkel**.
- 6 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å angi verdien.

### Angi en faktisk vindretning

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Kappseilas** eller **Seiling**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise skjermbildet med bauteassistenten.
- 4 Hold inne **MENU**.
- 5 Velg **Faktisk vindretning > Fast**.
- 6 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å angi verdien.

### Tips for å få beste løfteestimat

Du kan forsøke disse tipsene for å få beste løfteestimat når du bruker funksjonen for bauteassistent. Se [Angi en faktisk vindretning, side 7](#) og [Kalibrere bauteassistenten, side 6](#) for mer informasjon.

- Angi en fast bautevinkel, og kalibrer babord side.
- Angi en fast bautevinkel, og kalibrer styrbord side.
- Bruk bautevinkelinnstillingen **Automatisk**, og kalibrer både babord og styrbord side.

### Kappseiling

Du kan bruke enheten for å få hjelp til å krysse startlinjen idet kappseilaset begynner. Hvis du synkroniserer regattatidtakeren i kappseilingsappen med den offisielle nedtellingstidtakeren for kappseilaset, blir du varslet med intervaller på ett minutt når starten på kappseilaset nærmer seg. Når du angir startstreken, bruker enheten disse GPS-dataene til å angi om båten din krysser startlinjen før, etter eller akkurat når kappseilaset starter.

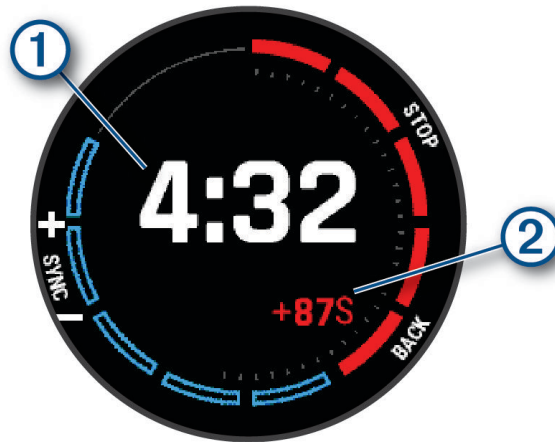
### Angi startlinjen

- 1 Velg **START > Kappseilas** på urskiven.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Ping startlinje**.
- 5 Velg **Merk babord** for å merke startlinjemerket på babord side mens du seiler forbi det.
- 6 Velg **Merk styrbord** for å merke startlinjemerket på styrbord side mens du seiler forbi det.

## Starte et kappseilas

Du må angi startlinjen før du kan vise brenntiden (*Angi startlinjen, side 7*).

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Kappseilas**.
- 3 Vent mens klokka finner satellittene.  
Skjermbildet viser regattatidtageren ① og brenntiden ②.



- 4 Trykk eventuelt på **MENU**, og velg et alternativ:
  - Hvis du vil angi en fast tidtaker, velger du **Fastog** angir en tidsperiode.
  - Hvis du vil angi en starttid i løpet av de neste 24 timene, velger du **GPSog** angir et klokkeslett.
- 5 Velg **START**.
- 6 Velg **UP** og **DOWN** for å synkronisere regattatidtageren med den offisielle nedtellingen for seilaset.  
**MERK:** Når brenntiden er i minus, ankommer du startlinjen etter at kappløpet begynner. Når brenntiden er i pluss, ankommer du startlinjen før kappløpet begynner.
- 7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtageren.

## Angi seleenheter

- 1 Velg **START** > **Kappseilas** på urskiven.
- 2 Hold nede **MENU**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Nautiske enheter**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil bruke nautiske enheter for hastighet og distanse, velger du **På**.
  - Hvis du vil bruke systemets måleenheter for hastighet og distanse, velger du **Bruk syst.innsti..**



# Tidevann

## Vise tidevannsinformasjon

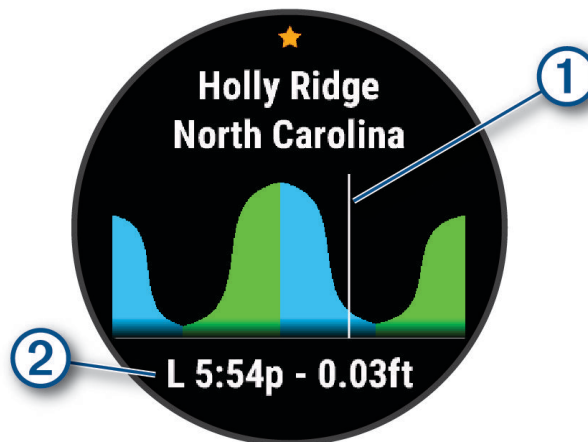
### ⚠ ADVARSEL

Tidevannsinformasjonen skal bare brukes som informasjon. Det er ditt eget ansvar å ta hensyn til all vannrelatert veiledning, å være oppmerksom på omgivelsene sine og å bruke god dømmekraft i, på og rundt vannet til enhver tid. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

Du kan vise informasjon om en tidevannsstasjon, inkludert tidevannshøyde og tidspunkt for neste høyvann og lavvann.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Tidevann**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil bruke gjeldende posisjon når du er i nærheten av en tidevannsstasjon, velger du **Søk > Gjeldende posisjon**.
  - Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Søk > Bruk kart**.
  - Hvis du vil angi navnet på en by, velger du **Søk > Bysøk**.
  - Hvis du vil velge en lagret posisjon, velger du **Søk > Lagrede posisjoner**.
  - Hvis du vil angi koordinater for en posisjon, velger du **Søk > Koordinater**.

Et 24-timers tidevannskart vises for dagens dato med gjeldende tidevannshøyde ① og informasjon om neste tidevann ②.



- 4 Trykk på **DOWN** for å se tidevannsinformasjon for kommende dager.
- 5 Trykk på **START** og velg **Merk pos. m. stje.** for å lagre tidevannsstasjonen (valgfritt).

## Angi et tidevannsvarsel

- 1 Fra **Tidevann**-appen trykk på **START**.
- 2 Velg **Varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil stille inn en alarm som skal høres før høyvann, velger du **Til høyvann**.
  - Hvis du vil stille inn en alarm som skal høres før lavvann, velger du **Til lavvann**.

## MFD Remote

### Parkobling med kartplotter

Du kan parkoble klokka med en kompatibel Garmin kartplotter for rask tilgang til ofte brukte funksjoner, for eksempel snarveier og kartzoom.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **MFD Remote**.
- 3 Plasser quatix klokka maksimalt 3 m fra kartplotteren.
- 4 Følg instruksjonene på klokkeskjermen for å sette kartplotteren i paringsmodus.
- 5 Velg navnet på kartplotteren på klokka.

Når du har parkoblet enhetene, kobles de automatisk når de er slått på, innenfor rekkevidde og appen er åpen på klokka.

### Bruk av funksjonen MFD Remote

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **MFD Remote**.
- 3 Bruk berøringsskjermen til å navigere i menyene og funksjonene på den sammenkoblede kartplotteren.  
**TIPS:** Du kan trykke på **START** for å veksle mellom kartplotterens styreflate og hovedkontrollene.

## Fiske

### Fisketur

Du kan holde oversikt over det daglige antallet fisk, bruke konkurransetidtager eller angi en intervalltidtager for å holde oversikt over fiskehastigheten din.

- 1 Velg **START > Fisk** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg **Still inn tidtakere** for å telle ned den gjenstående tiden i konkurransen.
  - Når du vil holde oversikt over antallet fisk for dagen, velger du **Begynn å fiske > Ny telling** og deretter **START** for å øke eller **BACK** for å redusere antallet fisk.

## Anker

### Merke ankerposisjonen

- 1 Velg **START > Anker** på urskiven.
- 2 Velg **START > Slipp anker**.

### Ankerinnstillinger

Trykk på **START** på urskiven, velg **Anker** og hold nede **MENU**.

**Avdriftsradius:** Angir den tillatte avdriftsavstanden under ankring.

**Oppdateringsintervall:** Angir tidsintervallet for oppdatering av ankerdata.

**Ankeralarm:** Lar deg konfigurere eller deaktivere en alarm for når båten beveger seg utenfor driftsradiusen.

## Autopilot

### ADVARSEL

Du er ansvarlig for sikker og forsvarlig betjening av fartøyet. Autopiloten er et verktøy som forbedrer måten du styrer båten på. Autopiloten unntar deg ikke ansvaret for å styre båten på en trygg og sikker måte. Unngå navigasjonsfarer, og la aldri roret stå ubemannet.

Vær alltid beredt til å ta manuell kontroll over båten.

Lær deg å betjene autopiloten under rolige værforhold i åpent farvann uten farer.

Vær forsiktig når du bruker autopiloten i nærheten av faremomenter i vannet, for eksempel brygger, pæleverk og andre båter.

### Pare med autopilot

- 1 Velg **START > Autopilot > START** på urskiven.
- 2 Plasser quatix enheten maksimalt 3 m (10 fot) unna den maritime enheten.
- 3 Angi den compatible Garmin rorkontrollen med autopilot for å søke etter en fjernkontroll.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se i brukerveiledningen til rorkontrollen med autopilot.

Når du har parkoblet enhetene, kobles de til automatisk når de er slått på, innenfor rekkevidde og appen er åpnet på klokken. Hvis du må parkoble med en annen rorkontroll med autopilot, holder du inne **MENU** i autopilot-appen og velger **Innstillinger > Parkoble ny**.

### Kontrollere autopiloten

- 1 Velg **START > Autopilot** på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil aktivere autopilotens funksjon for å holde styrekursen, må du holde stø kurs, velge **START** og slippe roret.
  - Hvis du vil endre kurs mens autopiloten er aktivert, velger du **UP** for styrbord og **DOWN** for babord.
  - Hvis du vil endre styremodus, må du holde inne **MENU**, velge **Styremodus** og velge et alternativ.
  - Hvis du vil utføre et styremønster, må du holde inne **MENU**, velge **Mønsterstyring** og velge et mønster.  
**MERK:** Du kan bytte mellom styremønstrene som er tilgjengelige på quatix enheten, fra autopiloten.
  - Hvis du vil ta roret og sette autopiloten i standby-modus, velger du **STOP**.

## Båtdata

### Strømme båtdata

Du kan strømme datafelter fra den compatible kartplotteren din til quatix enheten. Enheten viser opptil tre datafelter per side og opptil seks sider med data.

- 1 Velg **START > Båtdata** på urskiven.
- 2 Plasser quatix enheten din maksimalt 3 m (10 fot) unna kartplotteren.
- 3 Angi kartplotteren til å gå inn i parkoblingsmodus.  
Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se i brukerveiledningen til kartplotteren.
- 4 Om nødvendig velger du **START** på quatix enheten for å endre en dataside.

Når enhetene er parkoblet, kobles de til automatisk når de er slått på, innenfor rekkevidde og appen er åpnet på klokken. Hvis du må parkoble med en annen kartplotter, holder du inne **MENU** i båtdata-appen og velger **Parkoble ny**.

### Merke et veipunkt på kartplotteren

Du kan merke et veipunkt på den compatible kartplotteren din ved å bruke quatix enheten.

- 1 Velg **START > Båtdata** på urskiven.
- 2 Velg **START > Merk plotterveipunkt**.

## GNT™ IO

### Strømme GNT IO-data

Før du kan strømme datafelter fra en kompatibel GNT 10-sender/mottaker til quatix enheten, må du laste ned GNT 10-appen ([Connect IQ – funksjoner, side 86](#)).

- 1 Velg **START > GNT 10** på urskiven.
- 2 Plasser quatix enheten din maksimalt 3 m (10 fot) unna senderen/mottakeren.
- 3 Angi at senderen/mottakeren skal gå inn i parkoblingsmodus.  
Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se i brukerveiledningen til senderen/mottakeren.
- 4 Om nødvendig velger du **START** på quatix enheten for å endre en dataside.

quatix enheten viser opptil tre datafelter per side og opptil seks sider med data. Når enhetene er parkoblet, kobles de til automatisk når de er slått på, innenfor rekkevidde og appen er åpnet på klokken.

**TIPS:** Hvis du vil parkoble quatix enheten med en annen sender/mottaker, går du til GNT appen, holder inne **MENU** og velger **Parkoble ny**.

### Fusion-Link™ appen

Du kan bruke Fusion-Link appen på quatix-enheten din til å kontrollere lydavspillingen på Fusion® enheten.

### Koble til et Fusion stereoanlegg

- 1 Angi Fusion stereoanlegget til å være synlig.  
Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se i brukerveiledningen til stereoanlegget.
- 2 Plasser quatix enheten din maksimalt 3 m (10 fot) unna stereoanlegget.
- 3 Velg **START > FUSION-Link** på urskiven.  
Første gang du åpner appen på klokken, parkobles klokken automatisk med stereoanlegget og blir koblet til det. Hvis du må parkoble med et annet stereoanlegg, velger du **Innstillinger > Parkoble ny** i Fusion-Link appen.

Når du har parkoblet enhetene, kobles de til automatisk når de er slått på, innenfor rekkevidde og appen er åpnet på klokken.

## Aktiviteter og apper


Klokken kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokken sensordata. Du kan opprette egendefinerte eller nye aktiviteter basert på standardaktiviteter ([Opprette en egendefinert aktivitet, side 30](#)). Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect™ fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ™ aktiviteter og apper på klokken ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 86](#)).

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

## Starte en aktivitet

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

- 1 Trykk på **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 klokken er klar.  
Klokken 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.  
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

## Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet (*Lade klokken, side 104*).
- Trykk på **LAP** for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Velg **UP** eller **DOWN** for å se flere datasider.
- Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.
- Hold nede **MENU**, og velg **Strømmodus** for å bruke en strømmodus som forlenger batteriets levetid (*Tilpasse strømmodi, side 100*).

## 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 vise detaljene, velger du **Lagre**, trykker på **START** og velger et alternativ.  
**MERK:** Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata (*Evaluer en aktivitet, side 14*).
  - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
  - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.  
**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
  - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rute**.  
**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
  - Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned.
  - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste**.  
**MERK:** Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av klokken etter 30 minutter.

## Evaluere en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, må du aktivere innstillingen for egnevaluering på quatix enheten (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*).

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

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** (*Stoppe en aktivitet, side 13*).

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

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

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

## Løping

### Løpe på bane

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

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

1 Stå på utendørsbanen.

2 Velg **START > Baneløp**.

3 Vent mens enheten finner satellittene.

4 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 10.

5 Hold nede **MENU**.

6 Velg aktivitetsinnstillingene.

7 Velg **Banenummer**.

8 Velg et banenummer.

9 Velg **BACK** to ganger for å gå tilbake til aktivitetstidtakeren.

10 Velg **START**.

11 Løp rundt banen.

Når du har løpt tre runder, registrerer enheten banemålene og kalibrerer banedistansen din.

12 Når du har fullført løpet, velger du **STOP > Lagre**.

### Tips for registrering av et baneløp

- Vent til GPS-statusindikatoren blir grønn før du starter et baneløp.
- Hvis det er første gang du løper på en ukjent bane, må du løpe minst tre runder for å kalibrere banedistansen. Du bør løpe litt forbi startpunktet for å fullføre runden.

• Løp hver runde i samme bane.

**MERK:** Standarddistansen for Auto Lap<sup>®</sup> er 1600 m eller fire runder rundt banen.

• Hvis du løper i en annen bane enn bane 1, angir du banenummeret i aktivitetsinnstillingene.

### Ta en virtuell løpetur

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

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg **Virtuelt løp**.

3 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en smarttelefon.

4 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.

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

6 Når du har fullført løpeturen, trykker du på **STOP** for å stoppe aktivitetstidtakeren.

## Kalibrere tredemølle-distansen

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet, side 13*).
- 2 Løp på tredemøllen til quatix-enheten har registrert minst 1,5 km (1 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført løpeturen, trykker du på **STOP**.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemølle-distansen for første gang. Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
  - Hvis du vil kalibrere tredemølle-distansen manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer/lagre > Ja**.
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på enheten din.

## Registrere en ultraløpaktivitet

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Ultraløp**.
- 3 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Begynn å løpe.
- 5 Trykk på **LAP** for å registrere en runde og starte hviletidtakeren.  
**MERK:** Du kan konfigurere Rundetast-innstillingen til å registrere en runde og starte hviletidtakeren, kun starte hviletidtakeren eller kun registrere en runde (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*).
- 6 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **LAP** for å fortsette løpingen.
- 7 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise flere datasider (valgfritt).
- 8 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

## Svømming

### LES DETTE

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

**MERK:** Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Klokken er også kompatibel med tilbehørene HRM-Pro™, HRM-Swim™ og HRM-Tri™. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulldata fra brystet.

## Svømmeterminologi

**Lengde:** En svømmetur til andre siden av bassenget.

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

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

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

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

## Typer tak

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

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsvømming
Butterfly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering ( <i>Trene med øvelsesloggen, side 17</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 aktivitetsinnstillingene og deretter velge Bassengstørrelse.
- Trykk på **LAP** for å registrere en pause under svømming i basseng.  
Enheten 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

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

**MERK:** Svømmedata registreres ikke når du hviler.

- 1 Trykk på **LAP** under en svømmeaktivitet for å starte hvile.  
Hvile skjerm bildet vises.
- 2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise andre dataskjerm bilder (valgfritt) under hvile.
- 3 Trykk på **LAP** og fortsett svømmeøkten.
- 4 Gjenta hvis du har flere hvileintervaller.

## Automatisk hvileregistrering

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Enheten oppdager automatisk når du hviler, og resten av skjermen vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter enheten automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter enheten automatisk et nytt svømmeintervall. Du kan slå på den automatiske hvileregistreringen i aktivitetsalternativene (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*).

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

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



## Trene med øvelsesloggen

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

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

## Multisport

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

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

## Triatlontrening

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Triatlon**.
- 3 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Trykk på **LAP** ved starten og slutten av hver overgang.  
Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten.
- 5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

## Opprette en multisportaktivitet

- 1 Trykk på **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.

## Innendørsaktiviteter

Klokken quatix kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørsbane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS er slått på for innendørsaktiviteter (*Innstillinger for aktiviteter og apper*, side 30).

Når GPS er slått av, beregnes hastighet, distanse og kadens ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokken. 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.

Hvis du sykler med GPS slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en tilleggssensor som sender hastighets- og avstandsdata til klokken, for eksempel en hastighets- eller kadenssensor.

## Registrere en styrketreningsaktivitet

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

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg **Styrke**.

3 Velg en treningsøkt.

4 Velg **Vis** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).

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

5 Velg **Utfør treningsøkt**.

6 Velg .

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

8 Start det første settet ditt.

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

**TIPS:** Klokken 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.

9 Trykk på **LAP** for å fullføre settet og gå videre til neste øvelse, hvis den er tilgjengelig.

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

10 Trykk om nødvendig på **DOWN**, og rediger antallet repetisjoner.

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

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

12 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.

13 Etter siste sett trykker du på **START** for å stoppe settidtakeren.

14 Velg **Lagre**.

## Registrere en HIIT-aktivitet

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

- 1 Velg **START**.
- 2 Velg **HIIT**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
  - Velg **HIIT-tidtager > AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.
  - Velg **HIIT-tidtager > EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
  - Velg **HIIT-tidtager > Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
  - Velg **HIIT-tidtager > Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
  - Velg **Treningsøker** for å følge en lagret treningsøkt.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- 5 Trykk på **START** for å starte den første runden.  
Klokken viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 6 Hvis nødvendig velger du **LAP** for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **STOP** for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 8 Velg **Lagre**.

## Bruke en ANT+ sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel ANT+ sykkelrulle, må du sette sykkelen på rullen og parkoble den med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*).

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Sykling inne**.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Alternativer for rullen**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
  - Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype (*Løyper, side 96*).
  - Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt (*Treningsøker, side 36*).
  - Velg **Angi kraft** for å angi målverdien for watt.
  - Velg **Still inn stigning** for å angi den simulerte stigningsverdien.
  - Velg **Angi motstand** for å angi motstandskraften fra sykkelrullen.
- 6 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtageren.  
Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypen eller sykkelturen.

## Klatresport

### Registrere en klatreaktivitet innendørs

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

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg **Klatre inne**.

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

4 Velg et karaktersystem.

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

5 Velg rutens vanskelighetsgrad.

6 Trykk på **START**.

7 Start på den første ruten.

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

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

Hviletidtakeren starter automatisk når du er nede på bakken igjen.

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

9 Velg et alternativ:

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

10 Angi antall fall på ruten.

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

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

13 Trykk på **STOP**.

14 Velg **Lagre**.

## Registrere en buldringaktivitet

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

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg **Buldring**.

3 Velg et karaktersystem.

**MERK:** Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker enheten dette karaktersystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne MENU, velge aktivitetsinnstillingene og deretter velge Graderingsystem.

4 Velg rutens vanskelighetsgrad.

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

6 Start på den første ruten.

7 Trykk på **LAP** for å fullføre runden.

8 Velg et alternativ:

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

Hviletidtakeren vises.

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

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

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

12 Velg **Lagre**.

## Starte en ekspedisjon

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

1 Trykk på **START** på urskiven.

2 Velg **Ekspedisjon**.

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

Enheten 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.

## 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 punkter**.

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**.

# Ski

## 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.

## Registrere en frikjøringsskiaktivitet

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

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

## Langrennswattdata

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

**MERK:** HRM-Pro tilbehøret må parkobles med quatix enheten ved hjelp av ANT<sup>®</sup> teknologi.

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

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

## Golf

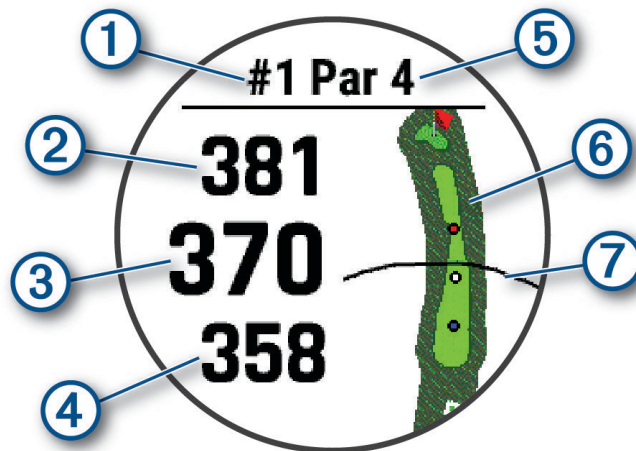
### Spille golf

Du bør lade klokken før du spiller golf (*Lade klokken, side 104*).

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Golf**.
- 3 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 4 Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- 5 Angi om nødvendig driverdistansen.
- 6 Velg  for å lagre score.

7 Velg et utslagssted.

Hullinformasjonsskjermbildet vises.



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

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

8 Velg et alternativ:

- Trykk på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise PlaysLike avstanden (*PlaysLike distanseikoner, side 27*).
- Trykk på kartet for å vise flere detaljer eller måle avstand med berøringsmålfunksjonen (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring, side 25*).
- Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av en hindring.
- Trykk på **START** for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 25*).

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.



## Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på START for å åpne flere funksjoner i golfmenyen.

**Avslutt runden:** Avslutter runden som spilles.

**Bytt hull:** Gjør at du kan bytte hull manuelt.

**Bytt green:** Gjør at du kan endre greenen når mer enn én green er tilgjengelig for et hull.

**Flytt flagg:** Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling (*Flytte flagget, side 25*).

**Mål slag:** Viser distansen til det siste slaget du registrerte med Garmin AutoShot™ funksjonen (*Vise målte slag, side 26*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Måle et slag manuelt, side 26*).

**Scorekort:** Åpner scorekortet for runden (*Føre poengregnskap, side 26*).

**Kilometerteller:** Viser registrert tid, avstand og skritt som er tilbakelagt. Kilometertelleren startet og stopper automatisk når du starter eller avslutter en runde. Du kan tilbakestille kilometertelleren under en runde.

**PinPointer:** 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 sandgrop.

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


**Tilpassede mål:** Gjør at du kan lagre en posisjon, som en gjenstand eller et hinder, for hullet som spilles (*Lagre egendefinerte mål, side 27*).

**Køllestatistikk:** Viser statistikken din med hver golfkølle, som informasjon om avstand og nøyaktighet. Viser når du parkobler Approach® CT10-sensorer eller aktiverer Påminnelse for kølle-innstillingen.

**Innstillinger:** Gjør det mulig å nullstille golfaktivitetsinnstillingene (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*).

## 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 eller dra  for å flytte flaggplasseringen.
- 4 Trykk på **START**.

Avstandene på hullvisningen oppdateres for å vise den nye flaggplasseringen. Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.

## Måle avstand ved å angi mål ved berøring

Når du spiller golf, kan du bruke mål ved berøring for å måle avstanden til et hvilket som helst punkt på kartet.

- 1 Trykk på kartet mens du spiller golf.
- 2 Trykk eller dra fingeren for å plassere målsirkelen .

Du kan vise avstanden fra den gjeldende posisjonen din til målsirkelen, eller fra målsirkelen til flaggposisjonen.

- 3 Velg om nødvendig  eller  for å zoome inn eller ut.

## Vise målte slag

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

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

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

1 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**.

4 Velg **Tidligere slag** for å vise alle registrerte slaglengder.

## Måle et slag manuelt

Du kan legge til et slag manuelt hvis klokken ikke registrerer det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

1 Slå ballen, og se hvor den lander.

2 Gå til hullvisningen, og trykk på **START**.

3 Velg **Mål slag**.

4 Trykk på **DOWN**.

5 Velg **Legg til slag** > ✓.

6 Om nødvendig kan du angi køllen du slo med.

7 Gå eller kjør bort til ballen din.

Neste gang du slår, registrerer klokken lengden på det siste slaget automatisk. Om nødvendig kan du legge til et nytt slag manuelt.

## 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.

## Registrere statistikk

Du må aktivere statistikksporing før du kan registrere statistikk (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*).

1 Velg et hull fra scorekortet.

2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på **START**.

3 Angi antallet putter, og trykk på **START**.

**MERK:** Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.

4 Velg eventuelt et alternativ:

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

• Hvis ballen traff fairwayen, velger du **På fairway**.

• Hvis ballen din bommet på fairwayen, velger du **Bom høyre** eller **Bom venstre**.

5 Angi antall straffeslag ved behov.

## Om Stableford-poengregning

Når du velger metoden Stableford for poengregning (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*), 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

## PlaysLike distanseikoner

PlaysLike distansefunksjonen tar med i beregningen høydeendringer på banen og viser justert distanse til greenen. Når du spiller en runde, kan du trykke på en distanse til greenen for å vise PlaysLike distansen.

▲: 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 sandgrop.

**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.

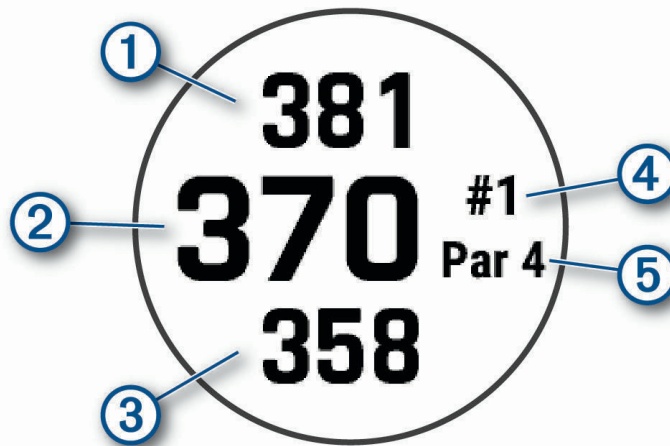
## Lagre egendefinerte mål

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 se avstandene til målene på skjermbildet for hindre og layoffs (*Spille golf, side 23*).

- 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 **Tilpassede mål**.
- 4 Velg en måltype.

## Modus med store tall

Du kan endre størrelsen på tallene på skjermen for informasjon om hull.  
Hold nede **MENU**, velg aktivitetsinnstillingene 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

## 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.

## Tilpasse aktiviteter og apper

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apper, dataskjermer, datafelt og andre innstillinger.

## 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 oftest. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Hold inne **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**.

## Endre rekkefølgen for en aktivitet i applisten

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

## Tilpasse dataskjermbildene

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg et alternativ:
  - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
  - Velg **Datafelter**, og velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.  
**TIPS:** Hvis du vil ha en liste over alle tilgjengelige datafelter, kan du gå til [Datafelter, side 110](#). Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
  - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
  - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.
- 8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.  
Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

## Legge til et kart i en aktivitet

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en aktivitet.

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

## Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Trykk på **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.

## 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 inne **MENU**, velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger.

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

**3D-hastighet:** Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken.

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

**Legg til aktivitet:** Lar deg tilpasse en multisport-aktivitet.

**Varsler:** Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler, side 33](#)).

**Automatisk stigning:** Gjør at klokken kan oppdage endringer i stigning automatisk ved hjelp av den innebygde høydemåleren ([Aktivere automatisk stigning, side 35](#)).

**Auto Lap:** Angir alternativene for Auto Lap funksjonen for å markere runder automatisk. Alternativet Autodistanse markerer runder ved en bestemt avstand. Alternativet Automatisk posisjon markerer runder på en posisjon der du tidligere trykket på LAP. Når du fullfører en runde, vises en varselmelding om egendefinerbar runde. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

**Auto Pause:** Stiller inn alternativene for Auto Pause® funksjonen slik at den slutter å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

**Auto. hvilereg.:** Gjør at klokken automatisk kan registrere når du hviler under en svømmeøkt i basseng, og opprette et hvileintervall ([Automatisk hvileregistrering, side 16](#)).

**Automatisk løp:** Gjør at klokken kan oppdage skiturer eller vindsurfingaktiviteter automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren. For vindsurfingaktiviteten kan du angi hastighets- og avstandsgrenser for å starte en tur automatisk.

**Bla automatisk:** Stiller inn klokken slik at den blar gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene automatisk mens aktivitetstidtakeren er i gang.

**Automatisk sett:** Gjør det mulig for klokken 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 skjermbildet med golfhullinformasjon ([Modus med store tall, side 28](#)).

**Send puls:** Aktiverer automatisk sending av pulsdata når du starter aktiviteten ([Sende pulsdata, side 67](#)).

**ClimbPro:** Viser stigningsplanlegging og overvåkings skjermbilder når du navigerer (*Bruke ClimbPro, side 35*).

**Påminnelse for kølle:** Viser en melding etter hvert registrerte slag som ber deg om å angi golfkøllen du brukte, for å registrere køllestatistikken din (*Registrere statistikk, side 26*).

**Nedtellingsstart:** Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

**Dataskjermer:** Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og legge til dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 29*).

**Driver-distanse:** Angir gjennomsnittlig distanse ballen tilbakelegger når du spiller golf.

**Rediger ruter:** Gjør at du kan redigere rutens vanskelighetsgrad og status under en fjellklatringsaktivitet.

**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.

**Graderingssystem:** Angir graderingssystemet for vurdering av rutevanskelighetsgrad for en fjellklatringsaktivitet.

**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 gjør at du kan angi handikappet ditt og løypens stigningsgrad, slik at klokken kan beregne løypehandikappet ditt. Når du aktiverer et av alternativene poengregning for handikap, kan du justere handikapverdien.

**Banenummer:** Angir ditt banenummer for baneløping.

**Rundetast:** Aktiverer eller deaktiverer LAP-knappen for registrering av en runde eller hvile under en aktivitet.

**Lås enheten:** Låser berøringsskjermen og knappene under en multisportaktivitet for å hindre at du trykker på knappene eller sveiper på berøringsskjermen ved et uhell.

**Kart:** Angir visningsinnstillingene for kartdataskjermbildet for aktiviteten (*Innstillinger for aktivitetskart, side 34*).

**Metronom:** Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg med å yte bedre ved å trene med en raskere, roligere eller jevnere takt. Du kan angi slag i minuttet (bpm) for takten du ønsker å holde, slagfrekvens og lydinnstillinger.

**Nautisk hastighet:** Angir at klokken skal bruke nautiske enheter eller systemets måleenheter for hastighet.

**Nautiske enheter:** Angir at klokken skal bruke nautiske enheter eller systemets måleenheter for hastighet og distanse.

**Straffeslag:** Aktiverer sporing av straffeslag når du spiller golf (*Registrere statistikk, side 26*).

**PlaysLike:** Aktiverer PlaysLike-avstandsfunksjonen når du spiller golf, som tar høyde for høydeendringer på banen ved å vise den justerte avstanden til greenen (*PlaysLike distanseikoner, side 27*).

**Bassengstørrelse:** Angir bassenglengde for bassengsvømming.

**Gjennomsnittlig kraft:** Kontrollerer om klokken tar med nullverdier for wattdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

**Strømmodus:** Angir standard strømmodus for aktiviteten.

**Tidsavbr. strømsparing:** Angir varigheten på tidsavbrudd for strømsparing for å bestemme hvor lenge klokken er i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Alternativet Normal angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet Utvidet angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladninger.

**Registrer aktivitet:** Aktiverer FIT-filopptak for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect.

**Lagringsintervall:** Angir frekvensen for registrering av sporpunkter under en ekspedisjon. Som standard registreres GPS-sporingspunkter én gang i timen, og de registreres ikke etter solnedgang. Sjeldnere registrering av punkter i sporloggen maksimerer batterilevetiden.

**Registrer etter solnedgang:** Angir at klokken skal registrere sporingspunkter etter solnedgang under en ekspedisjon.

**VO2 Maks.:** Aktiverer kondisjonsberegning av terrengløp og ultraløp.

**Regatta Time:** Angir nedtellingstiden før et kappseilas starter.

**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.

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

**Rutestatistikk:** Gjør at du kan spore rutestatistikk under klatreaktiteter innendørs.

**Ruting:** Angir innstillingene for beregning av ruter for aktiviteten (*Rutinginnstillinger*, side 34).

**Satellitter:** Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger*, side 36).

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

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

**Segmentvarsler:** Aktiverer meldinger som varslers deg om kommende segmenter (*Segmenter*, side 41).

**Egenevaluering:** Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten (*Evaluere en aktivitet*, side 14).

**SpeedPro:** Aktiverer avanserte hastighetsmålinger for vindsurfingaktiviteter.

**Statistikksporing:** Aktiverer statistikksporing når du spiller golf (*Registrere statistikk*, side 26).

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

**Auto. vksl. m. sv./løp.:** Gjør det mulig å veksle mellom svømmedelen og løpedelen automatisk under en swimrun-aktivitet.

**Trykk på:** Aktiverer eller deaktiverer berøringsskjermen under en aktivitet.

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

**Overganger:** Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

**Vibrasjonsvarsler:** Aktiverer varsler som ber deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

**Treningsvideoer:** Aktiverer treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjonene er tilgjengelige for forhåndsinstallerte treningsøker og treningsøker som er lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.



## Aktivitetsvarsler

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 klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

**Områdevarsel:** Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at klokken 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 klokken registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se <i>Om pulssoner, side 87</i> og <i>Pulssoneberegninger, side 89</i> .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Tempo	Regelmessig	Du kan angi et måltempo for svømming.
Av/på	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.
Banetidtaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springtid i sekunder.

## 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

Kartdataskjerm bildets utseende kan tilpasses for hver aktivitet.

Hold inne **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 78*).

**Bruk syst.innsti.:** Aktiverer klokken til å bruke innstillingene fra kartsysteminnstillingene (*Kartinnstillinger, side 78*). Når denne innstillingen er deaktivert, kan du tilpasse kartinnstillingene for aktiviteten.

**Gjenopprett tema:** Her kan du gjenopprette standard karttemaer eller temaer som er slettet fra klokken.

## Rutinginnstillinger

Du kan endre ruteinnstillingene ved å tilpasse måten klokken beregner ruter på for hver aktivitet.

**MERK:** Alle innstillinger er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

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

**Aktivitet:** Angir en aktivitet for ruting. Klokken beregner ruter som er optimalisert for den type aktivitet du foretar deg.

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

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

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

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

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

## Bruke ClimbPro

ClimbPro funksjonen hjelper deg med å holde oversikt over innsatsen din for de kommende stigningene i en løype. Du kan vise informasjon om klatringer, inkludert helling, distanse og høydestigning, før eller i sanntid, mens du følger en løype. Sykkelstigningskategoriene, basert på lengde og helling, er angitt med farge.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **ClimbPro > Status > Når du navigerer**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Datafelt** for å tilpasse datafeltet som vises på ClimbPro skjermen.
  - Velg **Varsel** for å angi varsler ved starten av en klatring eller på en viss avstand fra klatringen.
  - Velg **Nedstigninger** for å aktivere eller deaktivere nedstigninger under løpeaktiviteter.
  - Velg **Stigningsreg.** for å velge hvilke typer klatringer som detekteres under sykling.
- 7 Se gjennom stigningene og løypeinformasjonen for løypen (*Vise eller redigere løypeinformasjon, side 98*).
- 8 Begynn å følge en lagret løype (*Navigere til et bestemmelsessted, side 93*).

## 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.

## Satellittinnstillinger

Du kan endre satellittinnstillingene for å tilpasse satellittsystemene som brukes for de ulike aktivitetene. Du finner mer informasjon om satellittsystemer på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Hold inne **MENU**, velg **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet, velg aktivitetsinnstillinger og deretter **Satellitter**.

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

**Av:** Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

**Bruk standard:** Aktiverer klokken til å bruke standard systeminnstilling for satellitter (*Systeminnstillinger*, side 101).

**Bare GPS:** Aktiverer GPS-satellittsystemet.

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

**Alle + flere bånd:** Aktiverer flere satellittsystemer på flere frekvensbånd. Systemer med flere bånd bruker flere frekvensbånd og gir mer konsekvente sporingslogger, forbedret posisjonering, forbedrede feilmeldinger for flere baner og færre atmosfæriske feil ved bruk av klokken i utfordrende miljøer.

**UltraTrac:** Registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere. 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.

# Trening

## Treningsøkter


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

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

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

## Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 85).

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

## Starte en treningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

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

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

- 6 Velg **Vis** for å vise en liste over trinn i treningsøkten (valgfritt).

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

- 7 Velg **Utfør treningsøkt**.

- 8 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.

## Utføre en daglig foreslått treningsøkt

Før enheten kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en treningsstatus og en kondisjonsberegning ([Treningsstatus, side 57](#)).

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.

Den daglig foreslåtte treningsøkten vises.

- 3 Velg **START**, og velg et alternativ:

- Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
- Hvis du vil forkaste treningsøkten, velger du **Lukk**.
- Hvis du vil forhåndsvisne treningsøkttrinnene, velger du **Trinn**.
- Hvis du vil oppdatere målinnstillingen for treningsøkten, velger du **Måltype**.
- Hvis du vil slå av fremtidige treningsøktvarsler, velger du **Deaktiver mld..**

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

## Tilpasse en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Intervaller > Strukturerte repetisjoner > Rediger**.
- 5 Velg ett eller flere alternativer:

- Velg **Intervall** for å angi intervallvarighet og -type.
- Velg **Hvile** for å angi hvilevarighet og -type.
- Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeter**.
- Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
- Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

- 6 Trykk på **BACK**.

Klokken lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du redigerer treningsøkten igjen.

## Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
  - 2 Velg en aktivitet.
  - 3 Hold inne **MENU**.
  - 4 Velg **Trening > Intervaller**.
  - 5 Velg et alternativ:
    - Velg **Åpen antall repetisjoner** for å markere intervallene og hvileperiodene dine manuelt ved å trykke på **LAP**.
    - Velg **Strukturerte repetisjoner > Utfør treningsøkt** for å bruke en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid.
  - 6 Velg om nødvendig **Ja** for å inkludere en oppvarming før treningsøkten.
  - 7 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.
  - 8 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, trykker du på **LAP** for å starte første intervall.
  - 9 Følg instruksjonene på skjermen.
  - 10 Du kan når som helst trykke på **LAP** for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode (valgfritt).
- Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

## Følge en bassengtreningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en svømmeøkt. Opprettingen og sendingen av en bassengsvømmeøkt ligner på [Treningsøker, side 36](#) og [Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 36](#).

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

## Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Kritisk svømmehast. > Utfør test av kritisk svøm.hast..**
- 5 Trykk på **DOWN** for å forhåndsviser trinnene i treningsøkten.
- 6 Velg **OK**.
- 7 Velg **START**.
- 8 Følg instruksjonene på skjermen.

## Redigere det kritiske svømmehastighetsresultatet (CSS)

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



- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Kritisk svømmehast. > Kritisk svømmehast..**
- 5 Angi antall minutter.
- 6 Angi antall sekunder.

## Om treningskalenderen

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

### Bruke Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 85](#)) og parkoble quatix-klokken med en kompatibel telefon.

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

### Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har et tilpasningsdyktig treningsprogram 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 et treningsprogram, legges Garmin Coach-oversikten til i oversiktsløkken på quatix-klokken.




## PacePro-trening

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

Du kan opprette et PacePro-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 en PacePro-plan fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 85](#)).

- 1 Velg et alternativ:
  - Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller .
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Velg **Trening > PacePro tempostrategier**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å opprette og lagre et PacePro-treningsprogram.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.

## 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 96](#)).

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 5 Velg en løype.
- 6 Velg **PacePro > Opprett ny**.
- 7 Velg et alternativ:
  - Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
  - Velg **Tidsmål**, og angi måltiden din.Klokken viser det egendefinerte tempobåndet ditt.
- 8 Velg **START**.
- 9 Velg et alternativ:
  - Velg **Godta plan** for å starte på treningsprogrammet.
  - Velg **Vis splitter** for å forhåndsviser rundetidene.
  - Velg **Stigningsplott** for å vise et stigningsplott i løypen.
  - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
  - Velg **Fjern** for å forkaste treningsprogrammet.



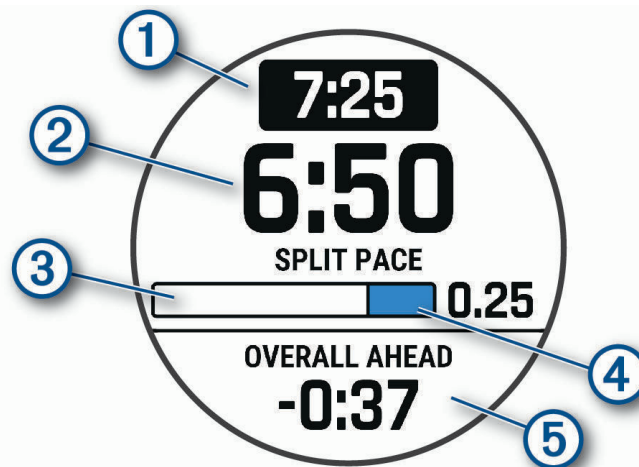
## Starte et PacePro-treningsprogram

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 4 Velg **Trening > PacePro-planer**.
- 5 Velg et treningsprogram.
- 6 Trykk på **START**.

**TIPS:** Du kan forhåndsvisse oppdeling, stigningsplott og kartet før du godtar PacePro planen.

- 7 Velg **Godta plan** for å starte på treningsprogrammet.
- 8 Velg om nødvendig **Ja** for å aktivere løypenavigasjon.
- 9 Trykk på **START** for å starte aktivitetstidtakeren.



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

**TIPS:** Du kan holde nede MENU, og velge **Stopp PacePro > Ja** for å stoppe PacePro planen. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

## 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 quatix enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklister, venner og proffsyklister som har syklet det samme segmentet.

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentmenyen på Garmin Connect kontoen din. Du finner mer informasjon på [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Vise segmentdetaljer

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Trening > Segmenter**.
- 5 Velg et segment.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Kappløpstider** for å se tiden og gjennomsnittshastigheten til personen som leder segmentet.
  - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
  - Velg **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 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Dra ut på løpetur eller sykkeltur.  
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 Trykk på **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 13*).
- 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. Når du trener, gir klokken deg tilbakemeldinger i sanntid om hvor nær du er å nå treningsmålet ditt.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne **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 aktivitetstidtageren.

**TIPS:** Du kan holde inne **MENU** og velge **Avbryt mål > Ja** for å avbryte treningsmålet.

## 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 Trykk på **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 aktivitetstidtageren.
- 8 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **STOP** og velger **Lagre**.

# 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 klokken.

Klokken har en historikkoversikt som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine (*Oversikter, side 47*).

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Trykk på **START**.
- 5 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil vise mer informasjon om aktiviteten, velger du **All statistikk**.
  - Hvis du vil se hvilken effekt aktiviteten hadde på den aerobe og anaerobe formen din, velger du **Training Effect** (*Om treningseffekt, side 60*).
  - Hvis du vil se hvor lang tid du tilbrakte i hver pulssone, velger du **Puls** (*Vise tiden din i hver pulssone, side 44*).
  - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
  - Velg **Løp** for å velge en ski- eller snøbrettaktivitet og se ytterligere informasjon om hver av dem.
  - Velg **Sett** for å velge et øvelsessett og se mer informasjon om hvert sett.
  - Hvis du vil vise aktiviteten på et kart, velger du **Kart**.
  - Hvis du vil se et stigningsplott for aktiviteten, velger du **Stigningsplott**.
  - Hvis du vil slette den valgte aktiviteten, velger du **Slett**.

## Multisportlogg

Enheden din lagrer det samlede multisportsammendraget for aktiviteten, inkludert total avstand, tid, kalorier og data fra valgfritt tilbehør. Enheden 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**.

## 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 tilbake stille 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 personlige rekorder

- 1 Hold inne **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil slette én rekord, velger du en rekord og deretter **Slett post > Ja**.
  - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, velger du **Slett alle rekorder > Ja**.

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

## Vise totalverdier for data

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

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

## Bruke kilometertelleren

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

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

## 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.

# Utseende

Du kan tilpasse utseendet på urskiven og hurtigtilgangsfunksjonene i menyen for oversiktssløyfen og 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 86](#)).

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

- 1 Hold nede **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **Legg til ny** for å opprette en egendefinert digital eller analog urskive.
- 5 Trykk på **START**.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
  - Hvis du vil endre stilen på numrene på den analoge urskiven, velger du **Urskive**.
  - Hvis du vil endre stilen på viserne på den analoge urskiven, velger du **Urvisere**.
  - Hvis du vil endre stilen på sifrene på den digitale urskiven, velger du **Oppsett**.
  - Hvis du vil endre stilen for sekunder på den digitale urskiven, velger du **Sekunder**.
  - Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Data**.
  - Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Detaljfarge**.
  - Hvis du vil endre fargen på dataene som vises på urskiven, velger du **Datafarge**.
  - Du sletter urskiven ved å velge **Slett**.

## Oversikter

Klokken leveres forhåndslestet med oversikter som raskt gir deg informasjon (*Vise oversiktsløkken, side 49*). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth®-tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktsløkken manuelt (*Tilpasse oversiktsløkken, side 49*).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Alternative tidssoner	Viser det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner ( <i>Legge til alternative tidssoner, side 4</i> ).
Høydeakklimatisering	På høyder over 800 m (2625 fot) vises grafer med høydekorrigerte verdier for gjennomsnittlig pulsoksymetrimåling, pustefrekvens og hvilepuls de siste sju dagene.
Høydemåler	Viser beregnet høyde basert på endringer i trykk.
Barometer	Viser miljøtrykkdataene basert på høyde.
Body Battery™	Viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram over nivået ditt de siste timene med heldagsbruk ( <i>Body Battery, side 49</i> ).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Enhetsbruk	Viser den gjeldende programvareversjonen og enhetsbrukstatistikk.
Hundesporing	Viser hundens posisjonsinformasjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenhet med quatix-klokken.
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.
Garmin trener	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.
Golf	Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.
Helsestatistikk	Viser et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene inkluderer puls, Body Battery nivå, stress og mer.
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
inReach® kontroller	Gjør at du kan sende meldinger på den parkoblede inReach klokken ( <i>Bruke inReach fjernkontrollen, side 74</i> ).
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Forrige tur Forrige løpetur Forrige svømmetur	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Musikkontroller	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken.

Navn	Beskrivelse
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 telefonen ( <i>Aktivere Bluetooth varsler, side 82</i> ).
Ytelse	Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser ( <i>Ytelsesmålinger, side 50</i> ).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret ( <i>Starte pulsoksymetermålinger, side 69</i> ). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din og avlesningene registreres ikke.
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Solstyrke	Viser en graf over solstyrken de siste seks timene, og gjennomsnittet for forrige uke.
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. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensoren.
Treningsstatus	Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine ( <i>Treningsstatus, side 57</i> ).
VIRB® kontroll	Gir kamerakontroll når du har parkoblet en VIRB enhet med quatix-klokken ( <i>VIRB fjernkontroll, side 74</i> ).
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Xero® enhet	Viser informasjon om laserposisjon når du har parkoblet en kompatibel Xero enhet med quatix-klokken ( <i>Xero laserposisjonsinnstillinger, side 76</i> ).

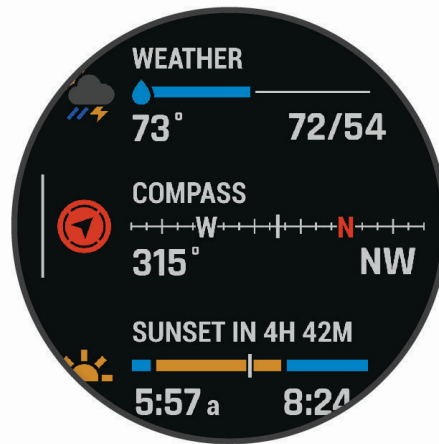


## Vise oversiktsløkken

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer. Når du parkobler klokken, kan du vise data fra telefonen din, for eksempel varsler, værmelding og kalenderhendelser.

### 1 Trykk på **UP** eller **DOWN**.

Klokken blir gjennom oversiktsløkken og viser sammendragsdata for hver oversikt.



**TIPS:** Du kan også sveipe for å bla eller trykke for å velge alternativer.

### 2 Trykk på **START** for å vise mer informasjon.

### 3 Velg et alternativ:

- Trykk på **DOWN** for å vise informasjon om en oversikt.
- Trykk på **START** for å vise flere alternativer og funksjoner for en oversikt.


## Tilpasse oversiktsløkken

Du kan endre rekkefølgen på oversiktene i løkken, fjerne dem og legge til nye.

### 1 Hold inne **MENU**.

### 2 Velg **Utseende > Oversikter**.

### 3 Velg et alternativ:

- Velg **UP** eller **DOWN** for å endre posisjonen til oversikten i løkken.
- Velg en oversikt, og velg deretter  for å fjerne oversikten fra løkken.
- Velg **Legg til**, og velg deretter en oversikt for å legge den til i løkken.

## Body Battery

Klokken analyserer pulsvariasjon, 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 klokken 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 49](#)).

### Tips for forbedret Body Battery data

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

## 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 wattmåler.

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

**MERK:** Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at klokken 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 (*Om kondisjonsberegninger, side 51*).

**Antatte løpstider:** Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 53*).

**Test av pulsvariasjonsstress:** Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Klokken måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, og en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå (*Pulsvariasjoner og stressnivå, side 53*).

**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 kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din (*Ytelseskondisjon, side 54*).

**FTP (Functional Threshold Power):** Klokken bruker informasjonen du oppga den første gangen du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Du kan utføre en veiledet test for å få en mer nøyaktig beregning (*Få beregnet FTP, side 54*).

**Melkesyreterskel:** Melkesyreterskel krever en pulsmåler med bryststropp. Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Klokken måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din (*Melkesyreterskel, side 55*).






**Utholdenhet:** Klokken bruker kondisjonsberegningen og pulldataene dine til å gi deg utholdenhetsberegninger i sanntid. Det kan legges til som et dataskjerm-bilde, slik at du kan vise ditt potensial og gjenværende utholdenhet under en aktivitet (*Vise utholdenheten din i sanntid, side 56*).

## 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. Quatix enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din. Enheten har separate kondisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel wattmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

Kondisjonsberegningen vises som et tall, en beskrivelse og en posisjon på en måler på enheten din. På Garmin Connect kontoen din kan du se mer informasjon om kondisjonsberegningen, for eksempel hvordan den rangeres etter alder og kjønn.



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (Standardverdier for kondisjonsberegning, side 124) og på [www.CooperInstitute.org](http://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 73](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 87](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 88](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30](#)).

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

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

### Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en kraftmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Kraftmåleren må parkobles med quatix enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 73](#)). 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 87](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 88](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

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

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

## Vise antatte løpstider

Fullfør profilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 87](#)), og angi maksimal puls ([Angi pulssoner, side 88](#)) for å få en mest mulig nøyaktig beregning.

Klokken bruker kondisjonsberegning ([Om kondisjonsberegninger, side 51](#)) og treningshistorikk for å gi deg en måltid for løpet. Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

**TIPS:** Hvis du har mer enn én Garmin enhet, kan du aktivere Physio TrueUp™ funksjonen, slik at klokken kan synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre enheter ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 103](#)).

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise ytelsesoversikten.
- 2 Trykk på **START** for å vise oversiktsdetaljer.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise en beregnet løpstid.



- 4 Trykk på **START** for å vise beregninger for andre avstander.

**MERK:** Beregningene kan virke unøyaktige i starten. Du må løpe et par turer for at klokken skal forstå hvor fort du løper.

## Pulsvariasjoner og stressnivå

Stressnivået baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. Klokken 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 73](#)).

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

- 1 Trykk om nødvendig på **START**, og velg **Legg til > HRV Stress** for å legge til stressappen i applisten.
- 2 Velg **Ja** for å legge til appen i favorittlisten.
- 3 Trykk på **START**, velg **HRV Stress** og trykk på **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 grei form og kan klare en god løpetur eller sykkelturn. Du kan legge til ytelseskonisjon som et datafelt på et av treningskjermbildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele aktiviteten. Ytelseskonisjon kan også være en indikator på hvor sliten du er, særlig etter en lang treningsøkt.

**MERK:** Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkonisjonen din (*Om kondisjonsberegninger, side 51*).

## Se ytelseskonisjonen din

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

- 1 Legg til **Ytelseskonisjon** til et dataskjermbilde (*Tilpass dataskjermbildene, side 29*).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.  
Ytelseskonisjonen din vises etter 6–20 minutter.
- 3 Bla til dataskjermbildet for å se ytelseskonisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturnen.

## Få beregnet FTP

Før du kan få FTP-beregningen, må du parkoble en pulsmåler med bryststropp og en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*) og måle ditt maksimale oksygenopptak (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 52*).

Klokken bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og målingen av maksimalt oksygenopptak til å beregne FTP-verdien. Klokken registrerer FTP-verdien din automatisk under sykkelturner med puls- og wattmåling der du holder jevnt høy intensitet.

- 1 Velg **UP** eller **DOWN** for å vise ytelsesoversikten.
- 2 Trykk på **START** for å vise oversiktsdetaljer.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å vise beregnet FTP.

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

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

Du finner mer informasjon i tillegget (*FTP-verdier, side 125*).

**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 73*), og du må få en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 52*).

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

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en sykkelaktivitet.
- 3 Hold nede **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.

## 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 88*). Du kan slå på funksjonen Automatisk registrering for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet.

## 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 73*).

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

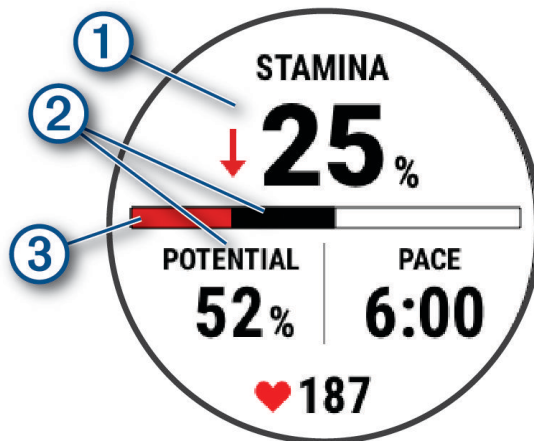
**TIPS:** Du må løpe noen turer med pulsmåler med bryststropp for at enheten skal kunne gi en nøyaktig makspuls- og kondisjonsberegning. Hvis du har vanskeligheter med å få utført en beregning av melkesyreterskel, kan du prøve å senke verdien din for makspuls manuelt.

- 1 Velg **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.  
GPS må brukes for å kunne gjennomføre testen.
- 3 Hold nede **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.

## Vise utholdenheten din i sanntid

Klokken kan vise beregnet utholdenhet i sanntid basert på pulsdatabe og kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger, side 51*).




- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Utholdenhet**.
- 6 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å endre plasseringen av dataskjermbildet (valgfritt).
- 7 Trykk på **START** for å redigere hovedfeltet for utholdenhetsdata (valgfritt).
- 8 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet, side 13*).
- 9 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla til dataskjermbildet.



① Hovedfelt for utholdenhetsdata. Viser nåværende utholdenhetsprosent, gjenværende avstand eller gjenværende tid.

② Potensiell utholdenhet.

Faktisk utholdenhet.

- ③
-  Rød: Utholdenheten er redusert.
  -  Oransje: Utholdenheten er stabil.
  -  Grønn: Utholdenheten restitueres.



## Treningsstatus

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

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



**MERK:** Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at klokken 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 (*Om kondisjonsberegninger, side 51*). Klokken viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder (*Varme- og høydenivåakklimatisering, side 58*).

**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 (*Treningsbelastning, side 58*).

**Fokus for treningsbelastning:** Klokken 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. Klokken viser fordelingen på treningsbelastningen over de siste 4 ukene (*Fokus for treningsbelastning, side 59*).

**Restitusjonstid:** Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar til en ny, hard treningsøkt (*Restitusjonstid, side 60*).

## 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. Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*).

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 103*).

## 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. Klokken gir deg akklimatiseringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen når temperaturen overstiger 22 °C (72 °F), og når høyden overstiger 800 m (2625 fot). Du kan følge med på varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatusoversikten.

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

## 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 treningsbelastningsestimaten bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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 59*). 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 treningsskjerm bildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

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

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Restitusjonstid

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

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

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt. Enheten oppdaterer restitusjonstiden din i løpet av dagen, basert på endringer når det gjelder søvn, stress, avslapning og fysisk aktivitet.

## 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.

## Sette på pause og gjenoppta treningsstatus

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

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst to målinger av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger, side 51*).

- 1 Når du vil sette treningsstatusen på pause, velger du en av disse:
  - Fra treningsstatusoversikten holder du inne **MENU** og velger **Alternativer > Pause treningsstatus**.
  - Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Sett treningsstatus på pause**.
- 2 Synkroniser klokken med Garmin Connect kontoen din.
- 3 Når du vil gjenoppta treningsstatusen, velger du et av disse:
  - Fra treningsstatusoversikten holder du inne **MENU** og velger **Alternativer > Gjenoppta treningsstatus**.
  - Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Gjenoppta treningsstatus**.
- 4 Synkroniser klokken med Garmin Connect kontoen din.













## Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 63](#)).

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



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Alarmklokke	Velg for å legge til eller endre en alarm ( <a href="#">Stille inn en alarm, side 2</a> ).
	Høydemåler	Velg for å åpne høydemåler-skjermen.
	ALT. TIDSSONER	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner ( <a href="#">Legge til alternative tidssoner, side 4</a> ).
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse ( <a href="#">Be om assistanse, side 91</a> ).
	Barometer	Velg for å åpne barometer-skjermen.
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere eller deaktivere batterisparerfunksjonen ( <a href="#">Tilpasse batterisparerfunksjonen, side 99</a> ).
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen ( <a href="#">Endre skjerminnstillingene, side 102</a> ).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet ( <a href="#">Sende pulldata, side 67</a> ).
	Kompass	Velg for å åpne kompass-skjermen.
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere eller deaktivere ikke forstyr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på quatrix klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Lommelykt	Velg for å slå på skjermen for å bruke klokken som lommelykt.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Lås enheten	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Musikkstyring	Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.
	Telefon	Velg for å aktivere eller deaktivere Bluetooth og tilkoblingen til den sammenkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokken.
	Lagre posisjon	Lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.
	Søvnmodus	Velg for å aktivere eller deaktivere Søvnmodus ( <i>Tilpasse søvnmodus, side 102</i> ).
	STOPPEKLOKKE	Velg for å starte stoppeklokken ( <i>Bruke stoppeklokken, side 4</i> ).
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokken med den sammenkoblede telefonen.
	TIDTAKERE	Velg for å angi en nedtellingstidtaker ( <i>Starte nedtellingstidtakeren, side 3</i> ).
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Trykk på	Velg for å aktivere eller deaktivere berøringsskjermkontroller.
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokken ( <i>Garmin Pay, side 64</i> ).


## Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen (*Kontroller, side 62*).

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

## Bruke lommelykt-skjermbildet

Bruk av lommelykten kan redusere batterilevetiden. Du kan redusere lysstyrken for å forlenge batteritiden.

- 1 Hold inne **LIGHT**.
- 2 Velg .
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å justere lysstyrke og farge.



**TIPS:** Du kan raskt trykke på LIGHT to ganger for å slå på lommelykten på med denne innstillingen i fremtiden.

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks) for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

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

### 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 sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du velge **DOWN** for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 6 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.
- 7 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 Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay >  > Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

### Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

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

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



## Endre Garmin Pay passordet

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

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

Neste gang du betaler med quatix-klokken, må du angi det nye passordet.

## Sensorer og tilbehør

quatix klokken har flere interne sensorer, og du kan parkoble flere trådløse sensorer for aktivitetene dine.

### Pulsm. på håndl.

Klokken har en pulsmåler på håndleddet, og du kan vise pulsdatabene dine på pulsoversikten (*Vise oversiktsløkken, side 49*).

Klokken er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp. Hvis pulsdatabe fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulsdatabe fra brystet.

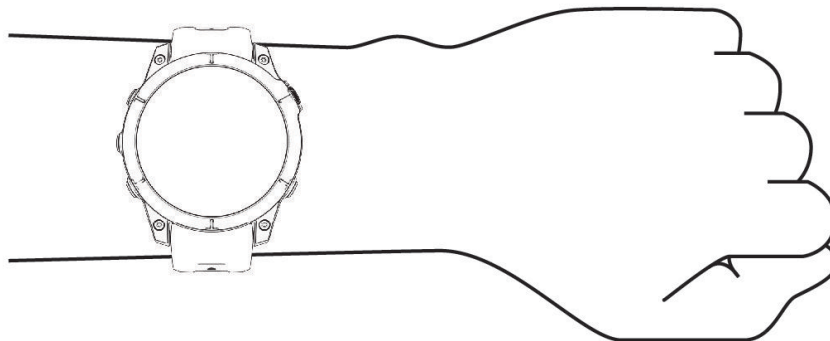
### Bruke klokken

#### ⚠ FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

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




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

- Se *Tips for uregelmessig pulsdatabe, side 66* for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdatabe, side 69* for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Tips for uregelmessig pulldata

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

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til  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 klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

## Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Pulsm. på håndl.**

**Status:** Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet. Standardverdien er Automatisk og gjør at pulsmåleren på håndleddet brukes automatisk, med mindre du parkobler en ekstern pulsmåler.

**MERK:** Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiverer du også pulsoksymetersensoren på håndleddet. Du kan utføre en manuell avlesing fra pulsoksymeteroversikten.

**Under svømming:** Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømming.

**Varsler om unormal puls:** Her kan du stille inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en målverdi (*Konfigurere varsler for unormal puls, side 66*).

**Send puls:** Her kan du begynne å sende pulldata til en parkoblet enhet (*Sende pulldata, side 67*).

## Konfigurere varsler for unormal puls

### FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Pulsm. på håndl. > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.


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

## Sende pulldata

Du kan sende pulldata fra klokken og vise dem på parkoblede enheter. Sending av pulldata reduserer batteritiden.

**TIPS:** Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulldataene automatisk når du starter en aktivitet (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 30*). Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® enhet mens du sykler.

**1** Velg et alternativ:

- Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > Pulsm. på håndl. > Send puls.**
- Hold inne **LIGHT** for å åpne kontrollmenyen, og velg .

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 63*).

**2** Velg **START**.

Klokken begynner å sende pulldataene dine.

**3** Parkoble klokken med den kompatible enheten.

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

**4** Trykk på **STOP** for å slutte å sende pulldata.

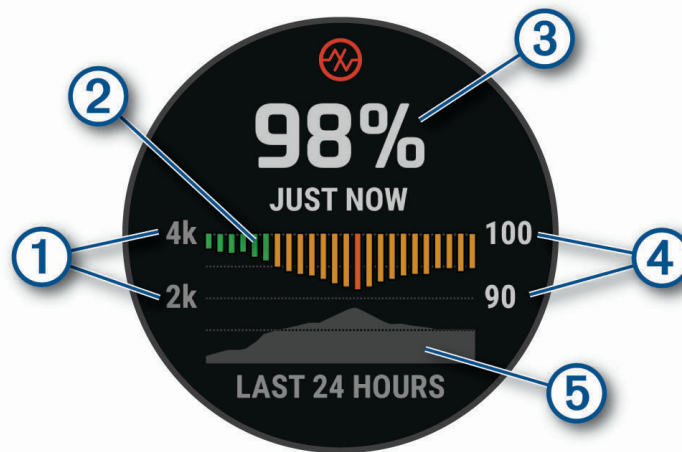
## Pulsoksymeter

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

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten (*Starte pulsoksymetermålinger, side 69*). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 69*). Når du holder deg i ro, analyserer klokken oksygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg i henhold til høyden du befinner deg på.

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

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



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

## Starte pulsoksymetermålinger

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

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

- 1 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å se pulsoksymeteroversikten når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Trykk på **START** for å vise informasjon om oversikten 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 klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet for å få best mulige resultater.

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

## Aktivere pulsoksymetermodusen

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Pulsoksymeter > Pulsoksymetermodus**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **Manuell kontroll**.
  - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.  
**MERK:** Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.
  - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.  
**MERK:** Hvis du slår på **Hele dagen**-modusen, reduseres batterilevetiden.

## Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

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

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

## Kompass

Klokken 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 70*). Hvis du vil åpne kompassinnstillingene raskt, kan du trykke på **START** fra kompassoversikten.

## Angi kompassretning

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

## Kompassinnstillinger

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

**Kalibrer:** Gjør det mulig å kalibrere kompassensoren manuelt ([Kalibrere kompasset manuelt, side 70](#)).

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

**Nordreferanse:** Angir nordreferansen på kompasset ([Angi nordreferansen, side 70](#)).

**Modus:** Angir om kompasset bare skal bruke data fra den elektroniske sensoren (På), en kombinasjon av GPS-data og data fra den elektroniske sensoren under bevegelse (Automatisk) eller bare GPS-data (Av).

### Kalibrere kompasset manuelt

#### LES DETTE

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

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

1 Hold inne **MENU**.

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

**TIPS:** Roter håndledet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

### Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

1 Hold inne **MENU**.

2 Velg **Sensorer og tilbehør > Kompass > Nordreferanse**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
- Hvis du vil angi magnetisk avvik for posisjonen automatisk, velger du **Magnetisk**.
- Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
- Hvis du vil angi det magnetiske avviket manuelt, velger du **Brukerdefinert**, angir det magnetiske avviket og velger **Ferdig**.

## Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken 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 70](#)). Du kan åpne høydemåler- eller barometerinnstillingene raskt ved å trykke på **START** fra høydemåler- eller barometeroversikten.

### 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 bruker satellittsystemer.

**Sensormodus:** Angir modus for sensoren. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Bare høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Kun barometer når aktiviteten ikke gjør det.

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

## Kalibrere den barometriske høydemåleren

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

- 1 Hold inne **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 > Angi manuelt**.
  - Velg **Kalibrer > Bruk DEM** for å angi gjeldende høyde fra den digitale høydemodellen.
  - Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

## Barometerinnstillinger

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

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

**Plott:** Angir tidsskalaen for kartet i barometeroversikten.

**Stormvarsel:** Angir det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

**Sensormodus:** Angir modus for sensoren. Alternativet **Automatisk** følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet **Bare høydemåler** når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller **Kun barometer** når aktiviteten ikke gjør det.

**Trykk:** Angir hvordan klokken viser trykkdata.

## Kalibrere barometeret

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere barometeret manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte havnivåtrykket.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Angi manuelt** for å angi gjeldende høyde og havnivåtrykk (valgfritt).
  - Velg **Bruk DEM** for å kalibrere fra den digitale høydemodellen automatisk.
  - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

## Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 29*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for den aktuelle sensoren.

Sensortype	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruke Approach CT10-golfkøllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
DogTrack	Du kan motta data fra en kompatibel håndholdt hundesporingsenhet.
Utvidet visning	Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjerm bilder fra quatix klokken på en kompatibel Edge enhet under en tur eller en triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruke en ekstern pulsmåler, for eksempel HRM-Pro eller HRM-Dual™, og vise pulldata under aktivitetene. Noen pulsmålere kan også lagre data eller gi informasjon om løpsdynamikk ( <i>Løpsdynamikk, side 73</i> ).
Fotsensor	Når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på quatix klokken ( <i>Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 81</i> ).
inReach	Funksjonen for inReach fjernkontroll gjør det mulig å kontrollere inReach enheten med quatix klokken ( <i>Bruke inReach fjernkontrollen, side 74</i> ).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene.
Oksygenmetning	Du kan bruke en oksygenmetningssensor til å vise informasjon om hemoglobin og oksygenmetning for muskler mens du trener.
Kraft	Du kan bruke en wattmåler, for eksempel Rally™ og Vector™, til å vise wattdata på klokken. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter ( <i>Stille inn wattsoner, side 89</i> ), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsoner ( <i>Angi et varsel, side 34</i> ).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg.
Løpsdynamikk sensor	Du kan bruke en Running Dynamics Pod til å registrere løpsdynamikkdata og vise dem på klokken ( <i>Løpsdynamikk, side 73</i> ).
Girsskifte	Du kan bruke elektroniske gir for å vise informasjon om giring under en sykkelturn. quatix klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Shimano Di2	Du kan bruke elektroniske Shimano® Di2™ gir for å vise informasjon om giring under en sykkelturn. quatix klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Smartrulle	Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt ( <i>Bruke en ANT+® sykkelrulle, side 19</i> ).
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt ( <i>Hjulstørrelse og -omkrets, side 126</i> ).



Sensortype	Beskrivelse
Tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.
VIRB	Funksjonen for VIRB fjernkontroll gjør at du kan kontrollere VIRB actionkameraet fra klokken ( <i>VIRB fjernkontroll, side 74</i> ).
XERO-laserposisjoner	Du kan vise og dele informasjon om laserposisjon fra en Xero enhet ( <i>Xero laserposisjonsinnstillinger, side 76</i> ).

## Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ teknologi og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin at du parkobler med ANT+ teknologi. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

**1** Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.

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

**2** Sørg for at klokken er innenfor sensorens rekkevidde (3 m (10 fot)).

**MERK:** Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.

**3** Hold inne **MENU**.

**4** Velg **Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.

**5** Velg et alternativ:

- Velg **Søk i alle sensorer**.
- Velg sensortype.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 29*).

## Løpsdynamikk

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

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

**Pedal frekvens:** Pedal frekvens 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:** Skritt lengde 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 skritt lengde. 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-Pro, og parkoble det med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*).

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer > Legg til ny**.
- 6 Velg et dataskjerm bilde for løpsdynamikk.  
**MERK:** Skjerm bildene for løpsdynamikk er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.
- 7 Ta en løpetur (*Starte en aktivitet, side 13*).
- 8 Velg **UP** eller **DOWN** for å åpne skjerm bildet for løpsdynamikk med statistikk.

## Tips for manglende data om løpsdynamikk

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

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel HRM-Pro.  
Tilbehør med løpsdynamikk er merket med  på fremsiden av modulen.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med quatix enheten igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker HRM-Pro tilbehøret, bør du parkoble det med quatix enheten ved hjelp av ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.  
**MERK:** Tid med bakkekontakt og balanse vises bare mens du løper. Dette kan ikke beregnes mens du går.

## inReach fjernkontroll

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

### Bruke inReach fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du legge til inReach oversikten i oversiktsløyken (*Tilpasse oversiktsløyken, side 49*).

- 1 Slå på inReach enheten.
- 2 På quatix klokken trykker du på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise inReach oversikten.
- 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 **Forhåndsdefinerte meldinger** 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.

## Kontrollere et VIRB actionkamera

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med quatix klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*).  
Oversikten VIRB legges automatisk til i oversiktsløkken.
- 3 Trykk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for å vise VIRB oversikten.
- 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 quatix skjermen.
  - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
  - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak.
  - Velg **Ta bilde** for å ta et bilde.
  - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
  - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
  - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.
  - Velg **Innstillinger** for å endre innstillinger for opptak og bildetaking.

## Kontrollere et VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Parkoble VIRB kameraet med quatix klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*).  
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 aktivitetstidtageren, 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 quatix skjermen.
  - Trykk på **DOWN** for å ta et bilde under et videoopptak.
  - Trykk på **STOP** for å stoppe et videoopptak manuelt.
  - Hvis du vil ta flere bilder i seriemodus, velger du **Ta bildeserie**.
  - Hvis du vil sette kameraet i dvalemodus, velger du **Dvalemodus for kamera**.
  - Hvis du vil aktivere kameraet igjen, velger du **Avsl. dvalemodus for kamera**.

## Xero laserposisjonsinnstillinger

Før du kan tilpasse laserposisjonsinnstillinger, må du parkoble en kompatibel Xero enhet (*Parkoble trådløse sensorer, side 73*).

Hold inne **MENU**, og velg **Sensorer og tilbehør > XERO-laserposisjoner > Laserplasseringer**.

**Under aktiviteter:** Gjør det mulig å vise informasjon om laserposisjoner fra en kompatibel, parkoblet Xero enhet under en aktivitet.

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

## Kart

Enheden kan vise flere typer Garmin kartdata, inkludert topografiske konturer, interessepunkter i nærheten, kart over skianlegg og golfbaner. Du kan bruke Kartadministrator til å laste ned flere kart eller administrere kartlagring.

Gå til [garmin.com/maps](http://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 Gå ut og start en GPS-aktivitet (*Starte en aktivitet, side 13*).
- 2 Trykk på **UP** eller **DOWN** for å bla til kartskjermbildet.
- 3 Velg et alternativ for å panorere og zoome kartet:
  - Hvis du vil bruke berøringsskjermen, trykker du på kartet, trykker og drar for å plassere trådkorset, og trykker på **UP** eller **DOWN** for å zoome inn eller ut.
  - Hvis du vil bruke knappene, holder du nede **MENU**, velger **Panorerer/zoom** og trykker på **UP** eller **DOWN** for å zoome inn eller ut.  
**MERK:** Du kan trykke på **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.
- 4 Hold nede **START** for å velge det punktet trådkorset indikerer.

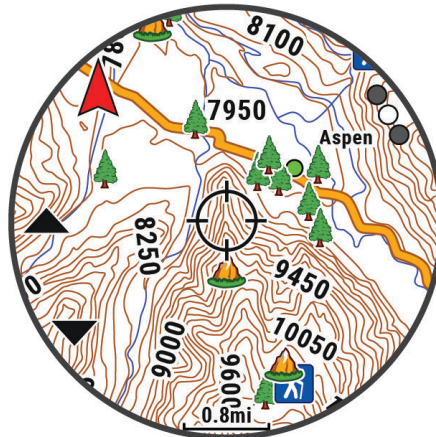
## Lagre eller navigere til en posisjon på kartet

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

### 1 Velg et alternativ fra kartet:

- Hvis du vil bruke berøringsskjermen, trykker du på kartet, trykker og drar for å plassere trådkorset, og trykker på **UP** eller **DOWN** for å zoome inn eller ut.
- Hvis du vil bruke knappene, holder du nede **MENU**, velger **Panorerer/zoom** og trykker på **UP** eller **DOWN** for å zoome inn eller ut.

**MERK:** Du kan trykke på **START** for å veksle mellom å panorere opp og ned eller venstre og høyre, eller for å zoome.



- 2 Panorere og zoom på kartet for å plassere trådkorset i midten.
- 3 Hold nede **START** for å velge det punktet trådkorset indikerer.
- 4 Velg eventuelt et interessepunkt i nærheten.
- 5 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 på klokka 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 Velg **START**.  
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**.

## Kartinnstillinger

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

**MERK:** Du kan om nødvendig tilpasse kartinnstillingene for bestemte aktiviteter i stedet for å bruke systeminnstillingene (*Innstillinger for aktivitetskart, side 34*).

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

**Kartadministrator:** Viser de nedlastede kartversjonene og lar deg laste ned flere kart (*Administrering av kart, side 78*).

**Karttema:** Angir kartet for å vise data som er optimalisert for aktivitetstypen din (*Karttemaer, side 78*).

**Fargemodus:** Setter kartfargene til enten en hvit eller svart bakgrunn for synlighet om dagen eller om natten. Alternativet Automatisk justerer kartfargene basert på klokkeslettet.

**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.

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

**Konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kartet.

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

**Sporfarge:** Endrer fargen på sporloggen.

**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.

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

**Marint:** Angir at kartet skal vise data i båtmodus (*Innstillinger for sjøkart, side 79*).

**Gjenopprett tema:** Her kan du gjenopprette standard karttemaer eller temaer som er slettet fra klokken.

## Administrering av kart

Når du kobler klokken til et Wi-Fi® nettverk, kan du laste ned kart for flere områder. Du kan også fjerne kart for å øke den tilgjengelige lagringen på enheten.

1 Hold inne **MENU**.

2 Velg **Kart** > **Kartadministrator**.

3 Velg en kartkategori.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil laste ned et kart, velger du **Legg til kart**, velger et kart, trykker på **START** og velger **Last ned**.  
**MERK:** For å forhindre at batteriet tappes ned, vil klokken sette kartnedlastningen på vent, og nedlastingen starter når du kobler klokken til en ekstern strømkilde.
- Hvis du vil fjerne et kart, velger du kartet og trykker på **START** og velger **Fjern**.

## Karttemaer

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

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

**Ingen:** Bruker innstillingene fra systemkartinnstillingene, uten ekstra tema.

**Marint:** 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.

## Innstillinger for sjøkart

Du kan tilpasse hvordan kartet vises i båtmodus.

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

**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 Trykk på **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.

## Musikk



**MERK:** Denne delen handler om tre forskjellige musikkavspillingsalternativer på quatix-klokken din.

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

Du kan laste ned lydinnhold på klokken fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en quatix-klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokken, kan du koble til hodetelefoner med Bluetooth teknologi.

## 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 Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **Musikk > Musikktjenester**.
- 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 lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 84*).


- 1 Hold inne **DOWN** fra et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikk kontrollene.
- 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 klokken.
- 6 Trykk om nødvendig på **BACK** til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten.

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


## Laste ned personlig lydinnhold

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

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 Åpne Garmin Express på datamaskinen, velg enheten og deretter **Musikk**.  
**TIPS:** På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfilene 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 lydfilene, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i listen quatix, velg avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.









## Lytte til musikk

- 1 Hold inne **DOWN** på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikk kontrollene.
- 2 Koble om nødvendig til hodetelefonene dine med Bluetooth teknologi (*Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 81*).
- 3 Hold inne **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 80*).
  - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Styre telefon**.
  - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
- 5 Velg .



## Kontroller for musikkavspilling

**MERK:** Kontrollene for musikkavspilling kan se annerledes ut, avhengig av den valgte musikkilden.

	Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling.
	Velg for å bla gjennom lydfilene og spillelistene etter den valgte kilden.
	Velg for å justere volumet.
	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause.
	Velg for å hoppe til neste lydfile i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfilen.
	Velg for å starte den gjeldende lydfilen på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfilen i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfilen.
	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 quatix-klokken, må du koble til hodetelefoner ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m (6,6 fot) av klokken.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne **MENU**.
- 4 Velg **Musi.** > **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 **Musi.** > **Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

## Tilkobling

Tilkoblingsfunksjoner er tilgjengelige for klokken når du parkobler den med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 82](#)). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 84](#)).

## Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for klokken quatix når du parer den med bruk av Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 82](#)).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mer ([Telefonapper og dataprogrammer, side 84](#))
- Oversikter ([Oversikter, side 47](#))
- Kontroller menyfunksjoner ([Kontroller, side 62](#))
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 90](#))
- Telefonsamhandlinger, for eksempel varsler ([Aktivere Bluetooth varsler, side 82](#))

## Parkobling av telefon

Hvis du skal bruke de tilkoblede funksjonene på klokka, må du parkoble den direkte via Garmin Connect appen i stedet for Bluetooth innstillingene på telefonen.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Velg et alternativ for å aktivere parkoblingsmodus på klokka:
  - Når du konfigurerer for første gang, velger du **Ja** når du blir bedt om å parkoble med telefonen.
  - Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, trykker du på **MENU** og velger **Tilkobling > Parkoble telefon**.
- 3 Velg et alternativ for å legge til klokka i kontoen din:
  - Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.

## Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble klokka med en kompatibel telefon før du kan aktivere varsler ([Parkobling av telefon, side 82](#)).

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Tilkobling > Telefon > Smarte varsler > Status > På**.
- 3 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingstype.
- 5 Velg innstillinger for status, tone og vibrasjon.
- 6 Trykk på **BACK**.
- 7 Velg innstillinger for personvern og tidsavbrudd.
- 8 Trykk på **BACK**.
- 9 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 varseloversikten.
- 2 Trykk på **START**.
- 3 Velg et varsel.
- 4 Trykk på **START** for å få flere alternativer.
- 5 Trykk på **BACK** for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

## Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser quatix klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å besvare anropet.

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

- Velg  for å avvise anropet.

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

**MERK:** Hvis du vil sende et svar på tekstmelding, må du være koblet til en kompatibel Android™ telefon med Bluetooth teknologi.

## Svare på en tekstmelding

**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for kompatible Android telefoner.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på klokka, kan du sende et hurtigsvar 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 varseloversikten.
- 2 Trykk på **START**, og velg et tekstmeldingsvarsel.
- 3 Velg **START**.
- 4 Velg **Svar**.
- 5 Velg en melding fra listen.

Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS-melding.

## Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible telefonen din til å administrere varsler som vises på quatix-klokken.


Velg et alternativ:

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

## Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 63](#)).

- 1 Hold inne **LIGHT** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på quatix-klokken.

Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

## Slå av og på varsler om telefontilkobling

Du kan angi at quatix klokken skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth teknologi.

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Tilkobling > Telefon > Varsler**.

## Spille av talemeldinger under en aktivitet

Du kan få quatix 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. Ellers spilles talemeldinger av på smarttelefonen som er parkoblet via Garmin Connect appen. Når en talemelding spilles av, demper enheten eller smarttelefonen annen lyd 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 tmp./fart**.
  - 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 treningsøktvarsler som et lydvarsel, velger du **Treningsøktvarsler**.
  - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler**.
  - Hvis du vil høre en lyd rett før et lydvarsel eller en melding, velger du **Lyd**.
  - Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.

## Wi-Fi tilkoblede funksjoner

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

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

**Programvareoppdateringer:** 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 Garmin Express programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

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

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

## Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble klokken til flere Garmin telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

## Garmin Connect

Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en gratis konto ved å laste ned appen fra appbutikken på telefonen ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)), eller på [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Lagre aktivitetene dine:** Når du har fullført og lagret en aktivitet med klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din og beholde den så lenge du ønsker.

**Analysér data:** Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, høyde, puls, forbrente kalorier, pedalfrekvens, løpsdynamikk, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

**MERK:** Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



**Planlegg treningen:** Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

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

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

**Administrér innstillinger:** Du kan tilpasse klokken og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

### Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen (*Parkobling av telefon, side 82*), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.

2 Hold klokken innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.

Klokken synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkes programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 82*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 85*).

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

## Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken 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 klokken. Du kan også legge til musikk på klokken (*Laste ned personlig lydinnhold, side 80*). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

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

## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokkes programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 86*).

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

## Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ appen ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Du kan tilpasse klokken med urskiver, enhetsapper, datafelter og musikkleverandører.

**Urskiver:** Gjør det mulig å endre klokkes utseende.

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

**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.

**Musikk:** Legg til musikkleverandører på klokken.

## Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble quatix-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 82*).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Velg klokken din ved behov.
- 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](https://apps.garmin.com), og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

## Garmin Explore™

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

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

## Garmin Golf™ appen

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

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

## Koble til Garmin Pilot™ appen

Du kan bruke Garmin Pilot appen til å opprette reiseplaner og sende dem til quatix-klokken. Garmin Pilot appen er tilgjengelig på enkelte mobilenheter. Se etter mobilenheten din i appbutikken for å se informasjon om tilgjengelighet og kompatibilitet.

quatix-klokken kobler til Garmin Pilot appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Du finner informasjon om kompatibilitet på [www.garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble).

- 1 Parkoble telefonen med quatix-klokken (*Parkobling av telefon, side 82*).
- 2 Installer og åpne Garmin Pilot appen fra appbutikken på telefonen.
- 3 Logg på Garmin Pilot appen med Garmin påloggingsinformasjonen din.
- 4 Åpne Garmin Pilot appen, og velg **Home > Connex > All Devices** og deretter klokken din.

# Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect appen.

## Konfigurere brukerprofilen

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

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

## Om pulssoner

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

## Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 89](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

## Angi pulssoner

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

1 Hold inne **MENU**.

2 Velg **Brukerprofil > Puls**.

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

Du kan bruke funksjonen Automatisk registrering for å loggføre makspulsen din automatisk under en aktivitet.

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

Du kan gjennomføre en veiledet test for å beregne melkesyreteriskelen ([Melkesyreteriskel, side 55](#)). Du kan bruke funksjonen for Automatisk registrering for å loggføre melkesyreteriskelen din automatisk under en aktivitet.

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

Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokken din, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.

6 Velg **Soner > Basert på**.

7 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg **% av maks. puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
- Velg **%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 melkesyreteriskelpulsen 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 87](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.



## Pulssoneberegninger

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

## Stille inn wattsoner

Wattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og samsvarer kanskje ikke med din personlige kapasitet. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner wattsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Brukerprofil > Kraftsoner**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Basert på**.
- 5 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).
- 6 Velg **Auto. registr. av FTP** for å registrere FTP automatisk under en aktivitet.
- 7 Velg **FTP**, og angi terskelwattverdien.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for watt.

# Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

## ⚠ FORSIKTIG

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

quatix klokken har sikkerhets- og sporingsfunksjoner som må konfigureres med Garmin Connect appen.

## LES DETTE

Hvis du vil bruke disse funksjonene, må quatix klokken 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 sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

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

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



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

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

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



## Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing** > **Sikkerhetsfunksjoner** > **Nødkontakter** > **Legg til nødkontakter**.
- 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 90](#)).

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

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å bruke endringene på quatix-enheten ([Bruke Garmin Connect appen, side 85](#)).

## Slå hendelsesregistrering av og på

- 1 Hold inne **MENU** på urskiven.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing** > **Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

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

Når quatix-klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontaktene dine. Du har 15 sekunder på deg til å avbryte meldingen.

## Be om assistanse

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

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter (*Legge til nødkontakter, side 90*). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

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

## Start av GroupTrack økt

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

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

- 1 Gå utendørs, og slå på quatix enheten.
- 2 Parkoble smarttelefonen din med quatix enheten (*Parkobling av telefon, side 82*).
- 3 På quatix enheten holder du inne **MENU** og velger **Sikkerhet & Sporing > GroupTrack > Vis på kart** for å aktivere visning av kontakter på kartskjermbildet.
- 4 I Garmin Connect appen velger du **Sikkerhet & Sporing > LiveTrack > ⋮ > Innstillinger > GroupTrack** i innstillingsmenyen.
- 5 Velg **Alle kontakter**.
- 6 Velg **Start LiveTrack**.
- 7 Start en aktivitet på quatix enheten.
- 8 Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.

**TIPS:** Fra kartet kan du holde inne **MENU** og velge **Nære forb.** 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 quatix enheten med smarttelefonen med Bluetooth teknologi.
- I innstillingsmenyen i Garmin Connect appen velger du **Forbindelser** for å oppdatere listen over kontakter for GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km (eller 25 mi).
- Bla til kartet under en GroupTrack-økt for se kontaktene dine (*Legge til et kart i en aktivitet, side 29*).

## GroupTrackInnstillinger for

Hold nede **MENU**, og velg **Sikkerhet & Sporing > GroupTrack**.

**Vis på kart:** Gjør det mulig å vise kontakter på kartskjermbildet under en GroupTrack økt.

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

# Helse- og velværeprodukter

Hold nede **MENU** og velg **Helse og velvære**.

**Puls:** Gjør at du kan tilpasse innstillinger på pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 66*).

**Pulsoksymetermodus:** Her kan du velge en pulsoksymetermodus (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 69*).

**Bevegelsesvarsel:** Aktiverer eller deaktiverer Bevegelsesvarsel (*Bruke bevegelsesvarsler, side 92*).

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

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

## Automatisk mål

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

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

## Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger, side 101*).

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

## 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.

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

## Opparbeide seg intensitetsminutter

Din quatix-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner klokken minutter med moderat intensitet ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg klokken hele døgnet.

## Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. 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 (*Kontroller, side 62*).

## Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg enheten mens du sover.
- 2 Last opp søvndata til Garmin Connect siden (*Bruke Garmin Connect appen, side 85*).  
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

# Navigasjon

## Vise og redigere lagrede posisjoner

**TIPS:** Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 62*).

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Navigasjon** > **Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en lagret posisjon.
- 4 Velg et alternativ for å vise eller redigere posisjonsdetaljene.

## Lagre en posisjon med doble rutenett

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

- 1 Tilpass en knapp eller knappekombinasjon for **Dobbelt rutenett**-funksjonen (*Tilpasse hurtigtaster, side 103*).
- 2 Hold inne knappen eller knappekombinasjonen du tilpasset, for å lagre en posisjon med doble rutenett.
- 3 Vent mens klokken finner satellittene.
- 4 Trykk på **START** for å lagre posisjonen.
- 5 Trykk om nødvendig på **DOWN** for å endre posisjonsdetaljene.

## Navigere til et bestemmelsessted

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

- 1 Trykk på **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 de installerte kartdataene på klokken inkluderer interessepunkter, kan du navigere til disse.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold inne **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 med navn, kan du velge **Stav søk** og skrive inn et navn.
- 6 Velg et interessepunkt fra søkeresultatene.
- 7 Velg **Start**.  
Navigasjonsinformasjonen vises.
- 8 Trykk på **START** for å starte navigasjonen.

## 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 Trykk på **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.

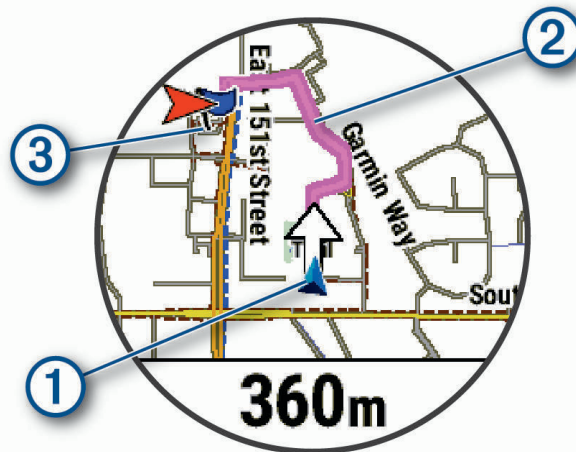
Turn-by-turn anvisninger hjelper deg med å navigere til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten, hvis du har et kart som støttes eller bruker direkte ruting. Hvis du ikke bruker direkte ruting, vises det en linje på kartet fra den gjeldende posisjonen til startpunktet for den siste lagrede aktiviteten.

**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.

## 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 **Detaljert anvisning**.  
Det vises en liste over turn-by-turn-anvisninger.
- 3 Trykk på **DOWN** for å vise flere retninger.

## 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 Trykk på **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.

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

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

**TIPS:** Du kan tilpasse holdefunksjonen for tastene, slik at du får tilgang til MOB-funksjonen (*Tilpasse hurtigtaster, side 103*).

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

## Stoppe navigasjon

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

## Løyper

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

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

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

## Opprette og følge en løype på enheten

- 1 Trykk på **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

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

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Tur-retur-rute**.
- 5 Angi total distanse for løypen.
- 6 Velg en retning.  
Enheden 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 **Detaljert anvisning**.
  - 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**.


## Opprette en løype på Garmin Connect

Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 85](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **•••**.
- 2 Velg **Trening > Løyper > Opprett løype**.
- 3 Velg en løypetype.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Velg **Ferdig**.  
**MERK:** Du kan sende denne løypen til enheten ([Sende en løype til enheten, side 97](#)).

## Sende en løype til enheten

Du kan sende en løype som du har opprettet med Garmin Connect appen, til enheten din ([Opprette en løype på Garmin Connect, side 97](#)).

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

## Vise eller redigere løypeinformasjon

Du kan vise eller redigere løypeinformasjon før du navigerer i en løype.

- 1 Trykk på **START** på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Hold nede **MENU**.
- 4 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 5 Trykk på **START** for å velge en løype.
- 6 Velg et alternativ:
  - Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
  - Velg **PacePro** for å opprette et egendefinert tempobånd.
  - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
  - Velg **Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
  - Velg **Stigningsplott** hvis du vil se et stigningsplott for løypen.
  - Velg **Navn** for å endre navnet på løypen.
  - Velg **Rediger** for å endre ruten til løypen.
  - Velg **Vis stigninger** hvis du vil se en liste over stigninger i løypen.
  - Velg **Slett** hvis du vil slette løypen.

## 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 Trykk på **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.

## Navigasjonsinnstillinger

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

### Tilpasse skjermbilder for navigasjonsdata

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Navigasjon > Dataskjermer**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Kart > Status** for å slå kartet av og på.
  - Velg **Kart > Datafelt** for å slå av og på datafeltet som viser ruteinformasjonen på kartet.
  - Velg **Foran** for å slå av og på informasjon om kommende løypepunkter.
  - Velg **Veiledning** for å aktivere eller deaktivere et veiledningsskjermbilde som viser kompasspeilingen eller kursen du skal følge under navigasjonen.
  - Velg **Stigningsplott** for å slå stigningsplottet av eller på.
  - Velg et skjermbilde 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 få hjelp med å navigere 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 **Endelig ETE**.
  - 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 99](#)).

**Strømmodi:** Her kan du tilpasse systeminnstillinger, aktivitetsinnstillinger og GPS-innstillinger for å forlenge batteriets levetid under en aktivitet ([Tilpasse strømmodi, side 100](#)).

**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 ([Kontroller, side 62](#)).

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **Strømstyring > Batterisparemodus**.
- 3 Velg **Status** for å slå på batterisparingsfunksjonen.
- 4 Trykk på **Rediger**, og velg et alternativ:
  - Velg **Urskive** for å aktivere en urskive med lavt strømforbruk som oppdateres én gang i minuttet.
  - Velg **Musi** 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 **Pulsm. på håndl.** for å slå av pulsmåleren på håndleddet.
  - Velg **Vises alltid** for å slå av skjermen når den ikke er i bruk.
  - Velg **Lysstyrke** for å redusere lysstyrken på skjermen.

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.

## 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 som er tilgjengelig med den valgte strømmodusen.

## 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 inne **MENU**, og velg **System**.

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

**Tid:** Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 101*).

**Visning:** Justerer skjerminnstillingene (*Endre skjerminnstillingene, side 102*).

**Trykk på:** Her kan du aktivere eller deaktivere berøringsskjermen under generell bruk, aktiviteter eller søvn.

**Satellitter:** Angir standard satellittsystem som skal brukes for aktiviteter. Du kan tilpasse satellittinnstillingene for hver aktivitet om nødvendig (*Satellittinnstillinger, side 36*).

**Lyd og vibrasjon:** Angir klokkekyder, for eksempel knappetoner, varsler og vibrasjoner.

**Søvnmodus:** Her kan du angi søvntimer og innstillinger for søvnmodus (*Tilpasse søvnmodus, side 102*).

**Ikke forstyrr:** Her kan du aktivere Ikke forstyrr-modus. Du kan endre innstillingene for skjermen, varsler og håndleddbevegelser.

**Hurtigtaster:** Her kan du angi snarveier til knapper (*Tilpasse hurtigtaster, side 103*).

**Automatisk lås:** Her kan du låse knappene og berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du trykker på knappen eller sveiper på skjermen ved et uhell. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse knappene og berøringsskjermen under en aktivitet du tar tiden på. Bruk alternativet Ikke i løpet av aktivitet for å låse knappene og berøringsskjermen når du ikke registrerer en aktivitet du tar tiden på.

**Format:** Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter, starten på uken og alternativer for geografisk posisjonsformat og data (*Endre måleenhetene, side 103*).

**Physio TrueUp:** Aktiverer synkronisering av aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene dine (*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 103*).

**Ytelseskondisjon:** Aktiverer funksjonen for ytelseskondisjon under en aktivitet (*Ytelseskondisjon, side 54*).

**Dataregistrering:** Angir hvordan klokken 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 klokken skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

**Nullstill:** Gjør det mulig å nullstille brukerdataba og innstillinger (*Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 107*).

**Programvareoppdatering:** Gjør det mulig å installere programvareoppdateringer som lastes ned ved hjelp av Garmin Express. Bruk alternativet Automatisk oppdatering slik at klokken kan laste ned den nyeste programvareoppdateringen når en Wi-Fi tilkobling er opprettet.

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

## Tidsinnstillinger

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

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

**Datoformat:** Angir visningsrekkefølgen for dag, måned og år i datoer.

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

**Tid:** Her kan du justere tiden hvis Angi klokkeslett er satt til 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 102*).

**Tidssynkronisering:** Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid (*Synkronisere tiden, side 102*).

## 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 108*).
- TIPS:** Du kan velge DOWN for å bytte kilde.

## Endre skjerminnstillingene

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Visning**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Under aktiviteter**.
  - Velg **Generell bruk**.
  - Velg **I søvnperioden**.
- 4 Velg et alternativ:
  - Velg **Vises alltid** for å holde dataene på urskiven synlige og dempe bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteriets og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen, side 103*).
  - Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
  - Velg **Varsler** for å slå på skjermen for varsler.
  - Velg **Håndleddsbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndleddet.
  - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

## Tilpasse søvnmodus

- 1 Hold nede **MENU**.
- 2 Velg **System > Søvnmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
  - Velg **Programplan**, velg en dag, og angi dine normale søvntider.
  - Velg **Urskive** for å bruke søvnurskiven.
  - Velg **Visning** for å konfigurere skjermens lysstyrke og tidsavbrudd.
  - Velg **Trykk på** for å slå berøringsskjermen av eller på.
  - Velg **Ikke forstyrr** for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyrr-modusen.
  - Velg **Batterisparemodus** for å aktivere eller deaktivere batterisparemodusen (*Tilpasse batterisparefunksjonen, side 99*).

## Tilpasse hurtigtaster

Du kan tilpasse holdefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Hurtigtaster**.
- 3 Velg en knapp eller en knappkombinasjon som skal tilpasses.
- 4 Velg en funksjon.

## Endre måleenhetene

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

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Format > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

## Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med quatix klokken ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette sørger for at klokken 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 quatix klokken.

- 1 Hold inne **MENU**.
- 2 Velg **System > Physio TrueUp**.

Når du synkroniserer klokken med telefonen din, vises nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene dine på quatix klokken.

## 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.

# Informasjon om enheten

## Om AMOLED-skjermen

Som standard er skjerminnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse ([Tips for å maksimere batteriets levetid, side 108](#)).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. quatix skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder ([Endre skjerminnstillingene, side 102](#)). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere enheten.

## Lade klokken

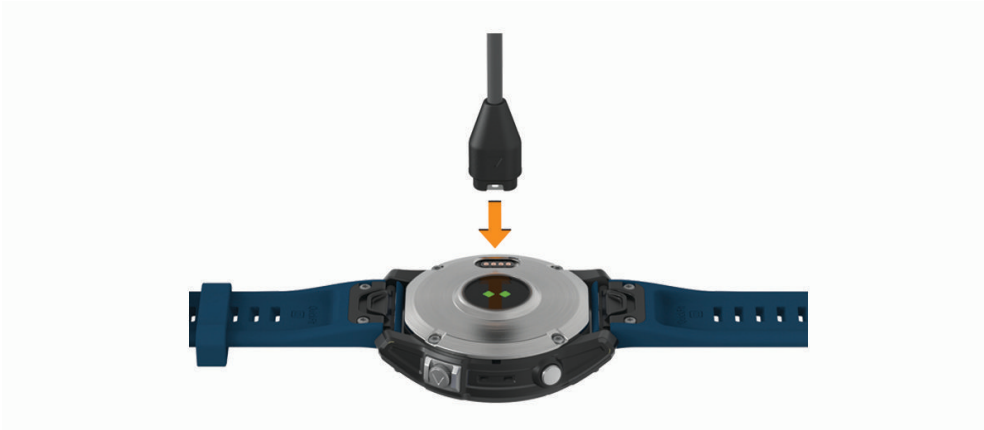
### ⚠ ADVARSEL

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

### LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten*, side 104).

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



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

## Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthetsvurdering	10 ATM <sup>1</sup>
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 45 °C (fra -4 til 113 °F)
Temperaturområde for USB-lading	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser i EU (effekt)	2,4 GHz ved 16,15 dBm maks.
SAR-verdier i EU	0,32 W/kg torso, 0,28 W/kg ben

## Ta vare på enheten

### LES DETTE

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

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

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

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



## Rengjøre klokken

### ⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

### 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.

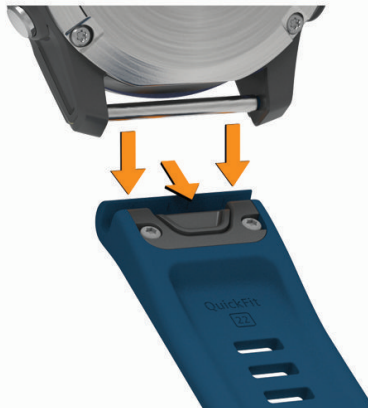
- 1 Tørk av klokken med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

La klokken tørke når den er rengjort.

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

## Bytte remmene på QuickFit<sup>®</sup>

- 1 Skyv på låsen på QuickFit remmen, og fjern deretter remmen fra klokken.



- 2 Rett inn den nye remmen etter klokken.
- 3 Trykk remmen på plass.  
**MERK:** Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

## Databehandling

**MERK:** Enheten er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT<sup>®</sup> og Mac<sup>®</sup> 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.

# Feilsøking

## Produktoppdateringer

Klokken søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 101*). Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datamaskinen. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

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

## Få mer informasjon

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

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) hvis du vil ha informasjon om funksjonsnøyaktighet.

Dette er ikke en medisinsk enhet.

## 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 telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken quatix er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

## Telefonen min kobler seg ikke til klokken

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

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

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 29](#)).

## Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokken

Hvis hodetelefonene dine har blitt koblet til telefonen tidligere med Bluetooth teknologi, kan det hende at de kobler seg til telefonen før de kobler seg til klokken. Du kan forsøke disse tipsene.

- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen.  
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for telefonen din.
- Hold deg 10 m (33 fot) unna telefonen mens du kobler hodetelefonene til klokken.
- Parkoble hodetelefonene med klokken ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 81](#)).

## Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en quatix klokke som er koblet til hodetelefoner ved hjelp av Bluetooth teknologi, er signalet sterkest når det er en direkte synslinje mellom klokken og antennen på hodetelefonene.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Vi anbefaler at du bruker hodetelefonantennen på samme side av kroppen din som quatix klokken.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokken til det andre håndleddet.
- Hvis du bruker en klokkerem i metall eller lær, kan du bytte til en rem i silikon for å forbedre signalstyrken.

## 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, nullst. innst.**

**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.

## Tips for å maksimere batteriets levetid

Hvis du vil forlenge batteriets levetid, kan du prøve disse tipsene.

- Endre strømmodus under en aktivitet (*Endre strømmodus, side 100*).
  - Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 62*).
  - Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre skjerminnstillingene, side 102*).
  - Slutt å bruke tidsavbruddalternativet **Vises alltid**, og velg et kortere tidsavbrudd (*Endre skjerminnstillingene, side 102*).
  - Reduser lysstyrken på skjermen (*Endre skjerminnstillingene, side 102*).
  - Bruk UltraTrac satellittmodus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 36*).
  - Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller, side 62*).
  - Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet, side 13*).
  - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.  
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 46*).
  - Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 83*).
  - Slutt å sende pulldata til parkoblede enheter (*Sende pulldata, side 67*).
  - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 66*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 69*).

## Innhente satellittsignaler

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

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

- 1 Gå utendørs til et åpent område.  
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.  
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

## Forbedre GPS-satellittmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin kontoen din:
  - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser klokken med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.
  - Koble klokken til Garmin kontoen din via et trådløst Wi-Fi nettverk.Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta klokken ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

## Temperaturmålingen er ikke nøyaktig

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

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

## Aktivitetmåling

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

## Antall skritt virker unøyaktig

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

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

**MERK:** Klokken 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 Express appen ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 86](#)).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen ([Bruke Garmin Connect appen, side 85](#)).

### 2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

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

Klokken 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 klokken med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

# Tillegg

## Datafelter

**MERK:** Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever ANT+ eller Bluetooth tilbehør for å kunne vise data. Noen datafelt vises i mer enn én kategori på klokken.

**TIPS:** Du kan også tilpasse datafeltene fra klokkeinnstillingene i Garmin Connect appen.

### Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
Gj.sn. pedalfrekvens	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Gj.sn. skrittfrekvens	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Pedalfrekvens	Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.
Skrittfrekvens	Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).
Pedalfrekvens, runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Skrittfrekvens, runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Pedalfrekvens, siste runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.
Skrittfrekvens, siste runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

### Diagrammer

Navn	Beskrivelse
Barometerdiagram	Et diagram som viser barometrisk trykk over tid.
Stigningsdiagram	Et diagram som viser høyden over tid.
Pulsdiagram	Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten.

### Kompassfelt

Navn	Beskrivelse
Kompassretning	Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
GPS-retning	Retningen du beveger deg i, basert på GPS.
Retning	Retningen du beveger deg i.

**Felt for distanse**

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
Distanse, intervall	Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.
Rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Nautisk distanse	Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

**Felt for distanse**

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig stigning	Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.
Gjennomsnittlig fall	Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.
Høyde	Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
Glidetall	Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.
GPS-høyde	Høyden for gjeldende posisjon med GPS.
Helling	Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.
Stigning for runden	Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.
Runde, fall	Vertikal fallavstand for gjeldende runde.
Siste runde, stigning	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.
Siste runde, fall	Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.
Maks. oppstigning	Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimal fall	Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimal høyde	Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Minimum høyde	Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

**Etasjer-felt**

Navn	Beskrivelse
Etasjer oppover	Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.
Etasjer nedover	Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.
Etasjer per minutt	Antall etasjer du har klatret per minutt.

## Gir

Navn	Beskrivelse
Di2-batteri	Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.
Fremre	Frontgiret fra en sensor for girposisjon.
Girbatteri	Batteristatusen for en sensor for girposisjon.
Girkombinasjon	Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.
Gir	Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.
Girforhold	Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.
Bakre	Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

## Grafisk

Navn	Beskrivelse
Pregnante Widgeter	Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.
KOMPASSMÅLER	Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
TMB-balansemåler	En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
TMB-måler	En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.
PULSMÅLER	Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.
Pulssoneforhold	En fargemåler som viser tiden man befinner seg i de ulike pulssonene.
PacePro-måler	Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.
KRAFTMÅLER	En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.
Utholdenhetsmåler (avst.)	En måler som viser din nåværende gjenstående utholdenhetsavstand.
Utholdenhetsmåler (tid)	En måler som viser din nåværende gjenstående utholdenhetstid.
Måling av tot stign./nedst.	Sammenlagt høydedistanse som er besteget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.
Treningseffektmåler	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.
Vertikal osc.måler	En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.
Vertikal forholdsmåler	En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.



**Felt for puls**

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.
Anaerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.
Gj. % av pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
Gj. % av makspuls	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndledet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.
Puls – %maksimum	Prosent av maksimal puls.
Pulssone	Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
Gj. intervall – %pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Gj. intervall – %maksimum	Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gj. puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, maks %pulsreserve	Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, maks %maks.	Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, makspuls	Makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Runde % pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls - runde	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Puls for runde, %maksimum	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
%pulsreserve, s. runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
Puls, sis. ru. – % maks	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.
Tid i sone	Tilbakelagt tid i hver sone for puls.

**Felter for lengde**

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

## Muskeloksygenfelter

Navn	Beskrivelse
Muskeloksygenmetning i %	Estimert oksygenmetning for muskler i prosent for gjeldende aktivitet.
Total hemoglobin	Den estimerte konsentrasjonen av total hemoglobin i muskelen.

## Navigasjonsfelt

Navn	Beskrivelse
Peiling	Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Løype	Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.
Destinasjonsposisjon	Posisjonen til endelig destinasjon.
Destinasjonsveipunkt	Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
Gjenv. distanse	Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Avstand til neste	Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Anslått total distanse	Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA	Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA ved neste	Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.
BEREGNET TID PÅ VEIEN	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Glidetall til destinasjon	Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.
Lengdegrad/breddegrad	Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.
Posisjon	Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.
Neste veipunkt	Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Ute av kurs	Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til neste	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Hastighet mot mål (VMG)	Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.
V. avst. dest.	Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Navn	Beskrivelse
Vertikal hast. til mål	Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

#### Andre felt

Navn	Beskrivelse
Aktivitetskalorier	Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.
Lokalt trykk	Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.
Barometrisk trykk	Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.
Batteritimer	Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut.
Batteriprosent	Prosentandelen av den gjenværende batterikapasiteten.
COG	Faktisk reiseretning, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.
Avstand til startlinje	Gjenværende avstand til startlinjen for et kappseilas. Denne siden vises bare når du navigerer.
Flyt	Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.
GPS	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Vanskelighetsgrad	Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.
Rundeflyt	Den totale flytpongsummen for gjeldende runde.
Vanskelighetsgrad for runde	Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Belastning	Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.
Ytelseskonisjon	Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.
Repetisjoner	Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Løp	Antall ganger aktiviteten er gjort.
Skritt	Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.
Stress	Gjeldende stressnivå.
Soloppgang	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).
Klokkeslett (sekunder)	Klokkeslett inkludert sekunder.
Totale kalorier	Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen.

**Felt for tempo**

Navn	Beskrivelse
Tempo 500 m	Gjeldende rotempo per 500 meter.
Gjennomsnittlig tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.
Tempo, intervall	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.
Rundetempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.
Rundetempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
Siste runde, tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.
Tempo, siste runde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.
Tempo, siste lengde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.
Tempo	Gjeldende tempo.

**PacePro-felt**

Navn	Beskrivelse
Neste del, distanse	Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.
Neste del måltempo	Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.
Totalt foran/bak	Løping. Totaltiden foran eller bak måltempoet.
Delavstand	Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.
Gjenværende deldistanse	Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.
Deltempo	Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.
Delmåltempo	Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

**Felter for kraft**

Navn	Beskrivelse
% terskelwatt	Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).
3s balanse	3 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
3 s kraft	3 sekunders snittfart for kraftforbruk.
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.
Gj.sn. diff.	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.
Gj.sn. venstre kraftfase	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Gj.snittlig høyre kraftfase	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gj. venstre kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Ø pedalsenterforskyvning	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.
Gj. høyre kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Balanse	Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
Balanse, runde	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.
Venstre KFT for runde	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
Ven. KF for runde	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
Normalized Power, runde	Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde.
PSF for runden	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
Høyre KFT for runde	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Høyre KF for runde	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Maks. kraft, siste runde	Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde.
Normalized Power, s. r.	Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.

Navn	Beskrivelse
Kraft, siste runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
Venstre kraftfasetopp	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Venstre kraftfase	Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Maksimal kraft for runde	Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
Maksimum kraft	Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Normalized Power	Normalized Power for gjeldende aktivitet.
Jevnhet for pedal	Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltråkk.
Pedalsenterforskyvning (PSF)	Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.
Kraft	Sykling. Gjeldende kraftforbruk i watt.
Kraft	Ski. Gjeldende kraftforbruk i watt. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.
Kraft i forhold til vekt	Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.
Kraftsone	Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Høyre kraftfasetopp	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Høyre kraftfase	Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Tid i sone	Medgått tid i hver kraftsone.
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.
Training Stress Score	Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
Effektivt dreiemoment	Målingen for hvor effektivt du trår.
Kraft - KJ	Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

#### Felter for hvile

Navn	Beskrivelse
Gjenta om	Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).
Hviletid	Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

## Løpsdynamikk

Navn	Beskrivelse
Gj. bal. TMB	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.
Gj.sn. tid med bakkekontakt	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittlengde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.
Gj.sn. vertikal oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.
Gj. vertikalt forholdstall	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.
Balanse for TMB	Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
Tid med bakkekontakt	Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.
Balanse for TMB for runde	Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Runde – tid med bakkekon.	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Skrittlengde for runde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.
Runde – v. oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.
Ver. forholdst. for runde	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.
Skrittlengde	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.
Vertikal Oscillasjon	Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.
Vertikalt forholdstall	Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

**Felt for hastighet**

Navn	Beskrivelse
Gj. bevegelsesha.	Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig snittfart	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.
Gjennomsnittlig hastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
Ø nautisk SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet i knop for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Gj. nautisk hastighet	Gjennomsnittlig hastighet i knop for gjeldende aktivitet.
Ø SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Runde – SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
SOG, siste runde	Gjennomsnittlig reisehastighet for den sist gjennomførte runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Siste rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Maksimal SOG	Maksimal reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Maksimal hastighet	Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
Maks nautisk SOG	Maksimal reisehastighet i knop for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Maks nautisk hastighet	Maksimal hastighet i knop for gjeldende aktivitet.
Nautisk SOG	Faktisk reisehastighet i knop, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Nautisk hastighet	Gjeldende hastighet i knop.
Hastighet	Gjeldende bevegelsestempo.
Fart over grunn (SOG)	Faktisk reisehastighet, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.
Vertikal hastighet	Oppstigning eller nedstigning over tid.

**Utholdenhetsfelter**

Navn	Beskrivelse
Gjeldende	Den nåværende gjenværende utholdenhet.
Gjenv. distanse	Den nåværende utholdenhetsavstanden som gjenstår på dagens anstrengelse.
Potensial	Den gjenværende potensielle utholdenheten.
Tid igjen	Den nåværende utholdenhetstiden som gjenstår på dagens anstrengelse.



**Felt for svømmetak**

Navn	Beskrivelse
Gj. distanse per tak	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
Gj. distanse per tak	Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo for tak	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.
Gj.sn. antall tak per lengde	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.
Avstand per tak	Padleidretter. Tilbakelagt avstand per tak.
Tempo for tak i intervall	Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.
Tak per lengde for intervall	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.
Type tak, intervall	Gjeldende type tak for 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.
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.
Tak for runde	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.
Tak for runde	Padleidretter. Totalt antall tak for 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.
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.
Tak for siste runde	Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.
Tak for siste runde	Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.
Tempo for tak, siste lengde	Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.
Tak, siste lengde	Antall tak for siste fullførte bassenglengde.
Type tak, siste lengde	Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.
Tempo for tak	Svømming. Antall tak per minutt (tpm).
Tempo for tak	Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm).
Svømmetak	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Tak	Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

#### SWOLF-felter

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig Swolf	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden ( <i>Svømmeterminologi, side 15</i> ). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.
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.

#### Temperaturfelt

Navn	Beskrivelse
Maks. 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.
Temperatur	Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.

#### Felt for tidtaker






Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig rundetid	Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
Medgått tid	Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren for aktiviteten og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Tid, intervall	Stoppeklokketid for gjeldende intervall.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Tid i bevegelse	Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.
Tid for multisport	Total tid for alle sportsaktiviteter i en multisportsaktivitet, inkludert overganger.
Tidtaker	Tiden som har gått under et kappseilas.
Still inn tidtaker	Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.
Stopptid	Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.
Tidtaker	Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

## Fargemålere og løpsdynamikkdata

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






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

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

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

## Balansedata for tid med bakkekontakt

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






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

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

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

## Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

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

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

## Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Svakt	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-verdier

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

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

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

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

## Hjulstørrelse og -omkrets

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





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

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
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

Dekkestørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C rørformet	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.

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





