

**GARMIN®**



# FORERUNNER® 970 KLOCKA

---

Användarhandbok

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till [www.garmin.com](http://www.garmin.com) om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens av Apple Inc. Iridium® är ett registrerat varumärke som tillhör Iridium Satellite LLC. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. USB-C® är ett registrerat varumärke som tillhör USB Implementers Forum. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

Modellnummer: A04907

# Innehållsförteckning

## Introduktion..... 1

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Ställa in klockan.....                     | 1 |
| Knappfunktioner.....                       | 2 |
| GPS-status och statusikoner.....           | 3 |
| Pekskärmsfunktioner.....                   | 4 |
| Aktivera och avaktivera<br>pekskärmen..... | 4 |
| Anpassa urtavlan.....                      | 5 |

## Appar och aktiviteter..... 5

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Appar.....                                         | 6  |
| Träningspass.....                                  | 8  |
| Påbörja ett träningspass.....                      | 8  |
| Poäng för träningspassets<br>genomförande.....     | 9  |
| Följa ett träningspass från Garmin<br>Connect..... | 9  |
| Följa ett dagligt föreslaget<br>träningspass.....  | 10 |
| Starta ett intervallpass.....                      | 10 |
| Anpassa ett intervallpass.....                     | 11 |
| Registrera test av kritisk<br>simhastighet.....    | 11 |
| Använda Virtual Partner®.....                      | 11 |
| Ställa in ett träningsmål.....                     | 12 |
| Tävla i en föregående<br>aktivitet.....            | 12 |
| Om träningskalendern.....                          | 12 |
| Använda Garmin Connect<br>träningsprogram.....     | 13 |
| Använda appen Sparade.....                         | 13 |
| Spela in en röstanteckning.....                    | 14 |
| Använda röstkommandon.....                         | 14 |
| Klockans röstkommandon.....                        | 15 |
| Garmin Pay.....                                    | 16 |
| Konfigurera din Garmin Pay<br>plånbok.....         | 16 |
| Betala för ett köp med hjälp av<br>klockan.....    | 16 |
| Lägga till ett kort i Garmin Pay<br>plånboken..... | 17 |
| Hantera Garmin Pay kort.....                       | 17 |
| Ändra din Garmin Pay kod.....                      | 18 |
| Använda Messenger-funktionen.....                  | 18 |
| Aktiviteter.....                                   | 19 |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Starta en aktivitet.....                                   | 20 |
| Tips för att spela in aktiviteter.....                     | 20 |
| Stoppa en aktivitet.....                                   | 21 |
| Utvärdera en aktivitet.....                                | 21 |
| Löpning.....                                               | 22 |
| Ut och springa.....                                        | 22 |
| Springa på bana.....                                       | 23 |
| Tips för registrering av<br>banlöpning.....                | 23 |
| Ut och springa en virtuell löptur....                      | 23 |
| Kalibrera löpbandsdistanzen.....                           | 24 |
| Registrera en<br>ultralöpningsaktivitet.....               | 24 |
| Inställningar för automatisk vila<br>vid ultralöpning..... | 24 |
| Registrera en<br>hinderbaneaktivitet.....                  | 25 |
| PacePro™ träning.....                                      | 25 |
| Hämta en PacePro plan från<br>Garmin Connect.....          | 25 |
| Skapa en PacePro plan på<br>klockan.....                   | 25 |
| Starta en PacePro plan.....                                | 26 |
| Cykling.....                                               | 27 |
| Använda en indoor trainer.....                             | 27 |
| Kraftvägledning.....                                       | 27 |
| Skapa och använda en<br>kraftvägledning.....               | 28 |
| Simning.....                                               | 28 |
| Simterminologi.....                                        | 28 |
| Typer av simtag.....                                       | 28 |
| Tips för simningsaktiviteter.....                          | 29 |
| Automatisk vila och manuell vila för<br>simning.....       | 29 |
| Träna med träningsloggen.....                              | 29 |
| Multisport.....                                            | 30 |
| Triathlonträning.....                                      | 30 |
| Skapa en multisportaktivitet.....                          | 30 |
| Gymaktiviteter.....                                        | 30 |
| Registrera en<br>styrketränningsaktivitet.....             | 31 |
| Registrera en rörlighetsaktivitet...                       | 31 |
| Registrera en HIIT-aktivitet.....                          | 32 |
| Registrera en<br>inomhusklättringsaktivitet.....           | 33 |
| Utomhusaktiviteter.....                                    | 34 |
| Golf.....                                                  | 34 |
| Spela golf.....                                            | 34 |

|                                       |    |                                          |           |
|---------------------------------------|----|------------------------------------------|-----------|
| Golfmeny .....                        | 35 | Använda ClimbPro .....                   | 54        |
| Flytta flaggan .....                  | 36 | Aktivera automatisk klättring .....      | 54        |
| Visa uppmätta slag .....              | 36 | Satellitinställningar .....              | 55        |
| Registrera score .....                | 36 | Segment .....                            | 55        |
| Visa riktningen till flaggan .....    | 37 | <b>Kontroller .....</b>                  | <b>56</b> |
| Spara anpassade mål .....             | 38 | Anpassa menyn för kontroller .....       | 59        |
| Visa hinder .....                     | 38 | Använda ficklampan .....                 | 60        |
| Visa layup- och                       |    | Redigera anpassad                        |           |
| doglegavstånd .....                   | 38 | ficklampsblinkning .....                 | 60        |
| Läge med stora siffror .....          | 39 | <b>Widgetar .....</b>                    | <b>61</b> |
| Registrera en                         |    | Visa förenklade widgetar .....           | 65        |
| boulderingaktivitet .....             | 39 | Anpassa listan med förenklade            |           |
| Starta en expedition .....            | 40 | widgetar .....                           | 65        |
| Spela in en spårpunkt                 |    | Skapa en mapp med förenklade             |           |
| manuellt .....                        | 40 | widgetar .....                           | 66        |
| Visa spårpunkter .....                | 40 | Body Battery .....                       | 66        |
| Fiska .....                           | 40 | Tips för bättre Body Battery data .....  | 66        |
| Jaga .....                            | 41 | Prestationsmätningar .....               | 67        |
| Vintersport .....                     | 41 | Om VO2-maxberäkningar .....              | 68        |
| Visa dina skidåk .....                | 41 | Få ditt förväntade VO2-maxvärde för      |           |
| Registrera en offpiståknings- eller   |    | löpning .....                            | 69        |
| snowboardaktivitet .....              | 41 | Få ditt förväntade VO2-maxvärde för      |           |
| Kraftdata för längdskidåkning .....   | 42 | cykling .....                            | 69        |
| Vattensport .....                     | 42 | Visa dina förutsagda tävlingstider ..... | 69        |
| Visa vattensportåk .....              | 42 | HRV-test .....                           | 70        |
| Segling .....                         | 43 | Prestationsförhållande .....             | 71        |
| Kryssguidning .....                   | 43 | Visa ditt prestationsförhållande .....   | 71        |
| Seglingstävling .....                 | 44 | Löpekonomi .....                         | 71        |
| Ställa in startlinje .....            | 44 | Visa löpekonomin .....                   | 72        |
| Starta en tävling .....               | 45 | Hämta din FTP-uppskattning .....         | 72        |
| Andra aktiviteter .....               | 46 | Mjölksyratröskel .....                   | 72        |
| Registrera en andningsaktivitet ..... | 46 | Visa din uthållighet i realtid .....     | 73        |
| Registrera en                         |    | Visa din kraftkurva .....                | 74        |
| meditationsaktivitet .....            | 46 | Träningsstatus .....                     | 74        |
| Anpassa aktiviteter och appar .....   | 46 | Träningsstatusnivåer .....               | 75        |
| Anpassa applistan .....               | 47 | Tips för att få din träningsstatus ..... | 75        |
| Anpassa listan över dina              |    | Intensiv belastning .....                | 75        |
| favoritaktiviteter .....              | 47 | Tränings belastningsfokus .....          | 76        |
| Fästa en favoritaktivitet i           |    | Belastningsförhållande .....             | 76        |
| listan .....                          | 47 | Om Training Effect .....                 | 77        |
| Anpassa datasidorna .....             | 48 | Återhämtningstid .....                   | 77        |
| Lägga till kartdatasidan .....        | 48 | Återhämtningspuls .....                  | 77        |
| Skapa en anpassad aktivitet .....     | 48 | Värme- och höjdecklimatisering för       |           |
| Aktivitetsinställningar .....         | 49 | bra prestation .....                     | 78        |
| Aktivitetsvarningar .....             | 51 |                                          |           |
| Spela upp röstvarningar under en      |    |                                          |           |
| aktivitet .....                       | 53 |                                          |           |
| Ruttinställningar .....               | 53 |                                          |           |

|                                                         |           |                                                               |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Pausa och återuppta din träningsstatus.....             | 78        | Ställa in tidsvarningar.....                                  | 92        |
| Träningsberedskap.....                                  | 79        | Ställa in en stormvarning.....                                | 92        |
| Löptolerans.....                                        | 80        | Slå på anslutningsaviseringar för telefonen.....              | 93        |
| Uthållighetspoäng.....                                  | 80        | <b>Ljud- och vibrationsinställningar.....</b>                 | <b>93</b> |
| Backpoäng.....                                          | 81        | <b>Inställningar för skärm och ljusstyrka.....</b>            | <b>93</b> |
| Visa cyklingsnivå.....                                  | 81        | <b>Anslutningar.....</b>                                      | <b>93</b> |
| Tävlingskalender och primär tävling....                 | 82        | Sensorer och tillbehör.....                                   | 93        |
| Träning inför tävling.....                              | 82        | Trådlösa sensorer.....                                        | 94        |
| Lägga till en aktie.....                                | 83        | Para ihop dina trådlösa sensorer.....                         | 96        |
| Lägga till en väderplatser.....                         | 83        | Löptempo och distans från pulstillbehör.....                  | 96        |
| Använda Jetlagrådgivning.....                           | 83        | Tips för registrering av löptempo och -distans.....           | 96        |
| Planera en resa i Garmin Connect appen.....             | 83        | Löpdynamik.....                                               | 96        |
| <b>Klockor.....</b>                                     | <b>84</b> | Tips om det saknas löpdynamikdata.....                        | 97        |
| Ställa in larm.....                                     | 84        | Löpkraft.....                                                 | 98        |
| Redigera ett larm.....                                  | 84        | Pulsdata vid simning.....                                     | 98        |
| Använda nedräkningstimern.....                          | 85        | Använda Varia kamerakontrollerna.....                         | 99        |
| Ta bort en nedräkningstimer.....                        | 85        | inReach fjärrkontroll.....                                    | 99        |
| Använda stoppuret.....                                  | 86        | Använda inReach fjärrkontrollen.....                          | 99        |
| Lägga till andra tidszoner.....                         | 87        | Funktioner för telefonanslutning.....                         | 99        |
| Redigera en alternativ tidszon.....                     | 87        | Para ihop telefonen.....                                      | 100       |
| Lägga till en nedräkningshändelse.....                  | 88        | Ringa från appen Telefon.....                                 | 100       |
| Redigera en nedräkningshändelse...                      | 88        | Använda telefonassistenten.....                               | 100       |
| <b>Historik.....</b>                                    | <b>88</b> | Aktivera telefonaviseringar.....                              | 101       |
| Använda historik.....                                   | 89        | Visa aviseringar.....                                         | 101       |
| Multisporthistorik.....                                 | 89        | Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....                     | 102       |
| Personliga rekord.....                                  | 89        | Svara på ett sms.....                                         | 102       |
| Visa dina personliga rekord.....                        | 89        | Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....                  | 102       |
| Återställa ett personligt rekord.....                   | 89        | Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon.....     | 102       |
| Ta bort personliga rekord.....                          | 90        | Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet..... | 102       |
| Visa datatotaler.....                                   | 90        | Wi-Fi anslutningsfunktioner.....                              | 103       |
| <b>Inställningar för aviseringar och varningar.....</b> | <b>90</b> | Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....                           | 103       |
| Varningar om hälsa och välbefinnande.....               | 91        | Garmin Share.....                                             | 103       |
| Ställa in en varning för onormal puls.....              | 91        | Dela data med Garmin Share.....                               | 104       |
| Rörelseavisering.....                                   | 91        |                                                               |           |
| Anpassa inaktivitetsvarningar.....                      | 91        |                                                               |           |
| Morgonrapport.....                                      | 91        |                                                               |           |
| Anpassa din morgonrapport.....                          | 92        |                                                               |           |
| Kvällsrapport.....                                      | 92        |                                                               |           |
| Anpassa din kvällsrapport.....                          | 92        |                                                               |           |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Ta emot data med Garmin Share...                     | 104 |
| Inställningar för Garmin Share.....                  | 104 |
| Telefon- och datorappar.....                         | 104 |
| Garmin Connect.....                                  | 105 |
| Garmin Connect+ abonnemang.                          | 105 |
| Använda Garmin Connect appen.....                    | 106 |
| Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen..... | 106 |
| Enhetlig träningsstatus.....                         | 106 |
| Använda Garmin Connect på din dator.....             | 106 |
| Uppdatera programvaran med Garmin Express.....       | 107 |
| Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....   | 107 |
| Connect IQ-funktioner.....                           | 107 |
| Hämta Connect IQ funktioner....                      | 107 |
| Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn..... | 107 |
| Garmin Explore™.....                                 | 107 |
| Appen Garmin Messenger.....                          | 108 |
| Garmin Golf™ app.....                                | 108 |

## **Fokuseringslägen..... 108**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Anpassa ett standardfokusläge..... | 109 |
| Skapa ett anpassat fokusläge.....  | 109 |

## **Inställningar för hälsa och välbefinnande..... 110**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Puls på handleden.....                           | 110 |
| Bära klockan.....                                | 110 |
| Tips för oregelbundna pulsdatabar.....           | 111 |
| Inställningar för pulsmätning vid handleden..... | 111 |
| Sända pulsdatabar.....                           | 111 |
| Pulsoximeter.....                                | 112 |
| Läsa av pulsoximetervärden.....                  | 113 |
| Ställa in pulsoximeterläget.....                 | 113 |
| Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....      | 113 |
| Automatiskt mål.....                             | 113 |
| Intensiva minuter.....                           | 114 |
| Få intensiva minuter.....                        | 114 |
| Sömnspårning.....                                | 114 |
| Använda automatisk sömnmätning.....              | 114 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Andningsvariationer..... | 114 |
|--------------------------|-----|

## **Karta..... 115**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Visa kartan.....                                  | 115 |
| Spara eller navigera till en plats på kartan..... | 115 |
| Kartinställningar.....                            | 116 |
| Hantera kartor.....                               | 116 |
| Hämta kartor med Outdoor Maps+.....               | 117 |
| Hämta TopoActive kartor.....                      | 117 |
| Ta bort kartor.....                               | 117 |
| Visa och dölja kartdata.....                      | 118 |

## **Navigation..... 118**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Navigera till en destination.....                                   | 118 |
| Navigera till en närliggande intressant plats.....                  | 119 |
| Navigera till startpunkten under en aktivitet.....                  | 119 |
| Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)..... | 120 |
| Avbryta navigering.....                                             | 120 |
| Spara platser.....                                                  | 120 |
| Spara din plats.....                                                | 120 |
| Spara en dubbel rutnätsplats.....                                   | 120 |
| Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect.....           | 121 |
| Starta en GPS-aktivitet från en delad plats.....                    | 121 |
| Navigera till en delad plats under en aktivitet.....                | 121 |
| Banor.....                                                          | 121 |
| Skapa en bana på Garmin Connect                                     | 122 |
| Skicka en bana till enheten.....                                    | 122 |
| Skapa och följ en bana i din klocka.....                            | 122 |
| Skapa en tur och retur-bana.....                                    | 123 |
| Navigera med Kurs mot mål.....                                      | 123 |
| Ställa in kompassriktningen.....                                    | 123 |
| Ange en referenspunkt.....                                          | 124 |
| Beräkna en waypoint.....                                            | 124 |

## **Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 125**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Lägga till nödsituationskontakter..... | 125 |
| Lägga till kontakter.....              | 125 |

|                                                            |            |                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Sätta på och stänga av<br>händelsedetektorn .....          | 126        | Kalibrera den barometrisk<br>höjdmätaren .....                           | 138        |
| Begära hjälp .....                                         | 126        | Tidsinställningar .....                                                  | 138        |
| Starta en GroupTrack session .....                         | 127        | Synkronisera tiden .....                                                 | 139        |
| Tips för GroupTrack sessioner .....                        | 127        | Avancerade systeminställningar .....                                     | 139        |
| <b>Musik .....</b>                                         | <b>127</b> | Ändra måttenheterna .....                                                | 139        |
| Ansluta till en tredjepartsleverantör ..                   | 128        | Inställningar för dataregistrering ...                                   | 139        |
| Ladda ner ljudfiler från en<br>tredjepartsleverantör ..... | 128        | Återställa och återskapa<br>inställningar .....                          | 140        |
| Hämta personliga ljudfiler .....                           | 128        | Återställa inställningar och data från<br>Garmin Connect .....           | 140        |
| Lyssna på musik .....                                      | 129        | Återställa alla<br>standardinställningar .....                           | 140        |
| Musikuppspelningskontroller .....                          | 130        | Visa enhetsinformation .....                                             | 141        |
| Ansluta Bluetooth hörlurar .....                           | 130        | Se information om regler och<br>efterlevnad för E-label .....            | 141        |
| Ändra ljudläge .....                                       | 131        | <b>Enhetsinformation .....</b>                                           | <b>141</b> |
| <b>Användarprofil .....</b>                                | <b>131</b> | Om AMOLED-skärmen .....                                                  | 141        |
| Ställa in din användarprofil .....                         | 131        | Ladda klockan .....                                                      | 142        |
| Inställningar för kön .....                                | 131        | Skötsel av enheten .....                                                 | 142        |
| Visa din konditionsålder .....                             | 131        | Rengöra klockan .....                                                    | 143        |
| Om pulszoner .....                                         | 131        | Byta banden .....                                                        | 144        |
| Träningsmål .....                                          | 132        | Specifikationer .....                                                    | 145        |
| Ställa in dina pulszoner .....                             | 132        | Information om batteritid .....                                          | 145        |
| Låta klockan ange dina pulszoner ..                        | 132        | <b>Felsökning .....</b>                                                  | <b>145</b> |
| Beräkning av pulszon .....                                 | 133        | Produktuppdateringar .....                                               | 145        |
| Ange dina kraftzoner .....                                 | 133        | Mer information .....                                                    | 146        |
| Upptäcka prestandamätningar<br>automatiskt .....           | 133        | Enheten är på fel språk .....                                            | 146        |
| <b>Inställningar för strömhantering... 134</b>             |            | Tips för att maximera batteritiden ....                                  | 146        |
| Anpassa batterisparfunktionen .....                        | 134        | Starta om klockan .....                                                  | 146        |
| Anpassa strömläget för en aktivitet ..                     | 135        | Är min telefon kompatibel med min<br>klocka? .....                       | 147        |
| Anpassa strömlägen .....                                   | 135        | Telefonen ansluter inte till klockan ....                                | 147        |
| <b>Systeminställningar .....</b>                           | <b>136</b> | Kan jag använda min Bluetooth sensor<br>med min klocka? .....            | 147        |
| Anpassa knappgenvägarna .....                              | 136        | Hörlurarna ansluter inte till klockan ...                                | 147        |
| Ställa in din lösenordskod för<br>klockan .....            | 136        | Min musik stängs av eller mina hörlurar<br>kopplas ifrån .....           | 148        |
| Byta klockans lösenordskod .....                           | 137        | Högtalaren eller mikrofonen är tyst efter<br>exponering för vatten ..... | 148        |
| Kompass .....                                              | 137        | Hur kan jag ångra ett tryck på<br>varvknappen? .....                     | 148        |
| Kompassinställningar .....                                 | 137        | Söka satellitsignaler .....                                              | 148        |
| Manuell kalibrering av<br>kompassen .....                  | 137        | Förbättra GPS-<br>satellitmottagningen .....                             | 148        |
| Ställa in den nordliga referensen                          | 137        | Pulsen på klockan är inte korrekt .....                                  | 148        |
| Höjdmätare och barometer .....                             | 138        |                                                                          |            |
| Inställningar av höjdmätare och<br>barometer .....         | 138        |                                                                          |            |

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Aktivitetstemperaturen är inte korrekt                                                          | 149 |
| Avsluta demoläge.....                                                                           | 149 |
| Aktivitetsspårning.....                                                                         | 149 |
| Stegräkningen verkar inte stämma                                                                | 149 |
| Stegräkningen på klockan stämmer<br>inte med stegräkningen på mitt<br>Garmin Connect konto..... | 149 |
| Antal trappor verkar inte vara<br>korrekt.....                                                  | 149 |

## **Datafält..... 150**

## **Bilagor.....164**

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Färgmätare och löpdynamikdata.....                           | 165 |
| Balans för markkontaktid – data..                            | 165 |
| Vertikal rörelse och kvot vertikal<br>rörelse/steglängd..... | 166 |
| Standardklassificeringar för VO2-<br>maxvärde.....           | 166 |
| Värden för löpekonomi.....                                   | 166 |
| FTP-klassning.....                                           | 167 |
| Värdering av uthållighetspoäng.....                          | 168 |
| Hjulstorlek och omkrets.....                                 | 169 |

# Introduktion

## VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

## Ställa in klockan

Om du vill dra full nytta av Forerunner funktionerna ska du utföra de här åtgärderna.

- Håll  intryckt för att slå på klockan ([Knappfunktioner, sidan 2](#)).
- Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.  
Under den första konfigurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera ([Para ihop telefonen, sidan 100](#)). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya klocka Forerunner med telefonen.
- Ladda klockan ([Ladda klockan, sidan 142](#)).
- Kontrollera om det finns programvaruuppdateringar ([Systeminställningar, sidan 136](#)).  
För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din klocka uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- Ställa in Wi-Fi® nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 103](#)).
- Ställa in säkerhetsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 125](#)).
- Ställa in musik ([Musik, sidan 127](#)).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken ([Konfigurera din Garmin Pay plånbok, sidan 16](#)).
- Gå ut och spring ([Ut och springa, sidan 22](#)).

## Knappfunktioner

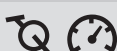


**TIPS:** Du kan anpassa vissa hållningsfunktioner för knapparna och skapa nya knappkortkommandon ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 136](#))).

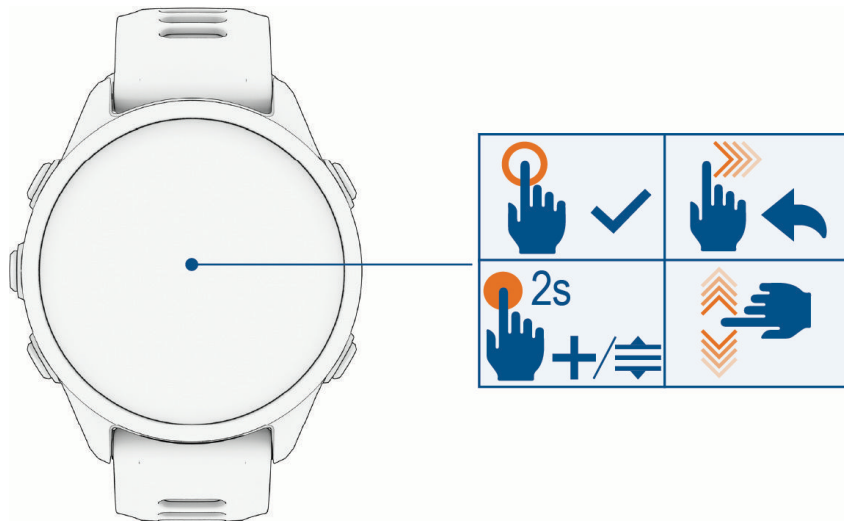
|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b></p>  <p>Övre vänsterknappen</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck för att tända skärmen.</li> <li>Tryck snabbt två gånger för att slå på eller stänga av ficklampan (<a href="#">Använda ficklampan, sidan 60</a>).</li> <li>Håll intryckt i två sekunder för att visa menyn för kontroller (<a href="#">Kontroller, sidan 56</a>).</li> <li>Håll intryckt i tre sekunder för att slå på enheten.</li> <li>Håll intryckt i fem sekunder för att begära hjälp (<a href="#">Begära hjälp, sidan 126</a>).</li> </ul> |
| <p><b>2</b></p>  <p>Vänster mittenknappen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck för att visa aviseringscentret från urtavlan (<a href="#">Visa aviseringar, sidan 101</a>).</li> <li>Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna.</li> <li>Håll intryckt för att gå till huvudmenyn från urtavlan.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>3</b></p>  <p>Nedre vänsterknappen</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>På urtavlan trycker du för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar (<a href="#">Visa förenklade widgetar, sidan 65</a>).</li> <li>Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna.</li> <li>Håll intryckt för att visa musikkontrollerna (<a href="#">Lyssna på musik, sidan 129</a>).</li> </ul>                                                                                                                                     |
| <p><b>4</b></p>  <p>Övre högerknappen</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.</li> <li>Tryck för att öppna menyn för appar och aktiviteter från urtavlan (<a href="#">Appar och aktiviteter, sidan 5</a>).</li> <li>Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet (<a href="#">Starta en aktivitet, sidan 20</a>).</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| <p><b>5</b></p>  <p>Nedre högerknappen</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck här för att återgå till föregående sida.</li> <li>Tryck för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i träningspasset under en aktivitet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## GPS-status och statusikoner

För utomhusaktiviteter lyser statusfältet grönt när GPS:en är redo. När en ikon blinkar innebär det att klockan söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

| GPS                                                                                 | GPS-status                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|    | Batteristatus                       |
|    | Telefonens anslutningsstatus        |
|    | Status för Wi-Fi teknologi          |
|    | LiveTrack status                    |
|    | GroupTrack status                   |
|    | Pulsstatus                          |
|    | Running Dynamics Pod status         |
|    | Fart- och kadenssensorns status     |
|    | Status för cykellampa               |
|  | Status för cykelradar               |
|  | Status för läget för utökad display |
|  | Status för smart trainer            |
|  | Kraftmätarstatus                    |
|  | tempe™ sensorstatus                 |
|  | VIRB® kamerastatus                  |

## Pekskärmsfunktioner



- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Håll ned klockans urtavledata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig på alla urtavlor.
- Tryck på en ikon längst upp på urtavlan för att använda den aktiva appen eller aktiviteten igen.
- Från menyn med kontroller, förenklade widgetar eller appar håller du urtavlan intryckt för att redigera, lägga till eller ändra ordningen på alternativen.
- Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringsscentret.
- Svep uppåt på urtavlan för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.
- Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland menyerna.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att återgå till urtavlan och minska skärmens ljusstyrka.

### Aktivera och avaktivera pekskärmen

Du kan anpassa pekskärmen för allmän användning av klockan, varje aktivitetsprofil ([Aktivitetsinställningar, sidan 49](#)) och varje fokusläge ([Fokuseringslägen, sidan 108](#)).

**Obs!** Pekskaermen är inte tillgänglig vid simningsaktiviteter. Pekskaermstallningen för varje aktivitetsprofil (t.ex. löpning eller cykel) gäller för motsvarande del av en multisportaktivitet.

- Håll  intryckt och välj .  
Om du vill lägga till det här alternativet i kontrollmenyn, se ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 59](#)).
- Håll ned , välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka > Pekskaerm** och väljer ett alternativ.
- Om du vill anpassa en genväg för att tillfälligt aktivera eller inaktivera pekskaermen håller du  intryckt, väljer **Klockinställningar > System > Genvägar**.

## Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ™ urtavla ([Connect IQ-funktioner](#), sidan 107).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på  eller  för att förhandsgranska alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** om du vill välja bland fler alternativ för urtavlan.
- 5 Bläddra till en urtavla, tryck på  och välj .
- 6 Välj ett alternativ:  
**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla urtavlor.
  - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
  - Om du vill ändra format på teckensnitt och bilder väljer du **Stilar**.
  - Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
  - Om du vill lägga till eller ändra profolfärg på urtavlan väljer du **Profilfärg**.
  - Om du vill ändra färgen på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg**.
  - Om du vill ta bort urtavlan väljer du **Ta bort**.

## Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

**Appar:** Appar innehåller interaktiva funktioner för din klocka, till exempel att visa träningspass eller ringa någon från klockan ([Appar](#), sidan 6).

**Aktiviteter:** Klockan levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, bassängsimning med mera ([Aktiviteter](#), sidan 19). När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect™ gemenskapen.

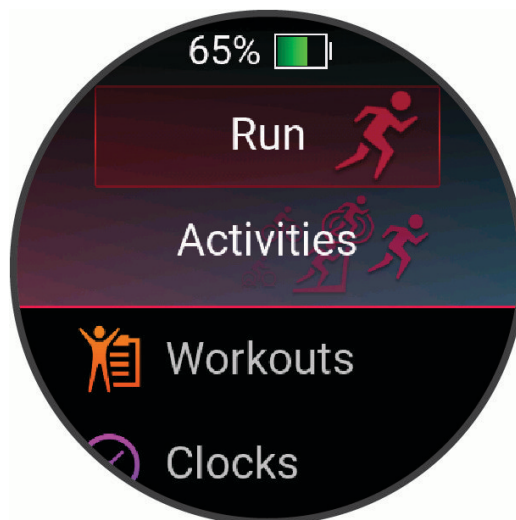
För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ appar:** Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen ([Connect IQ-funktioner](#), sidan 107).

## Appar

Du kan anpassa klockan med hjälp av appmenyn, som gör att du snabbt kommer åt klockfunktioner och alternativ. För vissa förenklade appar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon. Många appar finns också i widgetarna ([Widgetar, sidan 61](#)) eller i kontrollerna ([Kontroller, sidan 56](#)).

Tryck på  på urtavlan och tryck på  för att bläddra genom apparna.



| Namn                    | Mer information                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                     | Välj för att visa kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.                                                                                                                                                        |
| Sänd puls               | Välj för att sända pulldata till en parkopplad enhet ( <a href="#">Sända pulldata, sidan 111</a> ).                                                                                                                                |
| Miniräknare             | Välj om du vill använda miniräknaren, inklusive drickskalkylatorn.                                                                                                                                                                 |
| Kalender                | Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.                                                                                                                                                                     |
| Klockor                 | Välj för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur, en alternativ tidszon eller en nedräkningshändelse ( <a href="#">Klockor, sidan 84</a> ).                                                                                  |
| Connect IQ              | Välj om du vill använda Connect IQ Store på klockan ( <a href="#">Connect IQ-funktioner, sidan 107</a> )).                                                                                                                         |
| Garmin Share            | Välj för att skicka data till eller ta emot data från andra Garmin® enheter ( <a href="#">Garmin Share, sidan 103</a> ).                                                                                                           |
| Health Snapshot™        | Välj för att registrera flera viktiga hälsovärden, som medelpuls, stressnivå och andningssfrekvens, medan du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. |
| Historik                | Välj för att visa registrerad aktivitetshistorik, poster och summor ( <a href="#">Använda historik, sidan 89</a> ).                                                                                                                |
| Karta                   | Välj för att visa kartan ( <a href="#">Visa kartan, sidan 115</a> ).                                                                                                                                                               |
| Karthanterare           | Välj för att visa och hantera hämtade kartor ( <a href="#">Hantera kartor, sidan 116</a> )).                                                                                                                                       |
| Messenger               | Välj för att visa och skicka meddelanden från Garmin Messenger™ telefonappen ( <a href="#">Använda Messenger-funktionen, sidan 18</a> ).                                                                                           |
| Månfas                  | Välj för att visa tider för månuppgång och månnedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.                                                                                                                              |
| Musik                   | Välj för att styra ljuduppspelningen med klockan ( <a href="#">Lyssna på musik, sidan 129</a> ).                                                                                                                                   |
| Aviseringar             | Välj för att visa dina telefonaviseringar ( <a href="#">Visa aviseringar, sidan 101</a> ).                                                                                                                                         |
| Telefon                 | Välj för att öppna telefonkontrollerna, t.ex. kontakter och knappsatsen ( <a href="#">Ringa från appen Telefon, sidan 100</a> ).                                                                                                   |
| Telefonassistent        | Välj för att uttala ett kommando för telefonens röstassistent ( <a href="#">Använda telefonassistenten, sidan 100</a> )).                                                                                                          |
| Projicera waypoint      | Välj för att spara en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats ( <a href="#">Beräkna en waypoint, sidan 124</a> ).                                                                                  |
| Pulsoximeter            | Välj för att läsa av pulsoximetern ( <a href="#">Pulsoximeter, sidan 112</a> ).                                                                                                                                                    |
| Referenspunkt           | Välj för att ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring ( <a href="#">Ange en referenspunkt, sidan 124</a> ).                                                                                  |
| Sparat                  | Välj för att visa sparade platser, banor och waypointer ( <a href="#">Använda appen Sparade, sidan 13</a> ).                                                                                                                       |
| Inställningar           | Välj för att öppna menyn för inställningar.                                                                                                                                                                                        |
| SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG | Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.                                                                                                                                                              |
| Tips                    | Välj detta för att visa interaktiva klocktips och skanna en direktlänk till <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> för att komma åt klockans användarhandbok.                                                  |

| Namn             | Mer information                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Röstkommando     | Välj för att uttala ett kommando som klockan ska utföra ( <i>Använda röstkommandon, sidan 14</i> ). |
| Röstanteckningar | Välj för att spela in en röstanteckning ( <i>Spela in en röstanteckning, sidan 14</i> ).            |
| Plånbok          | Välj detta för att öppna din Garmin Pay plånbok ( <i>Garmin Pay, sidan 16</i> ).                    |
| Väder            | Välj detta för att visa aktuell väderprognos och förhållanden.                                      |
| Träningspass     | Välj för att visa dina sparade träningspass ( <i>Träningspass, sidan 8</i> )).                      |

## Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se tränings specifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller aktuellt tempo.

**På klockan:** Du kan öppna träningsappen från applistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa i din klocka (*Appar och aktiviteter, sidan 5*).

Du kan också visa din träningshistorik.

**På appen:** Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan (*Följ ett träningspass från Garmin Connect, sidan 9*).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

## Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på  på urtavlan.

**TIPS:** Om du redan har ett schemalagt eller föreslaget träningspass för idag kan du bläddra nedåt och välja **Träningspass**.

- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

- 3 Tryck på  och välj **Träning**.

- 4 Välj ett alternativ:

- Om du vill starta ett intervallpass eller ett träningspass med ett träningsmål väljer du **Snabbträningspass** (*Starta ett intervallpass, sidan 10, Ställa in ett träningsmål, sidan 12*).
- Om du vill starta ett förladdat eller sparat träningspass väljer du **Träningsbibliotek** (*Följ ett träningspass från Garmin Connect, sidan 9*).
- Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect träningskalendern väljer du **Träningskalender** (*Om träningskalendern, sidan 12*).

**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

- 5 Välj ett träningspass.

**Obs!** Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.

- 6 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.

- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata. Om du vill ha information om styrka, yoga, kondition eller pilates visas en instruktionsanimering.

## Poäng för träningspassets genomförande

När du har slutfört ett träningspass visar klockan din poäng för träningspassets genomförande baserat på hur exakt du slutförde träningspasset. De aktiva träningsstegen prioriteras högst och mäter hur nära din ansträngningsnivå matchar stegmålet och även att du har slutfört alla steg. Uppvärmning och återhämtningssteg har en lägre inverkan på dina poäng. Nedvarvningssteget påverkar inte din poäng för genomförande av träningspass alls.

**Obs!** Poäng för träningspassets genomförande visas endast för löpning eller cykling.

|                                                                                   |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | Bra, 67 till 100 %          |
|  | Genomsnittlig, 34 till 66 % |
|  | Låg, 0 till 33 %            |

## Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 105)).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
  - Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

## Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt löp- eller cykelpass måste du ha en VO2 Max-uppskattning för den aktiviteten ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 68](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Löpning** och sedan en aktivitet.
  - Välj **Cykling** och sedan en aktivitet.
- 4 Tryck på  och välj det föreslagna dagliga träningspasset.

**Obs!** Inget föreslaget träningspass visas om du har en schemalagd vilodag eller följer ett annat träningsprogram.
- 5 Bläddra nedåt om du vill visa information om träningspasset, till exempel steg och uppskattad fördel.
- 6 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
  - För hoppa över träningspasset väljer du **Avslå**.
  - Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Fler förslag**.
  - Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. träningsdagar, måltyp och träningsuppmaningar väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ.

**TIPS:** Om du avaktiverar alternativet **Träningsuppmaning** kan du aktivera uppmaningar igen senare. Från aktiviteten väljer du **Träning** > **Träningsbibliotek** > **Dagliga förslag**, väljer ett träningspass, trycker på  och väljer **Inställningar** > **Träningsuppmaning**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.

## Starta ett intervallpass

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning** > **Snabbträningspass** > **Intervaller**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Öppna upprepningar** för att markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .
  - Välj **Planerade upprepningar**, tryck på  och välj **Kör träningspass** för att använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
- 6 Välj  för att inkludera uppvärmning före träningspasset.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja den första intervallen.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.
- 10 Du kan när som helst trycka på  för att stoppa aktuellt intervall eller aktuell viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

## Anpassa ett intervallpass

- 1 Tryck på  på urtavlan.
  - 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
  - 3 Tryck på .
  - 4 Välj **Träning > Snabbträningsspass > Intervaller > Planerade upprepningar**.
  - 5 Tryck på  och välj **Redigera träningspass**.
  - 6 Välj ett eller flera alternativ:
    - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
    - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
    - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
    - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
  - 7 Tryck på .
- Klockan sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

## Registrera test av kritisk simhastighet

Värdet för din kritiska simhastighet (CSS) är resultatet av ett tidsbaserat test uttryckt som tempo per 100 meter. Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Simning > Simbassäng**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Träningsbibliotek > Kritisk simhastighet > Simma för att testa kritisk simhastighet**.
- 5 Tryck på  för att förhandsgranska stegen i träningspasset (valfritt).
- 6 Tryck på .
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen.

## Använda Virtual Partner®

Funktionen Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner funktionen och tävla mot det.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 5 Ange ett värde för tempo eller fart.  
**Obs!** Du kan ändra ordningen på datasidorna (valfritt).
- 6 Starta din aktivitet ([Starta en aktivitet](#), sidan 20).
- 7 Bläddra till Virtual Partner sidan för att se vem som leder.

## Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger klockan feedback i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt.
- 4 Välj **Träning**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ställ in ett mål**.
  - Välj **Snabbträningsspass**.**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Intervaller** för att välja tids- eller distansbaserade upprepningar.
  - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
  - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.
  - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

## Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad aktivitet eller en banas hämtade aktivitetstid. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt.
- 4 Välj **Träning > Tävla mot dig själv**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
  - Välj **Hämtade** för att välja en bana som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.
- 7 Vid behov, tryck på  och välj **Tävling**.
- 8 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Om träningskalendern

Träningskalendern på klockan är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat på ditt Garmin Connect konto. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till klockan visas i den förenklade kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i klockan oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

## Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 105](#)) och du måste para ihop klockan Forerunner med en kompatibel smartphone.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Program från Garmin-tränaren**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

### Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i listan med förenklade widgetar på Forerunner klockan.

## Använda appen Sparade

Med appen Sparade kan du visa sparade platser och banor.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Sparat**.
- 3 Välj ett sparat objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera till platsen väljer du **Gå till**.
  - Om du vill göra banan väljer du **Kör bana**.
  - Om du vill göra banan i omvänd ordning väljer du **Mer** > **Kör banan baklänges**.
  - Välj **Mer** > **Information** för att visa platsinformation.
  - Välj **Mer** > **Ändra** för att redigera platsen eller baninformation.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Mer** > **Se stigningar**.
  - Välj **Mer** > **Visa på karta** för att visa banan på kartan även när du inte navigerar.
  - Om du vill dela platsen eller banan med funktionen **Garmin Share** väljer du **Mer** > **Dela** ([Garmin Share, sidan 103](#)).
  - Välj **Mer** > **Ta bort** för att ta bort platsen eller banan.

## Spela in en röstanteckning

Du kan spela in och lyssna på röstanteckningar med klockans inbyggda högtalare och mikrofon.

1 Välj ett alternativ:

- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Röstanteckningar**.

3 Välj .

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Plats** för att spara din GPS-position tillsammans med röstanteckningen.
- Välj **Volym** för att justera högtalarvolymen.

5 Välj .

6 Säg din röstanteckning.

7 Välj .

Välj ett alternativ:

- 8
- Välj  för att spela upp röstanteckningen.
  - Välj  för att byta namn på eller ta bort röstanteckningen.
  - Tryck på  och välj  för att visa ditt bibliotek av röstanteckningar.

## Använda röstkommandon

Välj ett alternativ:

- 1
- Tryck på  på urtavlan och välj **Röstkommando**.
  - Håll  intryckt och välj **Röstkommando**.

**Obs!** Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 59](#)).

2 Säg ett röstkommando som klockan ska utföra ([Klockans röstkommandon, sidan 15](#)).

## Klockans röstkommandon

Röstkommandosystemet är utformat för att upptäcka naturligt tal. Det här är en lista över vanliga röstkommandon, men klockan kräver inte dessa exakta fraser. Du kan försöka säga variationer av dessa kommandon på ett sätt som är naturligt för dig. Gå till [garmin.com/voicecommand/tips](https://garmin.com/voicecommand/tips) för tips om röstkommandon och felsökningsinformation.

| Rösthjälpkommando    | Funktion                                  |
|----------------------|-------------------------------------------|
| Vad kan jag säga nu? | Visar en lista över vanliga röstkommandon |

## Enhets- och skärmfunktioner

| Röstkommando               | Funktion                                                                                    |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Var är min telefon?        | Spelar upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckhåll för Bluetooth.   |
| Stäng av stör ej           | Inaktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar. |
| Starta flygplansläge       | Aktiverar flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.                        |
| Höj ljusstyrkan            | Ökar ljusstyrkan.                                                                           |
| Sänk ljusstyrkan           | Minskar ljusstyrkan.                                                                        |
| Ställ in ljusstyrkan på 80 | Ställer in ljusstyrkan på en angiven procent. Tillgängliga siffror är 0–100 %.              |

## Klockfunktioner

| Röstkommando                                | Funktion                                          |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Ställ in timern på femton minuter           | Ställer in en nedräkningstimer på angiven tid.    |
| Pausa timer                                 | Pausar den aktuella nedräkningstimern.            |
| Återuppta timer                             | Återupptar den pausade nedräkningstimern.         |
| Avbryt timer                                | Avbryter den aktuella nedräkningstimern.          |
| Starta stoppuret                            | Startar stoppuret.                                |
| Stoppa stoppur                              | Stoppar stoppuret.                                |
| Väck mig klockan kvart över tre på morgonen | Ställer in ett engångslarm för den angivna tiden. |

## App- och aktivitetsfunktioner

| Röstkommando           | Funktion              |
|------------------------|-----------------------|
| Hur är vädret?         | Öppnar väderappen.    |
| Öppna kalendern        | Öppnar kalenderappen. |
| Nu ska vi ta en löptur | Starta en Kör.        |
| Börja vandring         | Startar en Vandring.  |
| Öppna triathlon appen  | Startar en Triathlon. |

**Obs!** De appar och aktiviteter som visas är exempel, men du kan styra alla standardappar och -aktiviteter med röstkommandon ([Appar, sidan 6](#)), ([Aktiviteter, sidan 19](#)).

## Navigeringsfunktioner

| Röstkommando           | Funktion                                                    |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Börja navigering       | Öppnar menyn Navigera för att navigera till en destination. |
| Markera en waypoint    | Sparar din aktuella plats.                                  |
| Byt till kompass appen | Öppnar kompassen.                                           |

## Mediefunktioner

| Röstkommando              | Funktion                                                                             |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Ställ in ljudstyrkan på 8 | Justerar volymen till den angivna nivån. Tillgängliga siffror är 0–10 eller 0–100 %. |
| Höj volymen               | Höjer ljudvolymen.                                                                   |
| Sänk volymen              | Sänker ljudvolymen.                                                                  |
| Spela musik               | Spelar upp det valda mediet.                                                         |
| Nästa spår                | Spelar upp nästa mediespår.                                                          |
| Föregående spår           | Spelar upp föregående mediespår.                                                     |
| Pausa musik               | Pausar den aktuella medieuppspelningen.                                              |
| Mute                      | Tystar alla ljud.                                                                    |
| Unmute                    | Slår på alla ljud.                                                                   |

## Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

### Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) om du vill hitta anslutna banker.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

### Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Välj ett alternativ:

- 1
  - På urtavlan trycker du på .
  - Håll in .

2 Välj **Plånbok**.

**3** Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

**Obs!** Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



**4** Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken trycker du på  för att byta till ett annat kort (valfritt).

**5** Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

**6** Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

**TIPS:** När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

### Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

**1** I appen Garmin Connect väljer du .

**2** Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.

**3** Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

### Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

**Obs!** I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

**1** Från appen Garmin Connect väljer du .

**2** Välj **Garmin Pay**.

**3** Välj ett kort.

**4** Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.  
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan Forerunner.
- Välj  för att ta bort kortet.

## Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan Forerunner, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan Forerunner måste du ange den nya lösenordskoden.

## Använda Messenger-funktionen

### ⚠ OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

### OBS!

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan Forerunner vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funktionen på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden från telefonappen Garmin Messenger.

1 På urtavlan trycker du på  för att visa den förenklade **Messenger**-widgeten.

**TIPS:** Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklade widget, app eller ett kontrollmenyalternativ på klockan.

2 Välj den förenklade widgeten.

3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.

4 Välj ett alternativ på klockan:

- Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
- Om du vill visa en konversation bläddrar du nedåt och väljer en konversation.
- Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

## Aktiviteter

Tryck på  på urtavlan, välj **Aktiviteter** och tryck på  för att bläddra igenom aktiviteterna. Din lista över favoritaktiviteter visas överst i listan ([Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 47](#)).

**Obs!** Vissa aktiviteter visas i mer än en kategori.



| Kategori      | Aktiviteter                                                                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Löpning       | Inomhusbana, Hinderlopp, Kör, Banlöpning, Trailrun, Löpband, Ultralöpning, Virtuell löpning                                                                                                |
| Cykling       | Cykling, Cykelpendling, Cykling inne, Cykeltour, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, Mountainbike, Landsvägscyking                                                                  |
| Simning       | Öppet vatten, Simbassäng                                                                                                                                                                   |
| Multisport    | Brick, Duathlon, Bassängtriathlon, Swimrun, Triathlon                                                                                                                                      |
| Gym           | Boxning, Kondition, Klättring inomhus, Crosstrainer, Trappsteg, HIIT (Högintensiv intervallträning), Hopprep, MMA, Rörlighet, Pilates, Rodd inomhus, Trappmaskin, Styrka, Gå inomhus, Yoga |
| Utomhus       | Äventyrslopp, Ridning, Bouldering, Frisbeegolf, Expedition, Fiske, Golf, Vandring, Ridning, Jakt, Inlines, Bergsklättring, Rucking, Gång                                                   |
| Vintersport   | Offpiståkning, Offpiståkning snowboard, Skridskoåkning, Skidåkning, Snowboard, Skoteråkning, Snöskovandring, Klassisk stil, Fristil                                                        |
| Vattensport   | Båt, Kajak, Rodd, Segla, Segelexpedition, Seglingstävling, Snorkel, SUP                                                                                                                    |
| Lagsporter    | Amerikansk fotboll, Baseboll, Basket, Kricket, Landhockey, Hockey, Lacrosse, Rugby, Fotboll, Softboll, Volleyboll, Ultimate disc                                                           |
| Racketsporter | Badminton, Padel, Pickleball, Plattformstennis, Racketboll, Squash, Pingis, Tennis                                                                                                         |
| Motorsporter  | Fyrhjuling, Motocross, Motorcykel, Overland                                                                                                                                                |
| Annan         | Andningsterapi, Meditation, Spåra mig                                                                                                                                                      |

## Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj en aktivitet från dina favoriter.
  - Bläddra till listan **Mer aktiviteter**, välj en aktivitetskategori och välj en aktivitet.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills GPS-statusfältet blir fullt.

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

### Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 142](#)).
- Tryck på  för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.

Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 148](#)).
- Tryck på  eller  för att visa ytterligare datasidor.
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

**TIPS:** Du kan svepa nedåt från den övre delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen under en aktivitet.
- Svep åt höger eller vänster för att visa musikkontroller eller aktivitetsinställningar.
- Under en aktivitet håller du ned  och väljer **Ändra sport** för att övergå till en annan aktivitetstyp.

När aktiviteten omfattar två eller fler sporter registreras den som en multisportaktivitet.
- Håll ned , välj aktivitetsinställningarna och välj **Strömläge** för att använda ett strömsparläge för att förlänga batteritiden ([Anpassa strömlägen, sidan 135](#)).

## Stoppa en aktivitet

Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

1 Tryck på .

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
  - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara** och väljer ett alternativ.  
**Obs!** När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata ([Utvärdera en aktivitet](#), sidan 21).
  - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
  - För att markera ett varv väljer du **Varv**.  
Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?](#), sidan 148).
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rutt**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned ([Återhämtningspuls](#), sidan 77).
  - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort** och trycker på .
- Obs!** När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.

## Utvärdera en aktivitet

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 49).

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet](#), sidan 21).

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

**Obs!** Du kan välja  för att hoppa över självutvärderingen.

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

## Löpning

### Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du registrerar på din klocka kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda klockan innan du startar aktiviteten ([Ladda klockan, sidan 142](#)).

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

- 1 Tryck på  och välj en aktivitet.
- 2 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 3 Tryck på .
- 4 Gå ut och spring.



**Obs!** Under en aktivitet kan du hålla ned  för att öppna musikkontrollerna ([Musikuppspelningskontroller, sidan 130](#)).

- 5 När du är klar med löpturen väljer du .
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fortsätt** om du vill starta aktivitetstimern igen.
  - Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa aktivitetstimern. Välj löprundan för att visa en sammanfattning.



**Obs!** Ytterligare löpningsalternativ finns i [Stoppa en aktivitet, sidan 21](#).

## Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 Tryck på  på urtavlan.
- 3 Välj **Aktiviteter > Löpning > Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 8.
- 6 Välj **Bannummer**.
- 7 Välj ett bannummer.
- 8 Tryck på .
- 9 Spring runt banan.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Tips för registrering av banlöpning

Bandatabasen från Garmin innehåller över 10 000 banor från hela världen.

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Om klockan inte känner igen banan ska du springa fyra varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.  
**Obs!** Det förvalda Auto Lap<sup>®</sup> avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

## Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop klockan med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Virtuell löpning**.
- 3 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift<sup>™</sup> appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enheterna.
- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 2,4 km (1,5 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 20](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.  
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara** > .
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

## Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Ultralöpning**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på  för att registrera ett varv och starta vilotimern.  
**TIPS:** Du kan konfigurera hur inställningen Automatisk vila registrerar vilomellantider och varv ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning, sidan 24](#))).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på  för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på  eller  för att visa ytterligare datasidor (valfritt).
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning

Du kan anpassa alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten Ultralöpning.

**Status:** Aktiverar automatisk registrering av mellanvila.

**Start av vila:** Startar vilotimern automatiskt när du slutar springa. Du kan använda alternativet Endast manuell för att enbart starta vilotimern när du trycker på .

**Slut på vila:** Ställer in det tempo som krävs för att avsluta en mellanvila.

**Minsta tid:** Ställer in tiden innan en mellanvila börjar eller slutar.

**LAP-knapp:** Ställer in knappen  att registrera ett varv och starta vilotimern, endast starta vilotimern eller endast registrera ett varv.

## Registrera en hinderbaneaktivitet

När du deltar i ett hinderbanelopp kan du använda aktiviteten Hinderlopp för att registrera tiden på varje hinder och löptid mellan olika hinder.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Hinderlopp**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på  för att manuellt markera början och slutet av varje hinder.

**Obs!** Du kan konfigurera inställningen för **Hinderspårning** så att du sparar hindrets plats från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller.

- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## PacePro™ träning

Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.

## Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 105](#)).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna appen Garmin Connect och välj **•••**.
  - Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Välj **Träning och planering > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

## Skapa en PacePro plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 122](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en löpningsaktivitet utomhus.
- 3 Bläddra nedåt för att välja **Träning > PacePro-program > Skapa ny**.
- 4 Välj en bana.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
  - Välj **Måltid** och ange din måltid.Bläddra nedåt för att visa ditt anpassade tempoband och förhandsgranska mellantiderna.
- 6 Tryck på .
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **ANVÄND PLAN** för att starta planen.
  - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort planen.

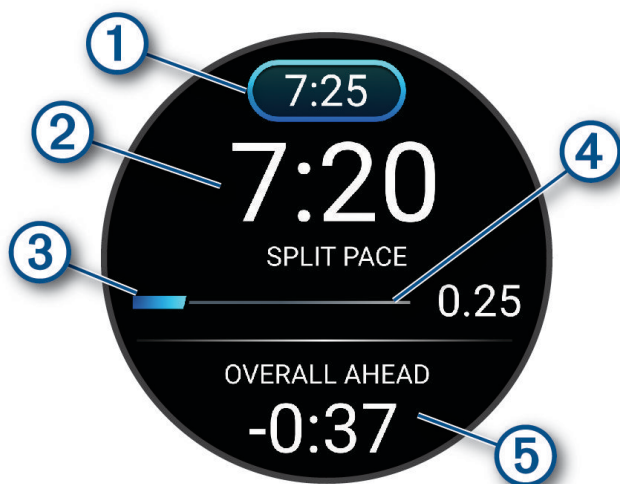
## Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto eller skapa en PacePro plan i klockan ([Skapa en PacePro plan på klockan, sidan 25](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Bläddra nedåt för att välja **Träning > PacePro-program**.
- 4 Välj en plan.

**TIPS:** Du kan bläddra nedåt för att förhandsgranska mellantider och höjdprofilen innan du godkänner PacePro planen.

- 5 Tryck på .
- 6 Välj **ANVÄND PLAN** för att starta planen.
- 7 Om nödvändigt väljer du ☒ för att aktivera bannavigering.
- 8 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.



|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| ① | Måltempo för mellantid              |
| ② | Nuvarande tempo för mellantid       |
| ③ | Slutförandeförlopp för mellantiden  |
| ④ | Återstående distans för mellantiden |
| ⑤ | Total tid före eller efter måltiden |

**TIPS:** Du kan hålla ned  och välja **Stoppa PacesPro > ☒** för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

## Cykling

### Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med ANT+® teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96](#)).

Du kan använda klockan med en indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Cykling > Cykling inne**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
  - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 8](#)).
  - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana ([Banor, sidan 121](#)).
  - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
  - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
  - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.

- 6 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.

Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

### Kraftvägledning

Du kan skapa och använda en kraftstrategi för att planera din ansträngning på en bana. Forerunner enheten använder din FTP, banans höjd och den beräknade tiden det tar dig att slutföra banan för att skapa en anpassad kraftvägledning.

Ett av de viktigaste stegen för att planera en framgångsrik kraftvägledningsstrategi är att välja ansträngningsnivå. Om du anstränger dig mer på banan ökar kraftrekommendationerna och om du väljer en lägre ansträngningsnivå minskar de ([Skapa och använda en kraftvägledning, sidan 28](#)). Det primära målet med en kraftvägledning är att hjälpa dig att slutföra banan baserat på vad som är känt om din förmåga, inte för att uppnå en specifik måltid. Du kan anpassa ansträngningsnivån under turen.

Kraftvägledningar är alltid kopplade till en bana och kan inte användas med träningspass eller segment. Du kan visa och redigera din strategi i Garmin Connect-appen och synkronisera den med kompatibla Garmin enheter. Den här funktionen kräver en kraftmätare som måste paras ihop med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96](#)).



## Skapa och använda en kraftvägledning

Innan du kan skapa en kraftvägledning måste du para ihop kraftmätaren med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96](#)). Du måste också ha en bana inläst i Garmin Connect-kontot ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 122](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Kraftvägledning > Skapa Kraftvägledningsstrategi**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att skapa kraftvägledningen.
- 4 Välj .
- 5 Välj din klocka.
- 6 Tryck på  på urtavlan.
- 7 På klockan väljer du en utomhuscyklingsaktivitet.
- 8 Bläddra nedåt för att välja **Träning > Kraftvägledning**.
- 9 Välj en kraftvägledning.
- 10 Tryck på  och välj **ANVÄND PLAN**.

**TIPS:** Du kan förhandsgranska kartan, höjdprofilen, ansträngning, inställningar och intervall. Du kan också justera ansträngning, terräng, körställning och växelvikt innan du börjar köra.

## Simning

### OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

**OBS!** Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter. Klockan är också kompatibel med pulsmätare med bröstrem, till exempel tillbehör i HRM-Pro™ serien ([Pulsdata vid simning, sidan 98](#)). Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

## Simterminologi

**Längd:** En sträcka i simbassängen.

**Intervall:** En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

**Simtag:** Ett simtag räknas varje gång den arm som du har klockan på slutför en hel cykel.

**Swolf:** Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Vid simning i öppet vatten beräknas swolf över 25 meter. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

**Kritisk simhastighet (CSS):** Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

## Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

|         |                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Fri     | Fristil                                                                             |
| Rygg    | Ryggsim                                                                             |
| Bröst   | Bröstsims                                                                           |
| Fjäril  | Fjärilsim                                                                           |
| Blandat | Mer än en simtagstyp i en intervall                                                 |
| Övning  | Används vid träningsloggning ( <a href="#">Träna med träningsloggen, sidan 29</a> ) |

## Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på  för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.

Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned , välja aktivitetsinställningar och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på  om du vill registrera vila under simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 29](#)).

Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen, sidan 29](#)).

### Automatisk vila och manuell vila för simning

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Klockan upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar klockan automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar klockan automatiskt ett nytt simintervall.

**TIPS:** För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Om du i stället vill använda manuell vila kan du stänga av den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen ([Aktivitetsinställningar, sidan 49](#)). Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på . Simdata registreras inte under ett vilointervall.

**TIPS:** Använd manuell vila om du vilar korta stunder eller vill ha mycket exakt simintervalltimning.

### Träna med träningsloggen

Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen bläddrar du uppåt eller nedåt för att visa träningsloggsidan.
- 2 Tryck på  för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på  när du har avslutat ett träningsintervall.

Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.

Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill starta ett nytt träningsintervall trycker du på .
  - Om du vill starta ett simintervall bläddrar du uppåt eller nedåt för att återgå till simträningssidorna.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på .
  - Avsluta aktiviteten genom att trycka på .

## Multisport

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportaktiviteter, t.ex. Triathlon eller Swimrun. Under en multisportaktivitet kan du byta mellan aktiviteter och fortsätta visa den totala tiden. Du kan till exempel växla från cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.

Du kan anpassa en multisportaktivitet eller så kan du använda standardaktiviteten för triathlon som är inställd för standardtriathlon.

### Triathlonträning

När du deltar i ett triathlon kan du använda triathlonaktiviteten för att snabbt byta sportläge, ta tiden vid varje läge och spara aktiviteten.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Multisport > Triathlon**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.  
**Obs!** Första gången du startar en triathlonaktivitet kan du aktivera **Autom. sportändr.** så att klockan automatiskt upptäcker sportändringar och går vidare till nästa övergång eller sport ([Aktivitetsinställningar, sidan 49](#)).
- 4 Om det behövs trycker du på  i början och slutet av varje övergång ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 148](#)).  
Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden. Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på  för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

### Skapa en multisportaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Ändra > Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en typ av multisportaktivitet eller välj **Egna** och ange ett namn.  
Dubbletter av aktivetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 4 Välj två eller fler aktiviteter.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
  - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.

### Gymaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Aktivitetsinställningar, sidan 49](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

**TIPS:** Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till klockan t.ex. en fart- eller kadenssensor.

## Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse. Du kan skapa och hitta träningspass för styrka på Garmin Connect kontot och skicka dem till klockan.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > Styrka**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill göra ett öppet träningspass väljer du **Fri**.  
**TIPS:** Du kan aktivera alternativet **Nedräkning för vila** så får du en varning efter en angiven vilotid.
  - Om du vill följa ett strukturerat träningspass väljer du ett träningspass, bläddrar nedåt och väljer ett steg för att visa övningens animering (om tillgängligt). När har titta klart på träningspasset trycker du på  och väljer **Kör träningspass**.  
**TIPS:** Du kan visa den utrustning som krävs, redigera träningspasset och mycket annat innan du startar träningspasset.
- 4 Tryck på  för att starta aktiviteten.
- 5 Starta ditt första set.  
Klockan räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.  
**TIPS:** Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 6 Tryck på  för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.  
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.
- 7 Om det behövs redigerar du setet, antalet repetitioner och vikten som används för setet.
- 8 Om det behövs trycker du på  när du har vilat klart för att starta nästa set.
- 9 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.  
**TIPS:** Under träningspasset kan du trycka på  för att redigera tidigare set. För strukturerade träningspass finns alternativ för att hoppa över ett sett eller ändra nästa set.
- 10 Efter sista setet trycker du på  och väljer **Avbryt pass**.
- 11 Välj **Spara**.

## Registrera en rörlighetsaktivitet

Du kan registrera en rörlighetsaktivitet med hjälp av aktiva intervall och vilointervall, eller så kan du hämta rörlighetspass från Garmin Connect.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > Rörlighet**.
- 3 Bläddra ned och välj **Träning**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra aktiva intervall och vilointervall väljer du **Intervaller**.
  - Om du vill hämta och slutföra ett träningspass från Garmin Connect väljer du **Träningsbibliotek > Bläddra bland träningspass** och följer instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.  
Klockan vägleder dig genom rörlighetsövningar.
- 6 Bläddra för att visa fler datasidor.

## Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > HIIT (Högintensiv intervallträning)**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
  - Välj **Träningspass** för att följa ett sparat träningspass.
- 4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på  för att starta din första runda.  
Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på  för att gå till nästa runda manuellt eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj **Spara**.

## Registrera en inomhusklättringsaktivitet

Du kan registrera leder under en inomhusklättringsaktivitet. En led är en klätterstig längs en bergvägg inomhus.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > Klättring inomhus**.
- 3 Välj  för att registrera ledstatistik.
- 4 Välj ett klassificeringssystem.  
**Obs!** Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla  intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
- 5 Välj svårighetsgrad för leden.
- 6 Tryck på .
- 7 Starta den första leden.  
**Obs!** När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.
- 8 När du avslutar rutten går du ned på marken.  
Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.  
**Obs!** Om det behövs kan du trycka på  för att avsluta leden.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
  - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
  - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 10 Ange antalet fall för leden.
- 11 När du har vilat färdigt trycker du på  för att starta nästa led.
- 12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 13 Tryck på .
- 14 Välj **Spara**.

## Utomhusaktiviteter

### Golf

#### Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 142](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Golf**.  
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.  
Banor uppdateras automatiskt.
- 4 Vid behov ställer du in din driverlängd.
- 5 Välj  om du vill ange score.
- 6 Välj tee-ruta.  
Skärmen med hålinformation visas.



|   |                                                            |
|---|------------------------------------------------------------|
| ① | Aktuellt hålnummer                                         |
| ② | Par för hålet                                              |
| ③ | Kartan över hålet                                          |
| ④ | Driverlängd från tee-rutan                                 |
| ⑤ | Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen |

**Obs!** Eftersom flaggplatserna ändras, beräknar klockan avståndet till den främre delen, mitten, och den bakre delen av greenen och inte flaggans faktiska plats.

7 Välj ett alternativ:

- Tryck på kartan för att visa mer information eller ändra flaggans plats ([Flytta flaggan, sidan 36](#)).
- Dra med fingret upp eller ner för att bläddra bland hålen.
- Tryck på  för att öppna golfmenyn ([Golfmeny, sidan 35](#)).
- Håll ned  för att öppna golfinställningarna ([Golfinställningar, sidan 35](#))).

När du går vidare till nästa hål växlar klockan automatiskt till att visa informationen om det nya hålet.

## Golfmeny

Under en runda kan du trycka på  för att komma åt fler funktioner i golfmenyn.

**Visa green:** Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan, sidan 36*).

**Byt green:** Byt green när det finns flera greener för ett hål.

**Scorekort:** Öppnar scorekortet för rundan (*Registrera score, sidan 36*).

**Hinder:** Gör att du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål (*Visa hinder, sidan 38*).

**Layups:** Gör att du kan visa en lista över avstånd till layups och doglegs för par 4- och par 5-hål (*Visa layup- och doglegavstånd, sidan 38*).

**PinPointer:** Funktionen PinPointer är en kompass som pekar ut flaggans plats när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

**Obs!** Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

**Information om runda:** Visar registrerad tid, distans och antal steg som avverkats under den aktuella rundan. Detta startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

**Mät slag:** Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag, sidan 36*). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt, sidan 36*).

**Anpassade mål:** Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet (*Spara anpassade mål, sidan 38*).

**Klubbstatistik:** Visar statistik med varje golfklubba, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop kompatibla Approach® klubbspårningssensorer eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

**SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG:** Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

**Inställningar:** Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter (*Golfinställningar, sidan 35*).

**Avsluta runda:** Avslutar den aktuella rundan.

## Golfinställningar

Under en runda kan du trycka på  och välja **Inställningar** att anpassa golfinställningarna.

**Scoreinställningar:** Gör att du kan ställa in scorealternativen (*Scoringinställningar, sidan 37*).

**Driverlängd:** Ställer in tillryggagagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive. Distansen för drivern visas som en båge på kartan.

**Tävlingsläge:** Inaktiverar funktionen PinPointer. Den här funktionen är inte tillåten under sanktionerade turneringar eller rundor för handicapberäkning.

**Golfdistans:** Ställer in måttenheten för avstånd när du spelar golf.

**Prompt för klubba:** Uppmanar dig att ange vilken golfklubba du använde efter varje detekterat slag för att registrera din klubbstatistik (*Registrera statistik, sidan 37*).

**Satelliter:** Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten (*Satellitinställningar, sidan 55*).

**Stora siffror:** Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen (*Läge med stora siffror, sidan 39*).

**Registrera aktivitet:** Aktiverar registrering av FIT-fil för aktiviteter. FIT-filer sparar träningsinformation som är anpassad för Garmin Connect webbplatsen och appen.

**Pekskärm:** Aktiverar pekskärmen under golfaktiviteten.

**Klubbssensorer:** Gör att du kan ställa in kompatibla Approach klubbspårningssensorer (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96*).

## Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **Visa green**.
- 3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.
- 4 Tryck på eller dra  för att flytta flaggan.
- 5 Tryck på .

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

## Visa uppmätta slag

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

**TIPS:** Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på putt.

- 1 När du spelar golf trycker du på .
- 2 Välj **Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.

**Obs!** Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa hål.

- 3 Tryck på  och välj **Tidigare slag** för att visa alla registrerade slaglängder.

**Obs!** Avståndet från det senaste slaget visas också längst upp på hålinformationssidan.

## Mäta slag manuellt

Du kan lägga till ett slag manuellt om klockan inte hittar det. Du måste lägga till slaget från platsen för det missade slaget.

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på .
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på .
- 5 Välj **Lägg till slag** > .
- 6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.
- 7 Gå eller kör till bollen.

Nästa gång du slår ett slag registrerar klockan det senaste slagets avstånd automatiskt. Om nödvändigt kan du lägga till ytterligare ett slag manuellt.

## Registrera score

- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **Scorekort**.  
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Tryck på  eller  för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på  för att välja ett hål.
- 5 Tryck på  eller  för att ange resultatet.

Ditt totala resultat har uppdaterats.

## Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik ([Scoringinställningar](#), sidan 37).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på .
- 3 Ange antalet puttar och tryck på .
- Obs!** Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:  
**Obs!** Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.
  - Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
  - Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

## Scoringinställningar

Under en runda trycker du på  och väljer **Inställningar > Scoreinställningar**.

**Scoringmetod:** Ändrar vilken metod enheten använder för att ange score.

**Handicap-score:** Aktivera handicap-score.

**Ange handicap:** Ställer in ditt handicap när handicap-score är aktiverat.

**Visa score:** Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet ([Registrera score](#), sidan 36).

**Spåra statistik:** Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

**Pliktslag:** Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel ([Registrera statistik](#), sidan 37).

**Förslag:** Aktiverar frågan i början av en runda som frågar om du vill ange score.

## Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 49) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängbogey visar poäng i stället för slag.

| Poäng | Slag i förhållande till par |
|-------|-----------------------------|
| 0     | 2 eller fler över           |
| 1     | 1 över                      |
| 2     | Par                         |
| 3     | 1 under                     |
| 4     | 2 under                     |
| 5     | 3 under                     |

## Visa riktningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

**Obs!** Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **PinPointer**.  
Pilen pekar mot flaggans plats.

## Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje hål. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups (*Spela golf, sidan 34*).

- 1 Stå nära det mål du vill spara.

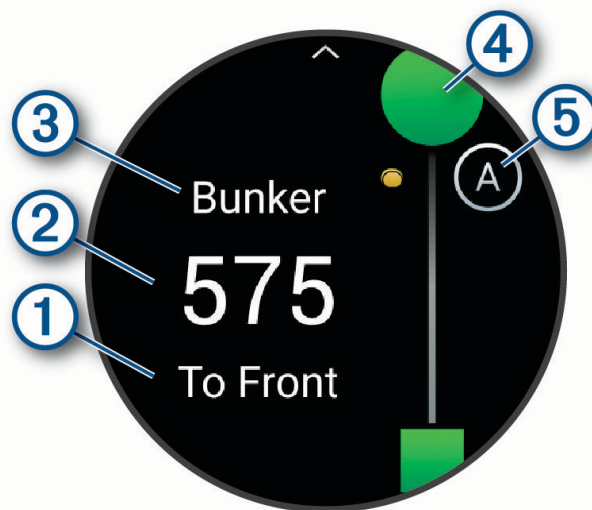
**Obs!** Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.

- 2 På hålinformationssidan trycker du på .
- 3 Välj **Anpassade mål**.
- 4 Välj en måltyp.

## Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Hinder**.



- Riktning ① och distans ② till den främre och bakre delen av närmaste hinder visas på skärmen.
- Hindertypen ③ anges högst upp på skärmen.
- Greenen visas som en halvcirkel ④ överst på skärmen. Linjen under greenen representerar mitten av fairway.
- Hinder ⑤ representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.

## Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Layups**.

**Obs!** Avstånd och platser tas bort från listan när du passerar dem.

## Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålinformationssidan.

- 1 Tryck på  under en runda.
- 2 Välj **Inställningar > Stora siffror**.



Avstånden till den främre, mittre och bakre delen av greenen visas med stort teckensnitt på hålinformationssidan.

- 3 Tryck på  eller  för att visa ytterligare data, t.ex. ditt handicap.

## Registrera en boulderingaktivitet

Du kan registrera leder under en boulderingaktivitet. En led är en klätterstig längs en stor sten eller klippformation.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.  
**Obs!** Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Bläddra ned, välj aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på  för att starta ruttimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på  för att avsluta rutten.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
  - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
  - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på  för att påbörja nästa rutt.
- 10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 11 Efter sista rutten trycker du på  för att stoppa ruttimern.
- 12 Välj **Spara**.

## Starta en expedition

Du kan använda aktiviteten **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du registrerar en flerdagsaktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Expedition**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.  
Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.

## Spela in en spårpunkt manuellt

Under en expedition spelas spårpunkter in automatiskt baserat på valt inspelningsintervall. Du kan spela in en spårpunkt manuellt när som helst.

- 1 Under en expedition trycker du på .
- 2 Välj **Lägg till punkt**.

## Visa spårpunkter

- 1 Under en expedition trycker du på .
- 2 Välj **Visa punkter**.
- 3 Välj en spårpunkt i listan.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill börja navigera till spårpunkten väljer du **Gå till**.
  - Om du vill visa detaljerad information om spårpunkten väljer du **Information**.

## Fiska

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Fiske**.
- 3 Tryck på .
- 4 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
  - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
  - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
  - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och sedan ett alternativ ([Aktivitetsinställningar, sidan 49](#)).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Avsluta fiskaktivitet**.

## Jaga

Du kan spara platser som är relevanta för jakten och visa en karta över sparade platser. Under en jaktaktivitet använder enheten ett GNSS-läge som sparar batteritid.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Jakt**.
- 3 Tryck på  och välj **Starta jakt**.
- 4 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
  - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
  - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
  - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
- 5 När du är klar med rundan trycker du på  och väljer **Avsluta jakt**.

## Vintersport

### Visa dina skidåk

Klockan registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den registrerar automatiskt nya åk när du börjar köra nedför en backe.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på  och  för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.  
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

### Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt. Du kan anpassa inställningen för Lägesspårning till att automatiskt eller manuellt växla spårningsläge ([Aktivetsinställningar, sidan 49](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Aktiviteter > Vintersport > Offpiståkning**.
  - Välj **Aktiviteter > Vintersport > Offpiståkning snowboard**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du påbörjar din aktivitet i en stigning väljer du **Stigning**.
  - Om du påbörjar en aktivitet genom att åka utför väljer du **Utförsåkning**.
- 4 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 5 Om det behövs trycker du på  för att växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Kraftdata för längdskidåkning

**Obs!** Tillbehöret i HRM-Pro serien måste paras ihop med Forerunner klockan med hjälp av ANT+ teknologi.

Du kan använda din kompatibla Forerunner klocka som är ihopparad med tillbehöret i HRM-Pro serien för att få återkoppling i realtid om din skidåkning. Uteffekten mäts i watt. Faktorer som påverkar kraften är din hastighet, höjdförändringar, vind och snöförhållanden. Du kan använda uteffekt för att mäta och förbättra skidåkningen.

**Obs!** Kraftvärdena för skidåkning är i allmänhet lägre än cykelkraftvärdena. Det är normalt och sker eftersom människor är bättre på att cykla än att åka skidor. Det är vanligt att värdena för skidkraft är 30 till 40 procent lägre än kraftvärdena för cykling vid samma träningsintensitet.

## Vattensport

### Visa vattensportåk

Klockan registrerar detaljer om varje vattensportåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen registrerar nya åk automatiskt baserat på hur du rör dig. Aktivitetstimern pausar när du slutar röra på dig. Aktivitetstimern startar automatiskt när rörelsehastigheten ökar. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när aktivitetstimern är igång.

- 1 Starta en vattensportaktivitet, t.ex. vattenskidåkning.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på  och  för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.  
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet och medelhastighet.

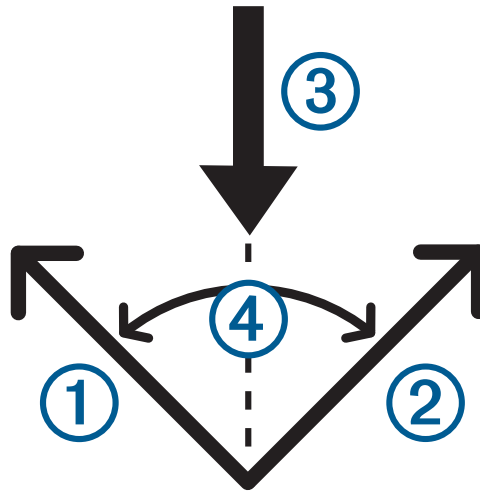
## Segling

### Kryssguidning

#### ⚠ OBSERVERA

Klockan använder GPS-baserad kurs över grund för att fastställa din kurs i funktionen för kryssningsguidning och tar inte med andra faktorer som kan påverka båtens riktning, som strömmar och tidvatten, i beräkningen. Du ansvarar för att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt.

När du navigerar eller tävlar mot vinden kan funktionen för kryssguidning hjälpa dig att avgöra om båten får med- eller motvrid. När du kalibrerar kryssguidningen registrerar klockan båtens mätningar för babord ① och styrbord ② kurs över grund (KÖG), och använder KÖG-data för att beräkna den genomsnittliga faktiska vindriktningen ③ och båtens kryssningsvinkel ④.



Klockan använder dessa data för att fastställa om båten får med- eller motvrid genom vindväxlingar.

Som standard är funktionen för kryssguidning inställd på automatisk. Varje gång du kalibrerar styrbords eller babords KÖG kalibrerar klockan om den motsatta sidan och den faktiska vindriktningen. Du kan ändra inställningarna för kryssguidningen om du vill ange en fast kryssningsvinkel eller faktisk vindriktning.

#### Kalibrera kryssguidning

- 1 Välj  på urtavlan.
- 2 Välj **Vattensport** och sedan **Segla** eller **Seglingstävling**.
- 3 Välj  eller  för att visa skärmen med kryssguidning.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till sidan med kryssguidning på datasidorna för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), [sidan 48](#)).
- 4 Välj .
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill kalibrera styrbordssidan väljer du .
  - Om du vill kalibrera babordssidan väljer du .
- TIPS:** Om vinden kommer från båtens styrbordssida ska du kalibrera styrbord. Om vinden kommer från båtens babordssida ska du kalibrera babord.
- 6 Vänta medan enheten kalibrerar kryssguidningen.  
En pil visas och anger om båten har med- eller motvrid.

### Ange en fast kryssningsvinkel

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Vattensport** och sedan **Segla** eller **Seglingstävling**.
- 3 Tryck på  eller  för att visa skärmen med krysssguidning.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Kryssningsvinkel > Vinkel**.
- 6 Tryck på  eller  för att ställa in värdet.

### Ange en faktisk vindriktning

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Vattensport** och sedan **Segla** eller **Seglingstävling**.
- 3 Tryck på  eller  för att visa skärmen med krysssguidning.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Faktisk vindriktning > Fast**.
- 6 Tryck på  eller  för att ställa in värdet.

### Tips för att få bästa uppskattning av medvrid

Om du vill ha bästa möjliga uppskattning av medvrid när du använder funktionen för krysssguidning kan du prova de här tipsen. Mer information finns i [Ange en faktisk vindriktning, sidan 44](#) och [Kalibrera krysssguidning, sidan 43](#).

- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera babordssidan.
- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera styrbordssidan.
- Återställ kryssningsvinkeln och kalibrera både babords och styrbords sida.

### Seglingstävling

Du kan använda enheten som hjälp för att korsa startlinjen för en seglingstävling exakt när den börjar. När du synkroniserar regatta-timern i appen för seglingstävlingen med den officiella nedräkningstimern för tävlingen meddelas du med en minuts intervall när loppets starttid närmar sig. När du ställer in startlinjen använder enheten GPS-data för att ange om båten kommer att korsa startlinjen före, efter eller på rätt tid för seglingstävlingens start.

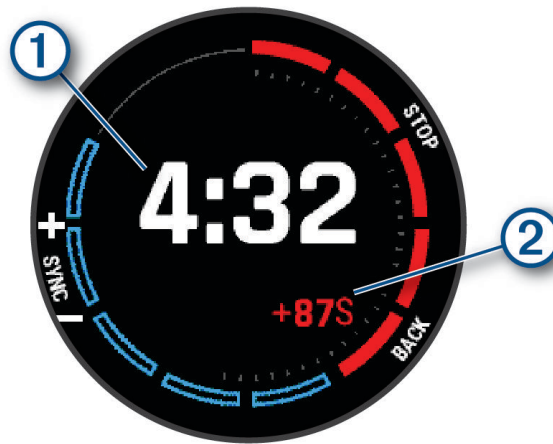
### Ställa in startlinje

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Vattensport > Seglingstävling**.
- 3 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Startlinjeinställningar**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Markera babord** om du vill markera babords startlinjemärke när du seglar förbi det.
  - Välj **Markera styrbord** om du vill markera styrbords startlinjemärke när du seglar förbi det.
  - Välj **Tid att bränna** för att aktivera eller avaktivera data för tid att bränna på datasidan Regatta-timer.
  - Välj **Avstånd till start** för att ställa in avståndet till startlinjen, önskade avståndsenheter och båtens längd.

## Starta en tävling

Innan du kan visa den återstående tiden måste du ställa in startlinjen (*Ställa in startlinje*, sidan 44).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Vattensport > Seglingstävling**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.  
Sidan visar regatta-timern ① och tid att bränna ②.



- 4 Om det behövs håller du  intryckt och väljer ett alternativ:
  - Om du vill ställa in en fast timer väljer du **Regatta-tid > Fast** och anger en tidsperiod.
  - Om du vill ställa in en starttid inom de närmaste 24 timmarna väljer du **Regatta-tid > GPS** och anger en tid på dagen.
- 5 Tryck på .
- 6 Tryck på  och  för att synkronisera regatta-timern med den officiella nedräkningen.  
**Obs!** När förbränningstiden är negativ kommer du att anlända till startlinjen efter att loppet har startat. När förbränningstiden är positiv kommer du att anlända till startlinjen innan loppet startar.
- 7 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.

## Andra aktiviteter

### Registrera en andningsaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Andningsterapi**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Samstämmighet** för att uppnå en lugn vakenhet.
  - Välj **Avslappning och fokus** för att slappna av i kroppen och skapa ett fokuserat sinne.
  - Välj **Avslappning och fokus (kort)** för att slappna av i kroppen och fokusera under en kortare tid.
  - Välj **Lugn** för att sänka stressnivån och förbereda dig för att sova.
- 4 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.
- 5 Tryck på  om du vill starta aktiviteten.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen medan klockan vägleder dig genom andningsövningarna.
- 7 Tryck på  för att hoppa till nästa steg i andningsfasen.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.  
Din genomsnittliga andningsfrekvens och puls visas.
- 9 Tryck på .
- 10 Välj **All statistik**.  
Din genomsnittliga puls, maxpuls, genomsnittlig andningsfrekvens och stressändring visas.

### Registrera en meditationsaktivitet

Du kan använda ett guidat pass eller skapa din egen meditationsaktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Meditation**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad meditationsaktivitet.
  - Välj **Pass** för att följa ett guidat pass med ljud.
  - Välj **Egna** om du vill skapa ett eget pass med ljud.
- 4 Om det behövs trycker du på  eller följer instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimer.  
Klockan visar en nedräkningstimer eller avsikt.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj  för att höra meditationsljudet från den externa högtalaren och ställa in högtalarvolymen.
  - Anslut hörlurarna för att lyssna på meditationsljudet ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 130](#)).

**Obs!** Aviseringar avaktiveras under meditationsaktiviteten.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

### Anpassa aktiviteter och appar

Du kan anpassa listan med aktiviteter och appar, dataskärmar, datafält och andra inställningar.

## Anpassa applistan

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra platsen för en app i listan väljer du en app, trycker på  eller  för att flytta appen. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort en app från listan väljer du en app och trycker på .
  - Välj **Lägg till** och välj en eller flera appar om du vill lägga till en app.

## Anpassa listan över dina favoritaktiviteter

Listan över dina favoritaktiviteter visas överst i listan och ger snabb åtkomst till dina vanligaste aktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.  
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj **Ändra**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra platsen för en aktivitet i listan väljer du en aktivitet, trycker på  eller  för att flytta aktiviteten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer  > **Ta bort**.
  - Välj **Lägg till** och välj en eller flera aktiviteter för att lägga till en favoritaktivitet.

## Fästa en favoritaktivitet i listan

Du kan fästa upp till tre favoritaktiviteter högst upp i appen och aktivitetslistorna.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Bläddra till en favoritaktivitet (*Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 47*).
- 4 Håll  intryckt och välj **Fäst aktivitet**.

Nästa gång du trycker på  på urtavlan för att öppna appen och aktivitetslistorna visas den fästa aktiviteten högst upp i listan.

## Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layout och innehåll på datasidorna för varje aktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Datasidor**.
- 5 Bläddra till den datasida som du vill anpassa.
- 6 Välj .
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
  - Välj **Datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.  
**TIPS:** En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält, sidan 150](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
  - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.  
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

## Lägga till kartdatasidan

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en GPS-aktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en GPS-aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

## Skapa en anpassad aktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Ändra > Lägg till**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
  - Välj **Annan > Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.
- 4 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.  
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
  - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.

## Aktivitetsinställningar

Med de här inställningarna kan du anpassa de förinstallerade aktiviteterna utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa aktivitetstyper har separata inställningslistor ([Golfinställningar, sidan 35](#))).

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på  och väljer aktivitetsinställningarna.

**3D-sträcka:** Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

**3D-fart:** Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

**Profilfärg:** Ställer in accentfärg för aktivitetsikonen.

**Lägg till aktivitet:** Lägger till en aktivitetstyp i en multisportaktivitet.

**Varningar:** Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivitetsvarningar, sidan 51](#)).

**Utgående ljud:** Anger vilken ljudenhet som ska användas för röstvarningar ([Spela upp röstvarningar under en aktivitet, sidan 53](#)).

**Automatisk klättring:** Upptäcker höjdförändringar med hjälp av den inbyggda höjdmätaren och visar automatiskt relevanta klättringsdata ([Aktivera automatisk klättring, sidan 54](#))).

**Auto Lap:** Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap för att markera varv automatiskt. Alternativet **Automatisk sträcka** markerar varv vid ett specifikt avstånd. Alternativet **Automatisk plats** markerar varv på en plats där du tidigare tryckte på . När du har slutfört ett varv visas ett anpassningsbart varvvarningsmeddelande. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

**Auto Pause:** Ställer in alternativen för att Auto Pause® funktionen ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

**Automatisk vila:** Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 29](#)). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning, sidan 24](#))).

**Auto-åk:** Upptäcker automatiskt skid- eller vattensportåk med den inbyggda accelerometern ([Visa dina skidåk, sidan 41](#), [Visa vattensportåk, sidan 42](#)).

**Auto Scroll:** Bläddrar automatiskt igenom alla sidor med aktivitetsdata medan aktivitetstimern körs.

**Auto. inst.:** Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

**Autom. sportändr.:** Upptäcker automatiskt en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet som triathlon.

**Autostart:** Startar automatiskt en motocross- eller BMX-aktivitet när du börjar röra på dig.

**Sänd puls:** Sänder automatiskt pulsdata från klockan till parkopplade enheter när du startar aktiviteten ([Sända pulsdata, sidan 111](#)).

**ClimbPro:** Visar information om stigning för kommande och aktuella stigningar när du navigerar längs en bana ([Använda ClimbPro, sidan 54](#)).

**Börja nedräkning:** Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

**Datasidor:** Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

**Redigera vikt:** Uppmanar dig att lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

**Avslutande larm:** Ställer in en varning på två eller fem minuter innan meditationsaktiviteten avslutas.

**Ficklampsblinkning:** Anger ficklampans blinkningsläge, -hastighet och -färg under aktiviteten.

**Klassificeringssystem:** Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för en bergsklättringsaktivitet.

**Hoppläge:** Ställer målet för en hopprensaktivitet på en inställd tid, antal repetitioner eller öppen.

**Bannummer:** Ställer in bannumret för banlöpning.

**Varv:** Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto Lap**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

**Varvvarning:** Ställer in de datafält som ska visas för varv.

**LAP-knapp:** Aktiverar  för registrering av ett varv eller vila under en aktivitet. Du kan också definiera standardbeteendet för  under en multisportaktivitet.

**Lås enheten:** Låser pekskärmen och knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.

**Kartinställningar:** Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten ([Kartinställningar](#), sidan 116).

**Kartlager:** Ställer in att kartdata ska visas på kartan ([Visa och följ kartdata](#), sidan 118).

**Metronom:** Spelar upp toner eller vibrerar med jämn rytm för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens. Du kan ställa in slag per minut (bpm) för den takt du vill upprätthålla, slagfrekvens och ljudinställningar.

**Lägespårning:** Ställer in läget för spårning av uppförs- eller nedförsåkning till automatisk eller manuell för offpiståkning och snowboard.

**Hinderspårning:** Sparar hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller ([Registrera en hinderbaneaktivitet](#), sidan 25).

**Packningens vikt:** Ställer in vikten på den packning du bär.

**Prestationsförhållande:** Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet ([Prestationsförhållande](#), sidan 71).

**Bassänglängd:** Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

**Genomsnittskraft:** Anger om klockan ska inkludera nollvärden för cykelkraftsdata som inträffar när du inte trampar.

**Strömläge:** Ställer in standardströmläget för aktiviteten.

**Tidsgräns energispar.:** Ställer in tidsgränsen för hur länge klockan ska förbli i aktivitetsläge medan du väntar på att starta aktiviteten, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet **Normal** ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet **Utökad** ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

**Spela in efter solnedgång:** Anger att klockan ska spela in spårpunkter efter solnedgången under en expedition.

**Registrera temperatur:** Registrerar den omgivande temperaturen runt klockan eller från en parkopplad temperatursensor.

**Registrera VO2 Max.:** Registrerar beräknad VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter.

**Intervall:** Ställer in frekvensen för inspelning av spårpunkter under en expedition. GPS-spårpunkter registreras som standard efter en timme, men de registreras inte efter solnedgången. Om du spelar in spårpunkter mer sällan maximeras batteritiden.

**Byt namn:** Anger aktivitetsnamnet.

**Repetitionsräkning:** Registrerar antalet repetitioner under ett träningspass. Alternativet **Endast träningspass** registrerar endast antalet repetitioner under guidade träningspass.

**Repetitioner:** Registrerar repetitioner för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.

**Återställ standardinställningar:** Återställer aktivitetsinställningarna.

**Ruttstatistik:** Registrerar ledstatistik för inomhusklättringsaktiviteter.

**Rutter:** Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten ([Ruttinställningar](#), sidan 53).

**Löpkraft:** Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna ([Löpkraftsinställningar](#), sidan 98).

**Åk:** Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto-åk**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

**Satelliter:** Ställer in det GNSS-satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar](#), sidan 55).

**Segment, varning:** Meddelar dig om att du närmar dig sparade segment ([Segment](#), sidan 55).

**Självutvärdering:** Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Utvärdera en aktivitet*, sidan 21).

**SpeedPro:** Registrerar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfningsaktiviteten.

**Simtagsdetektering:** Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.

**Pekskärm:** Aktiverar pekskärmen under en aktivitet eller endast för kartskrmen.

**Peklås:** Gör att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.

**Upptäcka löparbana:** Känner automatiskt av om du är på en bana för löpning.

**Övergångar:** Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

**Enheter:** Anger måttenheterna för aktiviteten.

**Vibrationsvarningar:** Påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

**Träningsvideor:** Spelar upp instruktiva träningsanimeringar för en styrketränings-, konditions-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animeringarna är tillgängliga för förinstallerade träningspass och träningspass som har hämtats från ditt Garmin Connect konto.

## Aktivitetsvarningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål, öka din medvetenhet om omgivningen och att navigera till din destination. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

**Händelsevarningar:** En händelsevarning meddelar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in klockan på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

**Intervallvarning:** En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in klockan på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

**Återkommande varning:** En återkommande varning aviserar dig varje gång klockan registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att klockan ska varna dig var 30:e minut.

| Varningsnamn | Varningstyp            | Beskrivning                                                                                                                                                      |
|--------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadens       | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.                                                                                                              |
| Kalorier     | Händelse, återkommande | Du kan ställa in antal kalorier.                                                                                                                                 |
| Egna         | Händelse, återkommande | Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.                                                                 |
| Distans      | Händelse, återkommande | Du kan ställa in ett avståndintervall.                                                                                                                           |
| Höjd         | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.                                                                                                              |
| Puls         | Intervall              | Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <a href="#">Om pulszoner, sidan 131</a> och <a href="#">Beräkning av pulszon, sidan 133</a> . |
| Tempo        | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.                                                                                                             |
| Tempo        | Återkommande           | Du kan ställa in ett måltempo för simning.                                                                                                                       |
| Ström        | Intervall              | Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.                                                                                                                        |
| Position     | Händelse               | Du kan ange en radie från en sparad plats.                                                                                                                       |
| Spring/gå    | Återkommande           | Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.                                                                                                  |
| Löpkraft     | Tävling, intervall     | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.                                                                                                        |
| Fart         | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.                                                                                                              |
| Tagtempo     | Intervall              | Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.                                                                                                  |
| Tid          | Händelse, återkommande | Du kan ställa in ett tidsintervall.                                                                                                                              |
| Spårtimer    | Återkommande           | Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.                                                                                                               |

### Ställa in varning

- Tryck på  på urtavlan.
- Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Tryck på .
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj **Varningar**.
- Välj ett alternativ:
  - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
  - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- Vid behov, välj typ av varning.
- Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

## Spela upp röstvarningar under en aktivitet

Klockan kan spela upp motiverande statusmeddelanden under löpning eller andra aktiviteter. Under en röstvarning sänker klockan eller telefonen volymen på det primära ljudet för uppspelning av meddelandet.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Aktivitet > Röstvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in så att röstvarningar spelas upp via klockans högtalare väljer du **Utgående ljud > Klocka**.
  - Om du vill ställa in så att röstvarningar spelas upp via telefonen eller anslutna Bluetooth hörlurar väljer du **Utgående ljud > Anslutna enheter**.
  - Om du vill höra Turn-by-Turn-varningar under navigering väljer du **Vägledningsvarn..**
  - Välj **Varvvarning** om du vill höra en varning för varje varv.
  - Välj **Tempo-/fartmeddelande** om du vill anpassa varningar till tempo- och fartinformationen.
  - Välj **Pulsvarning** om du vill anpassa uppmaningar till pulsinformation.
  - Välj **Kraftvarning** om du vill anpassa varningar till kraftdata.
  - För att höra varningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
  - Välj **Träningsvarningar** om du vill höra träningsvarningar som en ljudvarning.
  - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en röstvarning väljer du **Aktivitetsmedd.** ([Aktivitetsvarningar, sidan 51](#)).

## Ruttinställningar

Du kan ändra ruttinställningar för att anpassa på vilket sätt klockan beräknar rutter för varje aktivitet.

**Obs!** Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker du på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Rutter**.

**Ruttdragning efter popularitet:** Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect.

**Banor:** Ställer in hur du navigerar banor med hjälp av klockan. Använd Följ banan för att navigera efter en kurs precis som det står, utan omräkning. Använd alternativet Använd karta för att beräkna en bana med ruttdragningsbara kartor och räkna om rutten om du avviker från banan.

**Beräkningsmetod:** Ställer in beräkningsmetoden för att minimera tiden, sträckan eller stigningen i rutter.

**Undvikanden:** Ställer in vilka väg- eller transporttyper du vill undvika i rutter.

**Typ:** Ställer in hur pekaren som visas under direkt ruttdragning betar sig.

## Använda ClimbPro

Med funktionen ClimbPro får du hjälp att hantera ansträngningen för kommande stigningar på en bana. Du kan visa stigningsdetaljer, inklusive lutning, distans och höjdstigning, före eller i realtid när du följer en bana. Cykelstigningskategorierna, baserade på längd och lutning, anges med färg.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **ClimbPro > Status > Vid navigering**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Datafält** för att anpassa de data som visas på skärmen ClimbPro.
  - Välj **Larm** om du vill ställa in varningar i början av en stigning eller på ett visst avstånd från stigningen.
  - Välj **Höjdminskningar** för att slå på eller stänga av höjdminskningar för löpningsaktiviteter.
  - Välj **Stigningsdetektion** för att välja typer av stigningar som detekterats under cykling.
- 6 Gå igenom banans stigningar och baninformation ([Använda appen Sparade, sidan 13](#)).
- 7 Börja följa en sparad bana ([Navigera till en destination, sidan 118](#)).

## Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som klättring, vandring, löpning och cykling.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Automatisk klättring > Status**.
- 6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering pågår**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
  - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
  - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
  - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
  - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.**Obs!** Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

## Satellitinställningar

Du kan ändra GNSS-satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om GNSS-satellitsystem går du till [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, bläddrar nedåt och väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Satelliter**.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

**Av:** Avaktiverar GNSS-satellitsystem för aktiviteten.

**Använd standard:** Gör att klockan kan använda standardinställningen för aktivitetsfokusläge för GNSS-satelliter (*Anpassa ett standardfokusläge, sidan 109*).

**Endast GPS:** Aktiverar GPS-satellitsystemet.

**Alla system:** Aktiverar flera GNSS-satellitsystem. Genom att använda flera GNSS-satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera GNSS-system än om du använder enbart GPS.

**Alla + Flera band:** Aktiverar flera GNSS-satellitsystem på flera frekvensband. GNSS-system med flera band använder flera frekvensband och möjliggör mer konsekventa spårregister, förbättrad positionering, färre flervägsfel och färre atmosfäriska fel när klockan används i krävande miljöer.

**Välj automatiskt:** Gör att klockan kan använda SatIQ™ teknik för att dynamiskt välja det bästa GNSS-systemet med flera band baserat på omgivningen. Inställningen Välj automatiskt ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

**UltraTrac:** Spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av sensordata är mindre viktigt.

## Segment

Du kan skicka segment för löpning och cykling från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment sparas på enheten kan du tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra deltagare som har tävlat mot segmentet.

**Obs!** När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto kan du hämta alla tillgängliga segment i banan.

### Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din Forerunner enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentmenyn i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

### Visa segmentinformation

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

3 Tryck på .

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Segment**.

6 Välj ett segment.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Tävlingstider** för att visa tid och medelhastighet eller tempo för ledaren i segmentet.
- Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
- Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av segmentet.

## Tävla mot ett segment

Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andras resultat, kontakter på ditt Garmin Connect konto eller andra medlemmar i löpnings- eller cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

**Obs!** Om ditt Garmin Connect konto och Strava konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj en aktivitet.

3 Gå ut och spring eller cykla.

När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.

4 Börja tävla mot segmentet.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

## Kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 59](#)).

Håll  intryckt på valfri skärm.



| Ikon                                                                                | Namn                  | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                   | Välj för att öppna appen höjdmätare, barometer och kompass.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | Flygplansläge         | Välj det här för att aktivera flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | Klocklarm             | Välj det här alternativet för att lägga till eller redigera ett larm ( <i>Ställa in larm, sidan 84</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | Alternativa tidszoner | Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner ( <i>Lägga till andra tidszoner, sidan 87</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | Höjdmätare            | Välj för att öppna höjdmätarskärmen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | Hjälp                 | Välj för att skicka en hjälpbegäran ( <i>Begära hjälp, sidan 126</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Barometer             | Välj för att öppna barometerskärmen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | Batterisparläge       | Välj för att aktivera batterisparläge ( <i>Anpassa batterisparfunktionen, sidan 134</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Ljusstyrka            | Välj det här alternativet för att justera skärmens ljusstyrka ( <i>Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 93</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|   | Sänd puls             | Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet ( <i>Sända pulldata, sidan 111</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Miniräknare           | Välj om du vill använda miniräknaren, inklusive drickskalkylatorn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Kalender              | Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Kamerareglage         | Välj för att manuellt ta ett foto och spela in ett videoklipp ( <i>Använda Varia kamera-kontrollerna, sidan 99</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | Klockor               | Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner ( <i>Klockor, sidan 84</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Kompass               | Välj för att öppna kompassskärmen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Display               | Välj för att stänga av skärmen för varningar, gester och läget Visas alltid ( <i>Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 93</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Stör ej               | Välj för att aktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Hitta min telefon     | Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Forerunner klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.<br>Välj det här alternativet för att navigera till din borttappade telefon under en GPS-aktivitet ( <i>Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet, sidan 102</i> ). |
|  | Ficklampa             | Välj att aktivera LED-ficklampa ( <i>Använda ficklampan, sidan 60</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Ikon                                                                                | Namn                    | Beskrivning                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Fokuseringsläge         | Välj för att ändra det aktuella fokusläget ( <i>Fokuseringslägen, sidan 108</i> )).                                                                                                           |
|    | Garmin Share            | Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share ( <i>Garmin Share, sidan 103</i> ).                                                                                                |
|    | Historik                | Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.                                                                                                                                      |
|    | Messenger               | Välj för att visa och skicka meddelanden från appen Messenger ( <i>Använda Messenger-funktionen, sidan 18</i> ).                                                                              |
|    | Musik                   | Välj för att styra musikuppspelningen på telefonen.<br>Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.                                                                      |
|    | Aviseringar             | Välj det här alternativet för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på telefonens aviseringsinställningar ( <i>Aktivera telefonaviseringar, sidan 101</i> ). |
|    | Telefon                 | Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.                                                                                                        |
|    | Telefonassistent        | Välj för att ansluta till telefonens röstassistent ( <i>Använda telefonassistenten, sidan 100</i> )).                                                                                         |
|    | Stäng av                | Välj för att stänga av klockan.                                                                                                                                                               |
|   | Pulsoximeter            | Välj för att öppna pulsoximeterappen ( <i>Pulsoximeter, sidan 112</i> ).                                                                                                                      |
|  | Röd skiftning           | Välj detta så skiftar skärmen i olika röda nyanser för användning av klockan i svagt ljus.                                                                                                    |
|  | Referenspunkt           | Välj det här alternativet för att ställa in en referenspunkt för navigering ( <i>Ange en referenspunkt, sidan 124</i> ).                                                                      |
|  | Spara plats             | Välj för att spara din aktuella plats så att du kan navigera tillbaka till den senare ( <i>Använda appen Sparade, sidan 13</i> ).                                                             |
|  | Inställningar           | Välj för att öppna menyn för inställningar.                                                                                                                                                   |
|  | Sömnläge                | Välj för att aktivera eller avaktivera Sömnläge ( <i>Fokuseringslägen, sidan 108</i> ).                                                                                                       |
|  | Stoppur                 | Välj det här alternativet för att starta stoppuret ( <i>Använda stoppuret, sidan 86</i> ).                                                                                                    |
|  | Blinkande               | Välj för att slå på LED-ficklampans blinkning. Du kan skapa ett anpassat blinkningsläge ( <i>Redigera anpassad ficklampsblinkning, sidan 60</i> ).                                            |
|  | SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG | Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.                                                                                                                         |
|  | Synka                   | Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.                                                                                                                               |
|  | Tidssynkronisering      | Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.                                                                                                             |
|  | Timer                   | Välj det här alternativet för att ställa in en nedräkningstimer ( <i>Använda nedräkningstimer, sidan 85</i> ).                                                                                |

| Ikon                                                                              | Namn             | Beskrivning                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Pekskärm         | Välj för att avaktivera pekskämskontroller.                                                                                                    |
|  | Peklås           | Välj för att göra så att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.                                     |
|  | Röstkommando     | Välj det här alternativet för att öppna röstkommandoappen och säg ett kommando ( <i>Använda röstkommandon, sidan 14</i> ).                     |
|  | Röstanteckningar | Välj det här alternativet för att öppna appen för röstanteckningar och spela in en anteckning ( <i>Spela in en röstanteckning, sidan 14</i> ). |
|  | Volym            | Välj för att öppna klockans volymkontroller.                                                                                                   |
|  | Plånbok          | Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka ( <i>Garmin Pay, sidan 16</i> ).                                     |
|  | Töm ut vatten    | Välj för att spela upp ljud för att tömma ut vatten från högtalar- och mikrofonportarna.                                                       |
|  | Väder            | Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.                                                                              |
|  | Wi-Fi            | Välj för att avaktivera Wi-Fi kommunikation.                                                                                                   |

## Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroller, sidan 56*).

- 1 Håll  intryckt för att öppna menyn för kontroller.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill lägga till en kontroll i menyn väljer du **Lägg till kontroller** och väljer en kontroll att lägga till.
  - Om du vill ändra plats för en genväg i menyn för kontroller väljer du **Ordna om kontroller**, väljer en kontroll att flytta, trycker på  eller  för att flytta kontrollen till en ny position och trycker på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du **Ta bort kontroller** och väljer en kontroll att ta bort.

## Använda ficklampan

### ⚠ VARNING

Enheten kan ha en ficklampa som kan programmeras att blinka med olika intervall. Rådgör med din läkare om du har epilepsi eller är känslig för starka eller blinkande ljus.

Om du använder ficklampan kan du förkorta batteritiden. Du kan öka batteriets livslängd genom att minska ljusstyrkan.

1 Håll  intryckt.

2 Välj .

3 Tryck på  vid behov för att slå på ficklampan.

4 Välj ett alternativ:

- Tryck på  eller  om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.

**TIPS:** Du kan på alla skärmar trycka kort på  två gånger för att slå på ficklampan. Under de första tre sekunderna kan du trycka på  eller  om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.

- Om du vill programmera ficklampan till att blinka med ett valt mönster håller du  intryckt, väljer

**Blinkande**, väljer ett läge och trycker på .

- Om du vill se information om nödkontakter och programmera ficklampan till att blinka med ett nödmönster håller du  intryckt, väljer **Nödanropsmönster** och trycker på .

### ⚠ OBSERVERA

Även om du programmerar ficklampan till att blinka med ett nödmönster kommer inte nödsituationskontakterna eller räddningstjänsten kontaktas åt dig. Dina nödkontaktuppgifter visas endast om de har konfigurerats i Garmin Connect appen.

## Redigera anpassad ficklampsblinkning

Om du använder ficklampsblinkning kan du förkorta batteritiden.

1 Håll  intryckt.

2 Välj  > **Egna**.

3 Tryck på  för att slå på ficklampsblinkning (valfritt).

4 Välj .

5 Tryck på  eller  för att bläddra till en blinkningsinställning.

6 Tryck på  för att bläddra igenom inställningsalternativen.

**Obs!** Du kan välja att långsammare blinkning för att minska påverkan på batteritiden.

7 Tryck på  för att spara.

## Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa förenklade widgetar, sidan 65](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)). En del widgetar visas som en samling relaterade mätvärden, t.ex. hälso- eller aktivitetsresultat.

**TIPS:** Du kan även hämta widgetar från Connect IQ Store ([Connect IQ-funktioner, sidan 107](#)).

| Namn                 | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                  | Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Andra tidszoner      | Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner ( <a href="#">Lägga till andra tidszoner, sidan 87</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Höjddacklimatisering | På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.                                                                                                                                                                                                       |
| Höjdmätare           | Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Barometer            | Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Body Battery™        | Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna ( <a href="#">Body Battery, sidan 66</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kalender             | Visar kommande möten från kalendern i din telefon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kalorier             | Visar kaloriinformation för aktuell dag.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kamerakontroller     | Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp när den paras ihop med en kompatibel Varia™ strålkastar- eller bakljuskamera ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 99</a> ).                                                                                                                                                                            |
| Kompass              | Visar en elektronisk kompass.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Nedräkningar         | Visar kommande nedräkningshändelser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Cyklingsnivå         | Visar din åkarty, aerobisk uthållighet, aerobisk kapacitet och anaerobisk kapacitet ( <a href="#">Visa cyklingsnivå, sidan 81</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Cyklingsprestation   | Visar prestationsdata för cykling, till exempel ditt VO2-max och FTP-uppskattningar ( <a href="#">Prestationsmätningar, sidan 67</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Hundspårning         | Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med Forerunner klockan.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Uthållighetspoäng    | Visar ett resultat, en graf och ett kort meddelande som beskriver den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter ( <a href="#">Uthållighetspoäng, sidan 80</a> ).                                                                                                                                                                                                    |
| Antal trappor        | Spårar antal trappor och framsteg mot målet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Garmin Coach         | Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.                                                                                                                                                |
| Golf                 | Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Health Snapshot      | Startar en Health Snapshot session på klockan som registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens.<br>Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner. |
| Hälsostatus          | Visar hälsomätvärden, t.ex. andning och hudtemperatur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Puls                 | Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Backpoäng            | Visar poäng, graf, bidragande mätvärden och ett kort meddelande som beskriver hur du presterar i backar baserat på registrerade löpningsaktiviteter ( <a href="#">Backpoäng, sidan 81</a> ).                                                                                                                                                                                            |

| Namn                                                  | Beskrivning                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Historik                                              | Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter ( <a href="#">Använda historik, sidan 89</a> ).                                                                                    |
| HRV-status                                            | Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten ( <a href="#">HRV-test, sidan 70</a> ).                                                                                                                |
| Intensiva minuter                                     | Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.                                                      |
| inReach® kontroller                                   | Skickar meddelanden via din ihopparade inReach enhet ( <a href="#">Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 99</a> ).                                                                                                |
| Jetlag-vägledning                                     | Visar din interna klocka under resan och ger vägledning som hjälper dig att acklimatisera dig till tidszonen på din destination ( <a href="#">Använda Jetlagrådgivning, sidan 83</a> ).                            |
| Senaste aktiviteten                                   | Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.                                                                                                                                                 |
| Senaste cykeltur<br>Senaste löptur<br>Senaste simning | Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.                                                                                                            |
| Lampor                                                | Visar cykellampscontroller när du har parat ihop en Varia lampa med din Forerunner klocka.                                                                                                                         |
| Messenger                                             | Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger och gör att du kan svara på meddelanden från klockan ( <a href="#">Appen Garmin Messenger, sidan 108</a> ).                                                     |
| Månfas                                                | Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.                                                                                                                           |
| Musik                                                 | Förser din telefon med musikspelarkontroller.<br>Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.                                                                                                  |
| Tupplurar                                             | Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta en tupplurstimer och sätta ett larm som väcker dig ( <a href="#">Fokuseringslägen, sidan 108</a> ).                                            |
| Aviseringar                                           | Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon ( <a href="#">Aktivera telefonaviseringar, sidan 101</a> ).                       |
| Primär tävling                                        | Visar den tävling du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern ( <a href="#">Tävlingskalender och primär tävling, sidan 82</a> ).                                                                        |
| Pulsoximeter                                          | Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter ( <a href="#">Läsa av pulsoximetervärden, sidan 113</a> ). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna. |
| Tävlingskalender                                      | Visar dina kommande tävlingar i Garmin Connect kalendern ( <a href="#">Tävlingskalender och primär tävling, sidan 82</a> ).                                                                                        |
| Återhämtning                                          | Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.                                                                                                                                                     |
| Andning                                               | Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.                                                        |
| Löpeekonomi                                           | Visar energikostnaden för aerobisk löpning. Flera viktiga mätvärden bidrar till uppskattningen av din löpeekonomi ( <a href="#">Löpeekonomi, sidan 71</a> ).                                                       |
| Löpprestation                                         | Visar prestationsdata för löpning, till exempel din VO2-maxuppskattning och laktattröskel ( <a href="#">Prestationsmätningar, sidan 67</a> ).                                                                      |

| Namn                      | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Löptolerans               | Spårar din kapacitet för att hantera löpaktiviteter och väger då risken för skador mot prestationsvinster ( <a href="#">Löptolerans</a> , sidan 80).                                                                                         |
| Sömncoach                 | Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitethistorik, dygnsrytm, HRV-status och tupplurar.                                                                                                                                  |
| Sömnresultat              | Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt. Du kan även se alla andningsvariationer under natten ( <a href="#">Sömnspårning</a> , sidan 114).                                              |
| Steg                      | Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.                                                                                                                                                      |
| Aktier                    | Visar en anpassningsbar lista över aktier ( <a href="#">Lägga till en aktie</a> , sidan 83).                                                                                                                                                 |
| Stress                    | Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar. |
| Soluppgång och solnedgång | Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.                                                                                                                                                                       |
| Temperatur                | Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.                                                                                                                                                                                     |
| Träningsberedskap         | Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag ( <a href="#">Träningsberedskap</a> , sidan 79).                                                                                      |
| Träningsstatus            | Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation ( <a href="#">Träningsstatus</a> , sidan 74).                                                                          |
| Väder                     | Visar aktuell temperatur- och väderprognos. Du kan visa aktuella väderförhållanden på kartan med flera kartöverlagringar.                                                                                                                    |

## Visa förenklade widgetar

Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer. När du parkopplar klockan kan du visa data från telefonen, t.ex. hälsoinformation, väder och kalenderhändelser.

- 1 Tryck på  för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.



**TIPS:** Du kan dessutom svepa för att bläddra eller trycka för att välja alternativ.

- 2 Tryck på  för att visa mer information.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Tryck på  för att visa detaljer om en förenklad widget.
  - Tryck på  för att visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

## Anpassa listan med förenklade widgetar

- 1 Tryck på  om du vill se listan med förenklade widgetar.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra platsen för en förenklad widget i listan väljer du en förenklad widget, trycker på  eller  för att flytta den förenklade widgeten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort en förenklad widget från listan väljer du en förenklad widget och trycker på .
  - Om du vill lägga till en förenklad widget på listan väljer du **Lägg till** och väljer en eller flera förenklade widgetar.

**TIPS:** Du kan välja **Skapa mapp** för att skapa en mapp som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa en mapp med förenklade widgetar, sidan 66](#)).

## Skapa en mapp med förenklade widgetar

Du kan anpassa listan med förenklade widgetar för att skapa mappar med relaterade förenklade widgetar.

- 1 Tryck på  för att se listan med förenklade widgetar.
- 2 Välj **Ändra > Lägg till > Skapa mapp**.
- 3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.  
**Obs!** Om de förenklade widgetarna redan är i listan med förenklade widgetar kan du flytta eller kopiera dem till mappen.
- 4 Välj eller ange ett namn på mappen.
- 5 Välj en ikon för mappen.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
  - Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i listan med förenklade widgetar och håller  intryckt.
  - Om du vill redigera de förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

## Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 66](#)).

### Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränging dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

## Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Obs!** Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

**FTP (Functional Threshold Power):** Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP ([Hämta din FTP-uppskattning, sidan 72](#)).

**HRV-status:** Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden ([HRV-test, sidan 70](#)).

**Mjölksyratröskel:** Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo ([Mjölksyratröskel, sidan 72](#)).

**Förutsagda tävlingstider:** Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition ([Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 69](#)).

**Prestationsförhållande:** Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå ([Prestationsförhållande, sidan 71](#)).

**Kraftkurva (cykling):** Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna ([Visa din kraftkurva, sidan 74](#)).

**Löpekonomi:** Löpekonomi avser en löparens energieffektivitet. Flera viktiga mätvärden bidrar till uppskattningen av din löpekonomi ([Löpekonomi, sidan 71](#)).

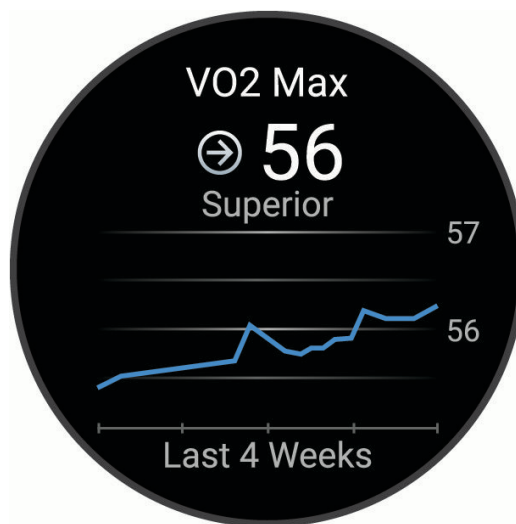
**Uthållighet:** Klockan använder ditt beräknade VO2 Max och pulsdata för att ge uppskattningar av uthållighet i realtid. Det kan läggas till som en datasida så att du kan se din potentiella och aktuella uthållighet under aktiviteten ([Visa din uthållighet i realtid, sidan 73](#)).

**VO2 Max:** VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 68](#)).

## Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten Forerunner kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstmärare för att visa ditt VO2-maxvärde. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du se ytterligare information om ditt förväntade VO2 Max-värde, t.ex. var det rangordnas efter ålder och kön.



|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Lila   | Överlägset |
|  Blå    | Utmärkt    |
|  Grön   | Bra        |
|  Orange | Ganska bra |
|  Röd    | Dåligt     |

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 166*) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 131](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 132](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Aktivitetsinställningar, sidan 49](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring utomhus med måttlig eller hög intensitet och kom upp till minst 70 % av din maxpuls.
- 3 Efter minst 10 minuter väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på  eller  för att bläddra igenom tillgängliga mått.

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96](#)). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 131](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 132](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Starta en cykelaktivitet.
- 2 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på  eller  för att bläddra genom prestationsmätningar.

## Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 131](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 132](#)).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 68](#)). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se widgeten för löpprestation.
- 2 Tryck på .
- 3 Bläddra för att visa en förutsagd tävlingstid.

- 4 Tryck på  för att visa mer information.



- 5 Bläddra för att visa förutsägelser för andra distanser.

**Obs!** Förutsägelser kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

## HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattning, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.



| Färgzon                                                                                  | Status                 | Beskrivning                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Grön   | Balanserad             | Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.                                                                                                                    |
|  Orange | Obalanserad            | Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.                                                                                                            |
|  Röd    | Låg                    | Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.                                                                                                                 |
| Ingen färg                                                                               | Dåligt<br>Ingen status | Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde. |

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

## Prestationsförhållande

När du slutfört din aktivitet, t.ex. löpning eller cykling, analyserar funktionen för prestationsförhållande ditt tempo, din puls och pulsvariabilitet för att göra en realtidsutvärdering av din förmåga att prestera i relation till din genomsnittliga konditionsnivå. Det är din ungefärliga procentuella avvikelse från ditt grundläggande VO2-maxvärde i realtid.

Värdet på prestationsförhållandet går från -20 till +20. Efter de första 6 till 20 minuterna av aktiviteten visar enheten ditt resultat för prestationsförhållande. Till exempel innebär en poäng på +5 att du är utvilad, pigg och har kapacitet för en bra löprunda eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

**Obs!** Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 68*).

## Visa ditt prestationsförhållande

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem.

- 1 Lagg till **Prestationsförhållande** på en datasida (*Anpassa datasidorna, sidan 48*).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.  
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

## Löpekonomi

Löpekonomi mäter energikostnaden för löpning. Medan VO2 Max mäter den maximala mängd syre som kroppen kan använda under intensiv träning återspeglar löpekonomi hur effektivt din kropp omvandlar energin till löpprestation. Löpekonomi uttrycks i milliliter syre som förbrukas per kilo kroppsvikt per kilometer (ml/kg/km). Lägre siffror betyder att mindre energi användes.

**Krav:** Du måste registrera flera löpnings- eller banlöpningsaktiviteter utomhus med ett kompatibelt tillbehör som mäter förlust av stegfart, till exempel HRM 600.

**Viktiga faktorer:** Löpekonomi använder din profilinformation, löpningshistorik, puls, hastighet och löpdynamik. Förlust av stegfart är en avgörande faktor eftersom det mäter hur mycket du saktar ner när foten träffar marken (*Löpdynamik, sidan 96*). För bästa resultat ska du se till att dina längd- och viktinställningar är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 131*).

**Förstå resultaten:** Kom ihåg att löpekonomi i slutänden handlar om aerobisk prestation. Lätta löprundor på minst 30 minuter på en bana eller plan terräng ger maximal möjlighet att få insikt i det här mätvärdet. Löprundor inomhus och terrängrundor används inte för att uppskatta eller uppdatera din löpekonomi. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running), i bilagan (*Värden för löpekonomi, sidan 166*).

## Visa löpekonomin

- Tryck på  på urtavlan om du vill se widgeten för löpprestation.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din lista över förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Prestationsstatistik > Löpekonomi**.  
Du kan också lägga till löpekonomi till data på hemskärmen.

## Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en kraftmätare med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96](#)) och du måste få ditt beräknade VO2 Max för cykling ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 69](#)).

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Klockan identifierar automatiskt din FTP under jämna, högintensiva turer med en kraftmätare. För bästa resultat bör du också cykla med en pulsmätare.

- På urtavlan bläddrar du nedåt för att visa den förenklade prestationswidgeten.
- Välj widgeten för att visa dina prestationsdata.
- Bläddra för att visa din FTP-uppskattning.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Lila     | Överlägset |
|  Blå      | Utmärkt    |
|  Grön   | Bra        |
|  Orange | Ganska bra |
|  Röd    | Otränad    |

Mer information finns i bilagan ([FTP-klassning, sidan 167](#)).

## Mjölksyatröskel

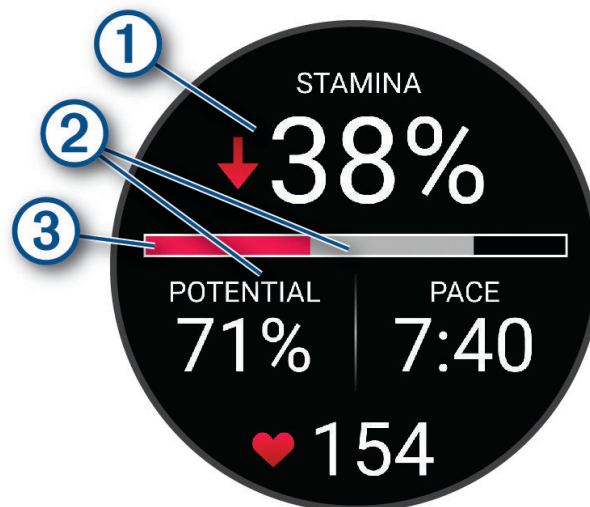
Mjölksyatröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpulsen och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyatröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsen. Att ha kännedom om din mjölksyatröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyatröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 132](#)). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyatröskel under en aktivitet.

## Visa din uthållighet i realtid

Klockan kan visa uppskattad uthållighet i realtid baserat på dina pulsddata och uppskattning av max. VO2 (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 68*).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 4 Tryck på .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Stamina**.
- 7 Tryck på  eller  för att ändra datasidans plats (valfritt).
- 8 Tryck på  för att redigera det primära datafältet för uthållighet (valfritt).
- 9 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 20*).
- 10 Tryck på  eller  för att bläddra till datasidan.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Primärt datafält för uthållighet. Visar aktuell procentuell uthållighet, återstående avstånd eller återstående tid.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ② | Potentiell uthållighet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ③ | Aktuell uthållighet.<br> Röd: Uthålligheten försämras.<br> Orange: Uthålligheten är stadig.<br> Grön: Uthålligheten förbättras. |

## Visa din kraftkurva

Innan du kan visa kraftkurvan måste du använda kraftmätaren och registrera en tur som är minst en timme lång under de senaste 90 dagarna ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96](#)).

Du kan skapa träningspass på Garmin Connect ditt konto. Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Prestationsstatistik > Kraftkurva**.

## Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs att du slutför aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem i två veckor. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare. Mätningarna kan verka felaktiga till en början när klockan fortfarande lär känna dig och hur du presterar.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**Träningsstatus:** Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

**VO2 Max:** VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 68](#)). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar dig till miljöer med hög värme eller till hög höjd ([Värme- och höjdarklimatisering för bra prestation, sidan 78](#)).

**HRV:** HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna ([HRV-test, sidan 70](#)).

**Intensiv belastning:** Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. ([Intensiv belastning, sidan 75](#)).

**Träningsbelastningsfokus:** Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningsfokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna ([Träningsbelastningsfokus, sidan 76](#)).

**Återhämtningstid:** Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass ([Återhämtningstid, sidan 77](#)).

## Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

**Ingen status:** Du behöver registrera flera aktiviteter under två veckor med VO2 Max-resultat från löpning eller cykling för att fastställa träningsstatus.

**Minskande:** Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

**Återhämtning:** Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

**Bibehållen:** Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

**Produktiv:** Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämtningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

**Ökande:** Du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

**Överdriven träning:** Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

**Inte produktiv:** Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

**Ansträngd:** Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

## Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka ([Om VO2-maxberäkningar](#), sidan 68). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 49).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.  
När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar](#), sidan 106).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

## Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din tränings tid och -intensitet ökar eller minskar.

## Träningens belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

**Under målen:** Träningsbelastningen under 4 veckor är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier.

**Brist på lätt aerob aktivitet:** Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

**Brist på hård aerob aktivitet:** Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksyratröskel och VO2 Max över tid.

**Brist på anaerob aktivitet:** Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

**Balanserad:** Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

**Lågt aerobiskt fokus:** Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

**Högt aerobiskt fokus:** Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksyratröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

**Anaerobt fokus:** Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

**Över målen:** Träningsbelastningen under 4 veckor är högre än vad som är optimalt.

## Belastningsförhållande

Belastningsförhållande är förhållandet mellan den akuta (kortsiktiga) träningsbelastningen och den kroniska (långsiktiga) träningsbelastningen. Det är användbart för att övervaka förändringar i träningsbelastningen.

| Status                                                                                      | Värde           | Beskrivning                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingen status                                                                                | Ingen           | Belastningsförhållandet visas efter två veckors träning.                                                                                                   |
| Låg                                                                                         | Lägre än 0,8    | Den kortsiktiga träningsbelastningen är lägre än den långsiktiga träningsbelastningen.                                                                     |
| Optimal  | 0,8 till 1,4    | Den kortsiktiga och långsiktiga träningsbelastningen är balanserad. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. |
| Hög                                                                                         | 1,5 till 1,9    | Den kortsiktiga träningsbelastningen är högre än den långsiktiga träningsbelastningen.                                                                     |
| Mycket hög                                                                                  | 2,0 eller högre | Den kortsiktiga träningsbelastningen är mycket högre än den långsiktiga träningsbelastningen.                                                              |

## Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Tränings belastningsfokus, sidan 76*). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

| Training Effect   | Aerob fördel                                                              | Anaerob fördel                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Från 0,0 till 0,9 | Ingen fördel.                                                             | Ingen fördel.                                                             |
| Från 1,0 till 1,9 | Viss fördel.                                                              | Viss fördel.                                                              |
| Från 2,0 till 2,9 | Bibehåller din aeroba kondition.                                          | Bibehåller din anaeroba kondition.                                        |
| Från 3,0 till 3,9 | Påverkar din aeroba kondition.                                            | Påverkar din anaeroba kondition.                                          |
| Från 4,0 till 4,9 | Påverkar din aeroba kondition avsevärt.                                   | Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.                                 |
| 5,0               | Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning. | Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning. |

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Återhämtningstid

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

**Obs!** Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO2-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

## Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarvning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

**TIPS:** För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.

**Obs!** Din återhämtningspuls beräknas inte för lågintensiva aktiviteter som yoga.

## Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. Forerunner klockan ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdacklimatisering i träningsstatuswidgeten.

**Obs!** Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

## Pausa och återuppta din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 68](#)).

1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

2 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

3 När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.

4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

## Träningsberedskap

Din träningsberedskap är en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- HRV-status
- Intensiv belastning
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Stresshistorik (senaste 3 dagarna)

| Färgzon                                                                                  | Betyg       | Beskrivning                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
|  Lila   | 95 till 100 | Förstklassig<br>Bästa möjliga       |
|  Blå    | 75 till 94  | Hög<br>Klar för utmaningar          |
|  Grön   | 50 till 74  | Måttlig<br>Redo                     |
|  Orange | 25 till 49  | Låg<br>Dags att sakta ner           |
|  Röd    | 1 till 24   | Dåligt<br>Låt kroppen återhämta sig |



Gå till ditt Garmin Connect konto för att se tidigare träningsberedskapspoäng.

## Löptolerans

Löptoleransen är en funktion som är utformad för att hjälpa dig att öka antalet kilometer samtidigt som du balanserar skaderisken med prestationsförbättringar. På den förenklade widgeten för löptolerans på klockan visas din aktiva belastning för idag, en uppskattning av antalet kilometer för den aktuella träningsveckan och ett diagram över din löptolerans och belastningseffektstrender över flera veckor.

**Belastningseffekt (mile eller kilometer):** Din belastningskilometer (motsvarande) är den mängd mekanisk belastning på kroppen som genereras genom att springa 1,6 km på jämn mark, i ett lätt tempo (referensvärde). Belastningseffekt beräknas med hjälp av faktorer som löpintensitet, oavsett om du springer uppför eller nedför en backe och löpdynamikdata. Om du till exempel springer 8 tuffa kilometer med backar kan din belastningseffekt vara 13, vilket innebär att den faktiska belastningen motsvarar att springa 13 referenskilometer. Om du springer 5 långsamma och lätta kilometer kan det ha en belastningseffekt på 4.

**Akut belastningseffekt:** Akut belastningseffekt är en användbar indikator för den kapacitet du har för att springa den dagen, när det gäller din veckovisa löptolerans. Den totala belastningseffekten av varje ny löprunda du registrerar läggs direkt till i din akuta belastningseffekt och påverkan av den belastningen minskar gradvis med tiden.

**Veckans belastningseffekt:** Det här värdet representerar den oviktade belastningen från dina löprundor för varje träningsvecka. Du kan ställa in träningsveckan i Garmin Connect inställningarna. Under den aktuella träningsveckan visas hur "hinken" fylls under veckan. Den utgör också grunden för den veckovisa historiska bilden av belastningseffekt och löptolerans.

**Tolerans:** Tolerans återspeglar den maximala akuta belastning som din kropp kan hantera baserat på din löphistorik. Funktionen anpassas och justeras i början av varje träningsvecka enligt en vetenskapsbaserad tolkning av din senaste och långsiktiga löphistorik. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Förstå resultaten:** Hård, snabb löpning ger högre markreaktionskrafter och sliter mer på kroppen än lätt jogging. Att gå korta sträckor under en löptur ger bara hälften av belastningen från vanlig löpning. Du kan se ett diagram över de faktiska kilometerna utritade bredvid belastningseffekten i löpaktivitetshistoriken. En sund inställning till löpning innebär alltid att både lyssna på kroppen och använda data.

## Uthållighetspoäng

Uthållighetspoängen hjälper dig att förstå den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter med pulldata. Du kan se rekommendationer för att förbättra uthållighetspoängen och de främsta sporterna som bidrar till poängen över tid.

| Färgzon                                                                                    | Beskrivning |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Rosa   | Elit        |
|  Lila   | Överlägset  |
|  Blå    | Expert      |
|  Grön   | Vältränad   |
|  Gul    | Tränad      |
|  Orange | Mellannivå  |
|  Röd    | Motionär    |

Mer information finns i bilagan ([Värdering av uthållighetspoäng, sidan 168](#)).

## Backpoäng

Backpoäng hjälper dig att förstå din aktuella förmåga att springa i uppförsbackar baserat på träningshistorik och beräknad VO2 Max från de senaste två månaderna. Klockan upptäcker segment i uppförsbackar med 2 % lutning eller mer under en löpnings-, gång- eller vandringsaktivitet utomhus. Du kan se backuthållighet, backstyrka och förändringar i backpoängen över tid.

| Färgzon                                                                                  | Betyg       | Beskrivning |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|  Rosa   | 95 till 100 | Elit        |
|  Lila   | 85 till 94  | Expert      |
|  Blå    | 70 till 84  | Erfaren     |
|  Grön   | 50 till 69  | Tränad      |
|  Orange | 25 till 49  | Utmanare    |
|  Röd    | 1 till 24   | Motionär    |

## Visa cyklingsnivå

Innan du kan visa din cyklingsnivå måste du ha registrerade data för 7 dagars träningshistorik och VO2 Max i din användarprofil ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 68](#)) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare ([Visa din kraftkurva, sidan 74](#)).

Cyklingsnivå är ett mått på din prestation i tre kategorier: aerobisk uthållighet, aerob kapacitet och anaerob kapacitet. Cyklingsnivå omfattar din nuvarande åkarty, till exempel klättrare. Information som du anger i användarprofilen, till exempel kroppsvikt, hjälper också till att avgöra din åkarty ([Ställa in din användarprofil, sidan 131](#)).

- 1 Tryck på  för att se den förenklade widgeten för cyklingsnivå.

**Obs!** Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din lista över förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

- 2 Tryck på  för att se din aktuella åkarty.



- 3 Tryck på  för att se en detaljerad analys av din cyklingsnivå (tillval).

## Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling ([Widgetar, sidan 61](#)). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.



**Obs!** Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.

Om du lägger till fler än en tävling uppmanas du att välja en primär tävling.

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan och lägga till en PacePro plan ([PacePro™ träning, sidan 25](#)).

### Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 68](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Lopp och tävlingar > Hitta en tävling**.
- 3 Sök efter en tävling i ditt område.  
Du kan också välja **Skapa en tävling** för att skapa en egen tävling.
- 4 Välj **Lägg till i kalender**.
- 5 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 6 Bläddra till den förenklade widgeten för primärt lopp på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
- 7 Tryck på  på urtavlan och välj en löp- eller cykelaktivitet.

**Obs!** Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsddata eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

## Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se den förenklade aktiewidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Ändra > Lägg till**.
- 4 Ange företagsnamn eller aktiesymbol för den aktie du vill lägga till och välj .
- 5 Välj den aktie du vill lägga till.
- 6 Välj aktien för att visa mer information.

**TIPS:** Om du vill visa aktien i den förenklade widgetlistan trycker du på  och väljer Ställ in som favorit.

## Lägga till en väderplatser

- 1 På urtavlan bläddrar du för att visa väderwidgeten.
- 2 På den första widgetskärmen trycker du på .
- 3 Välj **Lägg till plats** och sök efter en plats.
- 4 Om det behövs upprepar du steg 2 och 3 för att lägga till fler platser.

## Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning måste du planera en resa i Garmin Connect appen ([Planera en resa i Garmin Connect appen, sidan 83](#)).

Du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning när du reser för att se hur din interna klocka står sig jämfört med den lokala tiden och få vägledning om hur du kan minska effekterna av jetlag.

- 1 Tryck på  på urtavlan för att visa den förenklade widgeten **Jetlag-vägledning**.
- 2 Tryck på  för att se hur din inre klocka står sig jämfört med den lokala tiden och se den totala nivån av jetlag.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill se ett informationsmeddelande om din nuvarande jetlag trycker du på .
  - Om du vill se en tidslinje för rekommenderade åtgärder för att minska symptomen på jetlag trycker du på .

## Planera en resa i Garmin Connect appen

- 1 I appen Garmin Connect väljer du .
- 2 Välj **Träning och planering > Jetlag-vägledning > Lägg till en resa**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

# Klockor

## Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Klockor** > **Larm**.

3 Välj ett alternativ:

- Mata in larmtiden för att ställa in och spara ett larm för första gången.
- Välj **Lägg till larm** och ange larmtiden för att ställa in och spara ytterligare larm.

4 Bläddra ned för fler alternativ.

5 Välj **Spara**.

## Redigera ett larm

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Klockor** > **Larm**.

3 Välj ett larm.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
- Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
- Om du vill ställa in att ett larm ska väcka dig försiktigt under ett 30-minutersfönster innan det schemalagda larmet baserat på optimal sömntid väljer du **Smart väckning**.  
**Obs!** Larmet startar alltid vid den tid du har valt, i tillägg till eventuella tidigare larm. Om du till exempel ställer väckarklockan på 08:00, kan väckarklockan försiktigt väcka dig mellan 07:30 och 08:00.
- Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Repetitioner** och väljer när larmet ska upprepas.
- Om du vill välja typ av larmavisering väljer du **Ljud och vibration**.
- Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
- Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

## Använda nedräkningstimern

- 1 Välj ett alternativ:
  - På urtavlan håller du ned .
  - Tryck på  på urtavlan.
  - Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Timer**.
- 3 Om du aldrig har sparat en timer anger du tiden med hjälp av pekskärmen eller  och .
- 4 Om du tidigare har sparat en timer väljer du ett alternativ:
  - Om du vill ställa in en ny nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
  - Om du vill ställa in och spara en ny nedräkningstimer väljer du **Ändra > Lägg till timer** och anger tiden.
  - Om du vill ställa in en sparad nedräkningstimer väljer du den sparade timern.
- 5 Tryck på  för att starta timern.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
  - För att stoppa timern, välj .
  - Om du vill starta om timern väljer du .
  - Om du vill spara timern väljer du  > **Spara timer**.
  - Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut väljer du  > **Starta om autom..**
  - Om du vill anpassa timermeddelandet väljer du  > **Ljud och vibration**.

## Ta bort en nedräkningstimer

- 1 Välj ett alternativ:
  - På urtavlan håller du ned .
  - Tryck på  på urtavlan.
  - Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Timer > Ändra**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Välj **Ta bort**.

## Använda stoppuret

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Klockor > Stoppur**.

3 Tryck på  för att starta timern.

4 Tryck på  för att starta om varvtimern ①.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

5 Tryck på  för att stoppa båda timerna.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill nollställa båda timerna trycker du på .
- Om du vill spara stopptiden som en aktivitet trycker du på  och väljer **Spara aktivitet**.
- Om du vill nollställa timerna och lämna stoppuret trycker du på  och väljer **Klar**.
- Om du vill granska varvtimerna trycker du på  och väljer **Granska**.  
**Obs!** Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
- Om du vill återgå till urtavlan utan att nollställa timerna trycker du på  och väljer **Gå till urtavla**.
- Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på  och väljer **LAP-knapp**.

## Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

**TIPS:** Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

2 Välj **Klockor > Alternativa tidszoner > Lägg till zon.**

3 Tryck på  eller  för att markera ett område och tryck på  för att välja det.

4 Välj en tidszon.

## Redigera en alternativ tidszon

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

**TIPS:** Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

2 Välj **Klockor > Alternativa tidszoner.**

3 Välj en tidszon.

4 Tryck på .

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetlistan väljer du **Ställ in som favorit.**
- Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn.**
- Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta.**
- Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon.**
- Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort.**

## Lägga till en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

**TIPS:** Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

2 Välj **Klockor > Nedräkningar > Lägg till**.

3 Ange ett namn.

4 Välj år, månad och dag.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Heldag**.
- Välj **Specifik tid** och ange en tid.

6 Välj en ikon.

## Redigera en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- Håll  nedtryckt på urtavlan.
- På urtavlan trycker du på .
- Håll ned .

**TIPS:** Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

2 Välj **Klockor > Nedräkningar**.

3 Välj en nedräkningshändelse.

4 Tryck på  och välj **Ställ in som favorit** för att visa nedräkningshändelsen i listan med förenklade widgetar (valfritt).

5 Tryck på  och välj **Redigera nedräkning**.

6 Välj ett alternativ som du vill redigera:

- Om du vill ändra namn på händelsen väljer du **Namn**.
- Om du vill ändra datumet väljer du **Datum**.
- Om du vill ändra tiden väljer du **Tid**.
- Om du vill ändra händelsetyp väljer du **Typ**.
- Om du vill lägga till ett förkortat namn för händelsen väljer du **Förkortning**.
- Om du vill lägga till en händelseplats väljer du **Plats**.
- Om du vill lägga till händelsepåminnelser väljer du **Påminnelser**.
- Om du vill upprepa händelsen varje år väljer du **Upprepa årligen**.
- Om du vill ta bort händelsen väljer du **Ta bort nedräkning**.

## Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

**Obs!** När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

## Använda historik

Historiken innehåller sparade aktivitetsdata, rekord och summor.

Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgetar](#), sidan 61).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Historik**.  
Ett stapeldiagram med dina senaste aktiviteter visas.  
Välj ett alternativ:
- 3
  - Om du vill ändra tidsperioden för stapeldiagrammet trycker du på  och väljer **Diagramalternativ**.
  - Om du vill visa dina personliga rekord efter sport trycker du på  och väljer **Rekord** ([Personliga rekord](#), sidan 89).
  - Om du vill visa vecko- eller månadssammanställningar trycker du på  och väljer **Totaler** ([Visa datatotaler](#), sidan 90).
  - Tryck på  och välj en aktivitet om du vill visa aktivitetshistorik.

## Multisportshistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

## Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar din snabbaste tid under flera typiska tävlingsdistanser, den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar och längsta löptur, cykeltur eller simtur.

**Obs!** För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

## Visa dina personliga rekord

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
- 4 Välj en sport.
- 5 Välj ett rekord.
- 6 Välj **Visa rekord**.

## Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
- 4 Välj en sport.
- 5 Välj ett rekord som ska återställas.
- 6 Välj **Föregående** > ✓.

**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Ta bort personliga rekord

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
  - 2 Välj **Historik**.
  - 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
  - 4 Välj en sport.
  - 5 Välj ett alternativ:
    - Om du vill ta bort ett rekord markerar du ett rekord och väljer **Rensa rekord** > ✓.
    - Välj **Rensa alla rekord** > ✓ om du vill ta bort alla rekord för sporten.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i klockan.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Totaler**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

## Inställningar för aviseringar och varningar

På urtavlan håller du in  och väljer **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar**.

**Smartaviseringar:** Anpassar smarta aviseringar som visas på klockan ([Aktivera telefonaviseringar, sidan 101](#)).

**Hälsa & välmående:** Anpassar de aviseringar om hälsa och välbefinnande som visas på klockan ([Varningar om hälsa och välbefinnande, sidan 91](#)).

**Rapportinställningar:** Aktiverar rapporter och anpassar rapportdata och tema. Du kan välja **Morgonrapport** för att skapa och redigera dagliga meddelanden i morgonrapporten ([Anpassa din morgonrapport, sidan 92](#)). Du kan välja **Kvällsrapport** för att ställa in schemat för kvällsrapporten ([Anpassa din kvällsrapport, sidan 92](#)). Du kan välja **Välj tema** för att anpassa bakgrundstemat för dina rapporter.

**Systemvarningar:** Ställer in tid ([Ställa in tidsvarningar, sidan 92](#)), barometer ([Ställa in en stormvarning, sidan 92](#)) eller aviseringar om telefonanslutning ([Slå på anslutningsaviseringar för telefonen, sidan 93](#)).

**Aviseringscenter:** Aktiverar meddelandecentret för visning av nya meddelanden ([Visa aviseringar, sidan 101](#)).

## Varningar om hälsa och välbefinnande

Håll  intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående**.

**Dagl sammanf:** En daglig Body Battery sammanfattning visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitethistorik påverkade din Body Battery nivå ([Body Battery, sidan 66](#)).

**Stressvarningar:** Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

**Viloaviseringar:** Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

**Varningar för onormal puls:** Varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 91](#)).

**Jetlag-vägledning:** Ger råd om jetlag-symptom för en resa, t.ex. sömn- och träningsrekommendationer ([Använda Jetlagrådgivning, sidan 83](#)).

**Rörelseavisering:** Påminner dig om att fortsätta röra på dig ([Anpassa inaktivitetsvarningar, sidan 91](#)).

**Målvarningar:** Meddelar dig när du når dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

### Ställa in en varning för onormal puls

#### OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter minst tio minuters inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

### Rörelseavisering

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas ett meddelande. Klockan piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 136](#)). Du kan anpassa inaktivitetsvarningen så att den stängs genom att gå eller genom att göra andra typer av rörelser.

### Anpassa inaktivitetsvarningar

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Rörelseavisering > På**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Aviseringstyp** för att ställa in varningen baserat på steg eller andra typer av rörelse.
  - Välj **Rörelser** för att ställa in att sittande rörelser eller fria rörelser återställer varningen.
  - Välj **Rörelsens varaktighet** för att ställa in att varningen ska återställas efter 30, 45 eller 60 sekunder.

### Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Bläddra för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 92](#)).

## Anpassa din morgonrapport

**Obs!** Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Rapportinställningar > Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill aktivera eller inaktivera morgonrapporten väljer du **Visa rapport**.
  - Om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten väljer du **Redigera rapport**.
  - Om du vill skriva och lägga till anpassade meddelanden i morgonrapporten väljer du **Egna dagliga meddelanden > Redigera meddelanden**.

## Kvällsrapport

Klockan visar en kvällsrapport före din läggningstid. Bläddra för att visa rapporten, som innehåller dina Body Battery uppgifter, morgondagens träningspass och väder, rekommendation från sömncoachen och mycket mer ([Anpassa din kvällsrapport, sidan 92](#)).

## Anpassa din kvällsrapport

**Obs!** Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Rapportinställningar > Kvällsrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera kvällsrapporten.
  - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i kvällsrapporten.
  - Välj **Schemalägg rapport** för att ställa in tiden mellan rapporten och sömnstarten ([Fokuseringslägen, sidan 108](#)).

## Ställa in tidsvarningar

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Tid**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

## Ställa in en stormvarning

### **WARNING**

Den här varningen är en informationsfunktion och är inte avsedd att vara den primära källan för att spåra ändringar i vädret. Det är ditt ansvar att kontrollera väderrapporter och väderförhållanden, att vara medveten om omgivningen och att använda ditt goda omdöme, särskilt vid svåra väderförhållanden. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Barometer > Stormvarning**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
  - Välj **Kalibrera kompass** för att uppdatera hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

## Slå på anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in klockan så att den varnar dig när din parkopplade telefon ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Telefon**.

## Ljud- och vibrationsinställningar

På urtavlan håller du ned  och väljer **Klockinställningar > Ljud och vibration**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter ([Fokuseringslägen, sidan 108](#)).

**Volym:** Stänger av alla ljud eller justerar högtalarvolymen.

**Larmljud:** Spelar upp en signal för varningar.

**Knappljud:** Spelar upp en ton när du trycker på en knapp.

**Vibration:** Ställer in klockvibrationer för varningar och knapptryckningar.

## Inställningar för skärm och ljusstyrka

Håll ned  på urtavlan och välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter ([Fokuseringslägen, sidan 108](#)).

**Ljusstyrka:** Anger skärmens ljusstyrka.

**Visas alltid:** Ställer in urtavlan så att den förblir synlig och minskar ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd ([Om AMOLED-skärmen, sidan 141](#)).

**Textstorlek:** Justerar storleken på texten på skärmen.

**Röd skiftning:** Gör att skärmen skiftar till nyanser av rött, grönt eller orange så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet.

**Aktivera med varning:** Slår på skärmen när du får en avisering eller varning.

**Aktivera med gest:** Slår på skärmen när du höjer och vrider på armen för att titta på handleden.

**Tidsgräns:** Ställer in tiden innan skärmen släcks.

**Pekskärm:** Aktiverar pekskärmen. Du kan välja **Endast karta** för att aktivera pekskärmen endast på kartskärmen.

**Peklås:** Låser pekskärmen efter att skärmen stängts av. När den här inställningen är aktiverad kan du svepa nedåt för att låsa upp pekskärmen.

## Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 100](#)). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 103](#)).

## Sensorer och tillbehör

Forerunner klockan har flera inbyggda sensorer och du kan para ihop ytterligare trådlösa sensorer för dina aktiviteter.

## Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 96*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 48*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) för den sensorn.

| Sensortyp        | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klubbssensorer   | Du kan använda Approach golfklubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.                                                                                                                                                                                                                                          |
| DogTrack         | Gör att du kan ta emot data från en kompatibel enhet för hundspårning.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| eBike            | Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.                                                                                                                                                                                                                                                |
| Utökad display   | Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från Forerunner klockan på en kompatibel Edge® cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.                                                                                                                                                                                                       |
| Extern puls      | Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro och visa pulsdata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 96</a> ) ( <a href="#">Löpkraft, sidan 98</a> ).                                                                 |
| Foot pod         | Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.                                                                                                                                                                                                                   |
| Hörlurar         | Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på Forerunner klockan ( <a href="#">Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 130</a> ).                                                                                                                                                                                                            |
| inReach          | Med inReach fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från Forerunner klockan ( <a href="#">Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 99</a> ).                                                                                                                                                                                                   |
| Lampor           | Du kan använda smarta Varia cykellampor för att förbättra situationsberedskapen. Med en Varia strålkastarkamera kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 99</a> ).                                                                                                                             |
| Kraft            | Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga ( <a href="#">Ange dina kraftzoner, sidan 133</a> ) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon ( <a href="#">Ställa in varning, sidan 52</a> ). |
| Radar            | Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 99</a> ).                                                                   |
| RD Pod           | Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 96</a> ).                                                                                                                                                                                                                                  |
| Växling          | Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. Forerunner klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.                                                                                                                                                                                      |
| Shimano Di2      | Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. Forerunner klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.                                                                                                                                                                        |
| Smart Trainer    | Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass ( <a href="#">Använda en indoor trainer, sidan 27</a> ).                                                                                                                                                              |
| Hastighet/kadens | Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets ( <a href="#">Hjulstorlek och omkrets, sidan 169</a> ).                                                                                                                                                                       |
| Tempe            | Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturläsa.                                                                                                                                                                                                     |

## Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll. Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.

**Obs!** Information om ihopparring finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.

- 2 Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.

**Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparringen.

- 3 Håll  nedtryckt på urtavlan.

- 4 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.

- 5 Välj ett alternativ:

- Välj **Sök efter alla**.
- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 48).

## Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla Forerunner klocka när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

**Automatisk kalibrering:** Standardinställningen för klockan är **Autokalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Forerunner klocka.

**Obs!** Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Tips för registrering av löptempo och -distans](#), sidan 96).

**Manuell kalibrering:** Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen](#), sidan 24).

## Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Forerunner klockans programvara ([Produktuppdateringar](#), sidan 145).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit, eller HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Autokalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen](#), sidan 24).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

**Obs!** Du kan testa med att stänga av **Autokalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen](#), sidan 24).

## Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. Forerunner-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. Om du vill se alla mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan Forerunner med tillbehöret i HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bålens rörelser. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Metrisk                                | Sensortyp                          | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kadens</b>                          | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Steglängd</b>                       | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vertikal rörelse</b>                | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kvot vertikal rörelse/steglängd</b> | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.                                                                                                                                                                          |
| <b>Markkontakttid</b>                  | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder.<br><b>Obs!</b> Mätvärden för markkontakt är inte tillgängliga när du går.                                                                                                                                                  |
| <b>Balans för markkontakttid</b>       | Endast kompatibelt tillbehör       | Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.                                                                                                                                                         |
| <b>Förlust av stegfart</b>             | Endast HRM 600                     | Förlust av stegfart är hur mycket du saktar ner när foten träffar marken medan du springer. Det mäts i centimeter per sekund. En lägre siffra är oftast bättre, eftersom den indikerar att du måste göra mindre framåtdrivande arbete för att öka farten igen.<br><b>Obs!</b> Mått på förlust av stegfart är inte tillgängliga när du går. |
| <b>Förlust av stegfart i procent</b>   | Endast HRM 600                     | Förlust av stegfart i procent är hur mycket du saktar ner när foten träffar marken i procent av din löphastighet. Detta tar hänsyn till att förlust av stegfart vanligtvis ökar med snabbare löphastighet.                                                                                                                                 |

## Tips om det saknas löpdynamikdata

Det här avsnittet innehåller tips om hur du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör. Om tillbehöret inte är anslutet till klockan växlar klockan automatiskt till handledsbaserad löpdynamik.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder ett HRM 600 tillbehör kan du para ihop det med klockan med hjälp av en säker Bluetooth anslutning istället för den öppna anslutningen.  
Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+ teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.  
**Obs!** Vissa mätvärden visas inte när du går (*Löpdynamik, sidan 96*).

## Löpkraft

Garmin löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kropps massa, miljöinformation och andra sensordata. Vid kraftmätning beräknas hur mycket energi löparen använder på underlaget. Energin visas i watt. Löpkraft är en bra ansträngningsmätare som går att använda i stället för tempo- eller puls. Löpkraft ger snabbare svar än pulsmätning för att mäta ansträngningsnivån. Hänsyn tas även till upp- och nedförsbackar och vind, vilket inte omfattas vid tempomätning. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamiktillbehör eller klocksensorerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din uteffekt och göra justeringar i din träning ([Datafält, sidan 150](#)). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon ([Aktivitetsvarningar, sidan 51](#)).

Kraftzoner för löpning liknar kraftzoner för cykling. Värdena för zonerna är standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto ([Ange dina kraftzoner, sidan 133](#)).

### Löpkraftsinställningar

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en löpningsaktivitet, trycker du på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Löpkraft**.

**Status:** Aktiverar eller avaktiverar registrering av Garmin löpkraftsdata. Du kan använda den här inställningen om du föredrar att använda löpkraftsdata från tredje part.

**Källa:** Här kan du välja vilken enhet som ska användas för att registrera löpkraftsdata. Alternativet Smart läge känner automatiskt av och använder löpdynamikstillbehöret när det är tillgängligt. Klockan använder löpkraftsdata som mäts vid handleden när ett tillbehör inte är anslutet.

**Ta hänsyn till vinden:** Aktiverar eller avaktiverar användning av vinddata vid beräkning av löpkraft. Vinddata är en kombination av fart-, kurs- och barometerdata från klockan och tillgängliga vinddata från telefonen.

### Pulsdata vid simning

Pulsmätarna i HRM 600, HRM-Proserien och pulsmätarna HRM-Swim™ och HRM-Tri™ registrerar och lagrar pulsdata när du simmar. Om du vill se pulsdata kan du lägga till fält för pulsdata ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

**Obs!** Pulsdata syns inte på kompatibla klockor när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad klocka om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren dina pulsdata till klockan. Din klocka hämtar automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för klockan (3 m) och får inte vara i vatten när data hämtas. Du kan granska dina pulsdata i klockans historik och på ditt Garmin Connect konto.

Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

## Använda Varia kamerakontrollerna

### OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 96).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Lägg till **Kamerareglage** till klockan ([Anpassa menyn för kontroller](#), sidan 59).
  - Lägg till widgeten **Kamerareglage** i klockan ([Anpassa listan med förenklade widgetar](#), sidan 65).
- 2 Från kontrollen eller widgeten **Kamerareglage** väljer du ett alternativ:
  - Välj  >  för att visa kamerainställningarna.
  - Välj  >  för att spela in turen.
  - Välj  för att ta en bild.
  - Välj  för att spara ett klipp.

## inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av Forerunner klockan. Gå in på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) för mer information om kompatibla enheter.

### Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till den förenklade inReach widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar](#), sidan 65).

- 1 Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.
- 2 På Forerunner klockan trycker du på  på urtavlan för att visa den förenklade inReach widgeten.
- 3 Tryck på  för att söka efter din inReach satellitkommunikationsenhet.
- 4 Tryck på  för att parameter ihop din inReach satellitkommunikationsenhet.
- 5 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.  
**Obs!** Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
  - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
  - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
  - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

## Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Forerunner när du parar ihop den med Garmin Connect appen ([Para ihop telefonen](#), sidan 100).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera ([Telefon- och datorappar](#), sidan 104)
- Förenklade widgetar ([Widgetar](#), sidan 61)
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroller](#), sidan 56)
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner](#), sidan 125)
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera telefonaviseringar](#), sidan 101)

## Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.
  - Om du tidigare hoppade över parkopplingen håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Para ihop telefon**.
  - Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon** om du vill parkoppla en ny telefon.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparringen och konfigurationen.

## Ringa från appen Telefon

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth teknologi.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Telefon**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ringa upp ett telefonnummer med hjälp av knappsatsen väljer du  slår telefonnumret och väljer .
  - Om du vill ringa ett telefonnummer från dina kontakter väljer du , väljer ett kontaktnamn och väljer ett telefonnummer ([Lägga till kontakter, sidan 125](#)).
  - Om du vill visa de senaste samtalen som gjorts eller tagits emot på klockan sveper du uppåt.

**Obs!** Klockan synkroniseras inte med listan över senaste samtal på telefonen.
- 4 Vänta medan samtalet kopplas.
- 5 Sveg uppåt för samtalsalternativ.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj  för att stänga av klockans mikrofon.
  - Välj  för att justera volymen på klockans högtalare.
  - Om du vill överföra samtalet från klockan till den anslutna telefonen väljer du .
- 7 Välj  för att avsluta samtalet.

## Använda telefonassistenten

Om du vill använda telefonassistenten måste klockan vara ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth teknologi ([Para ihop telefonen, sidan 100](#)). Gå till [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) för mer information om kompatibla telefoner.

Du kan kommunicera med telefonens röstassistent med hjälp av klockans inbyggda högtalare och mikrofon. Gå till [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips) för tips om hur du konfigurerar telefonassistenten.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Tryck på  på urtavlan.
  - Håll  intryckt.

**Obs!** Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 59](#)).
- 2 Välj **Telefonassistent**.

När du är ansluten till telefonens röstassistent visas .
- 3 Säg en fras, t.ex. *Ring mamma* eller *Skicka ett SMS*.

**Obs!** Telefonassistenten kommunicerar endast med ljud.

## Aktivera telefonaviseringar

Du kan anpassa hur aviseringar från din parkopplade telefons ska låta och visas på klockan vid normal användning.

**Obs!** Du kan anpassa aviseringarna under sömn eller aktiviteter i inställningarna för Fokuseringslägen (*Fokuseringslägen*, sidan 108).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Aviseringar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill aktivera telefonaviseringar väljer du **Status > På**.
  - Om du vill aktivera aviseringar för telefonsamtal väljer du **Samtal** och väljer alternativ för status och varningar.
  - Om du vill aktivera aviseringar för textmeddelanden väljer du **Sms** och väljer alternativ för status och varningar.
  - Om du vill aktivera aviseringar för telefonappar väljer du **Appar** och väljer alternativ för status och varningar.
  - Om du vill konfigurera aviseringar för varje telefonapp väljer du **Appar > Anslutna appar**, väljer en app och väljer ett alternativ.

**Obs!** Du kan hantera appaviseringar i telefonens inställningar. När telefonen och klockan får en avisering från en app visas appen i listan **Anslutna appar** på klockan.

På Android™ telefoner kan du även använda appen Garmin Connect för att hantera vilka appaviseringar som visas på klockan. I appen Garmin Connect kan du välja **••• > Inställningar > Aviseringar > App-aviseringar**.
  - Om du vill dölja aviseringsinformation tills du utför en åtgärd väljer du **Sekretess** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill ändra hur länge klockan visar aviseringar väljer du **Tidsgräns**.
  - Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar från klockan.

**Obs!** Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

## Visa aviseringar

Du kan visa telefonaviseringar på klockan från flera menyplatser.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringscentret.
  - Om du vill visa den förenklade aviseringswidgeten sveper du uppåt på urtavlan.

**TIPS:** Från widgeten kan du svepa åt vänster för att avfärda en avisering.
  - På urtavlan trycker du på  och väljer **Aviseringar** om du vill se aviseringsappen.
  - Håll  intryckt och välj **Aviseringar** om du vill se aviseringskontrollen.
- 2 Välj en avisering.
- 3 Tryck på  om du vill se fler alternativ.
- 4 Scrolla upp till toppen av aviseringarna, och välj **Avfärda alla** för att avfärda alla aviseringar.

## Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar Forerunner klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du **Svara** och väljer ett meddelande från listan.

**Obs!** Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

## Svara på ett sms

**Obs!** Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

När du får en sms-avisering på din klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

**Obs!** Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter från din operatör och för ditt telefonabonnemang kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information om avgifter eller begränsningar för sms.

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se aviseringscentret.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.

Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

## Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 59](#)).

- 1 Håll  nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på Forerunner klockan.  
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

## Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Varningar för Hitta min telefon**.

## Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan Forerunner lagrar automatiskt en GPS-position när din ihopparade telefon kopplas bort under en GPS-aktivitet. Du kan använda den här funktionen för att hitta en telefon som tappats bort under en aktivitet.

- 1 Starta en GPS-aktivitet.
- 2 När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du .
- 3 Navigera till platsen på kartan ([Spara eller navigera till en plats på kartan, sidan 115](#)).
- 4 Tryck på  för att visa en kompass som pekar mot platsen (valfritt).
- 5 När din klocka är inom Bluetooth räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen.  
Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

## Wi-Fi anslutningsfunktioner

**Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto:** Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

**Ljudinnehåll:** Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

**Banuppdateringar:** Gör att du kan hämta och installera golfbaneuppdateringar.

**Karthämtningar:** Gör att du kan hämta och installera kartor.

**Programvaruuppdateringar:** Hämta och installera den senaste programvaran.

**Träningspass och träningsprogram:** Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect kontot. Nästa gång din klocka har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till klockan.

## Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till appen Garmin Connect på din telefon eller till programmet Garmin Express™ på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Sök efter nätverk**.  
Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.
- 3 Välj ett nätverk.
- 4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Klockan ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Klockan återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

## Garmin Share

### OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi anslutning.

## Dela data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

Forerunner klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 104](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share > Dela**.
- 3 Välj en kategori och välj ett objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Dela**.
  - Välj **Lägg till fler > Dela** för att välja fler än ett objekt att dela.
- 5 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
- 6 Välj en enhet.
- 7 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj .
- 8 Vänta medan enheterna överför data.
- 9 Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).
- 10 Välj **Klar**.

## Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share**.
- 3 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
- 4 Välj .
- 5 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj .
- 6 Vänta medan enheterna överför data.
- 7 Välj **Klar**.

## Inställningar för Garmin Share

På urtavlan håller du ned , och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Garmin Share**.

**Status:** Gör att klockan kan skicka och ta emot objekt via Garmin Share.

**Glöm enheter:** Tar bort alla enheter som klockan tidigare har delat objekt med.

## Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

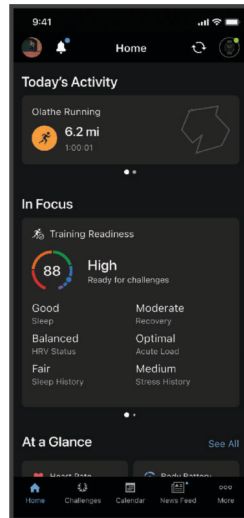
## Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) eller gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Lagra dina aktiviteter:** När du har avslutat och sparat en aktivitet på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

**Obs!** Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



**Planera din träning:** Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

**Spåra dina framsteg:** Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

**Dela med dig av dina aktiviteter:** Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

**Hantera dina inställningar:** Du kan anpassa klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

## Garmin Connect+ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Aktiv intelligens (AI):** Få AI-insikter om dina data och aktiviteter, inklusive kost.

**LiveTrack+:** Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

**Följ Garmin Trails:** Få tillgång till utomhusleder och banor som rekommenderas av Garmin databaser och andra Garmin användare, med bilder, betyg, tripploggar och annat.

**Spåra inomhusaktiviteter:** Visa dina inomhusaktivitets- och träningsdata i realtid så att du kan justera dina prestationer under aktiviteten.

**Performance dashboard:** Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer, inklusive koststatistik.

**Sociala funktioner:** Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

## Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 100](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.
- 2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

## Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 100](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 106](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

## Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

**Primär träningsenhet:** Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

**Primär wearable:** Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

**TIPS:** Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

## Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i Forerunner via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i Forerunner.

Synkronisera din klocka i Forerunner andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

**TIPS:** Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 106](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Forerunner.

## Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 128](#)). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

## Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

**Obs!** Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

## Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 59](#)).

- 1 Håll  nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Synka**.

## Connect IQ-funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, förenklade widgetar, musikleverantörer och urtavlor till klockan från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Urtavlor:** Anpassa klockans utseende.

**Enhetsappar:** Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

**Datafält:** Hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

**Musik:** Lägg till musikleverantörer i klockan.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Forerunner klockan med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 100](#)).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i appen kan du skapa banor, waypointer och samlingar, planera resor, synkronisera spår, överföra aktiviteter och använda molnlagring. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin enhet. Du kan använda appen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang.

Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din telefon ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)), eller så kan du gå till [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Appen Garmin Messenger

### VARNING

inReach funktionerna i appen Garmin Messenger på telefonen, bland annat SOS, spårning och inReach™ Weather, är inte tillgängliga utan en ansluten inReach enhet och en aktiv inReach tjänsteplan. Testa alltid appen utomhus innan du använder den på en resa.

### OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger på din telefon bör inte användas enbart som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

### OBS!

Appen fungerar både via internet (via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen) och via satellitnätverket. Om du använder mobildata måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Om du befinner dig i ett område utan nätverkstäckning måste du ha en aktiv inReach tjänsteplan för enheten för att kunna använda satellitnätverket.

Du kan använda appen för att skicka meddelanden till andra som använder appen Garmin Messenger, inklusive nära och kära som inte har Garmin enheter. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter eller extra avgifter för din inReach tjänsteplan. Mottagna meddelanden kan debiteras om du försöker skicka meddelanden via både satellitnätverket och internet. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Garmin Golf™ app

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla Forerunner enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se data för green-konturer på telefonen och Forerunner enheten.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Fokuseringslägen

Fokuslägen justerar klockans inställningar och beteende för olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter. Om du ändrar inställningarna när ett fokusläge är aktiverat uppdateras inställningarna endast för det aktuella fokusläget.

## Anpassa ett standardfokusläge

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.

2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen**.

3 Välj ett fokusläge.

4 Välj ett alternativ:

**Obs!** Inte alla alternativ är tillgängliga för alla fokuslägen.

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av fokusläget.
- Välj **Schema** för att konfigurera schemat.
- Välj **Urtavla** för att ändra urtavlan.
- Välj **Satelliter** om du vill ställa in GNSS-satellitssystemen för användning för alla aktiviteter.  
**TIPS:** Du kan anpassa inställningen **Satelliter** för enskilda aktiviteter ([Aktivitetsinställningar, sidan 49](#)).
- Välj **Röstvarningar** om du vill aktivera röstvarningar under aktiviteter ([Spela upp röstvarningar under en aktivitet, sidan 53](#)).
- I avsnittet **Aviseringar & varningar** väljer du ett alternativ för att konfigurera telefonaviseringar, varningar om hälsa och välbefinnande eller systemvarningar ([Inställningar för aviseringar och varningar, sidan 90](#)).
- I avsnittet **Ljud och vibration** väljer du ett alternativ för att konfigurera varningstoner och vibrationsinställningar ([Ljud- och vibrationsinställningar, sidan 93](#)).
- I avsnittet **Skärm och ljusstyrka** väljer du ett alternativ för att konfigurera skärminställningarna ([Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 93](#)).
- Om du vill lägga till fler anpassningar väljer du **Lägg till**.
- Om du vill ta bort fokusläget väljer du **Ta bort fokus**.
- Om du vill återställa standardinställningarna väljer du **Förval**.

## Skapa ett anpassat fokusläge

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.

2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Lägg till**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Standard** för att skapa ett anpassat fokusläge som kan användas när som helst.
- Välj **Aktivitet** för att skapa ett fokusläge för en specifik aktivitet.

4 Ange ett namn på fokusläget och välj .

5 Välj en ikon och en färg.

6 Välj det nya anpassade fokusläget.

7 Välj ett alternativ:

**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för fokuslägena Standard och Aktivitet .

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av det anpassade fokusläget.
- Välj **Schema** för att konfigurera schemat.
- Välj **Utlöses automatiskt** för att välja vilken aktivitet som ska aktivera det anpassade aktivitetsfokusläget.
- Välj **Namn** för att redigera namnet på det anpassade fokusläget.
- Välj **Ikon** för att redigera symbolen och färgen för det anpassade fokusläget.
- Välj **Lägg till > Aviseringar & varningar** för att konfigurera telefonens och klockans aviseringar och varningar ([Inställningar för aviseringar och varningar, sidan 90](#)).
- Välj **Lägg till > Ljud och vibration** för att konfigurera inställningarna för ljud, volym och vibration ([Ljud- och vibrationsinställningar, sidan 93](#)).
- Välj **Lägg till > Skärm och ljusstyrka** om du vill konfigurera skärminställningarna ([Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 93](#)).

8 Välj **Klar**.

# Inställningar för hälsa och välbefinnande

På urtavlan håller du ned  och väljer **Klockinställningar > Hälsa & välmående**.

**Puls på handleden:** Anpassar inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 111*).

**Pulsoximeter:** Ställer in pulsoximeterläget (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 113*).

**Move IQ:** Aktiverar Move IQ® händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

## Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulsdata på en översikt över pulsöversikt (*Visa förenklade widgetar, sidan 65*).

Klockan är även kompatibel med pulsmätare på bröstkorgen. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

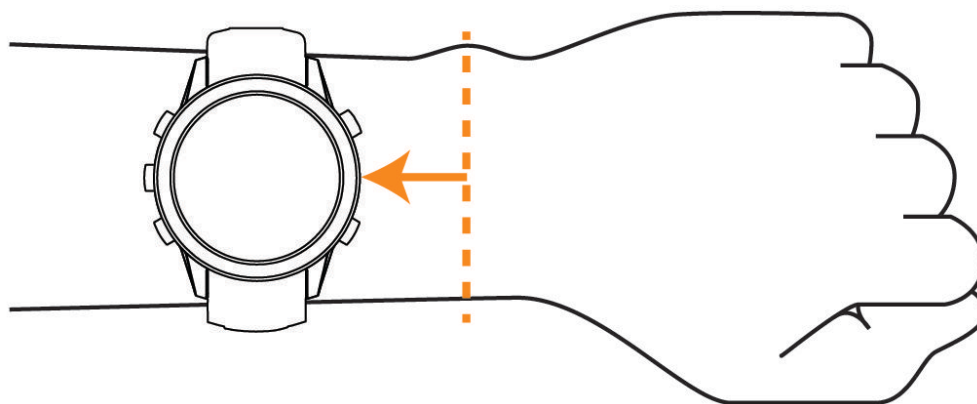
## Bära klockan

### OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

**Obs!** Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



**Obs!** Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se *Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 111* för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 113* för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

## Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
  - Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
  - Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
  - Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
  - Vänta tills ikonen för  lyser fast innan du startar aktiviteten.
  - Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

## Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden**.

**Status:** Aktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

**Obs!** Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

**Byte av källa:** Väljer den bästa källan till pulsdata när du använder klockan och en extern pulsmätare. Mer information finns på [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Sänd puls:** Sänder pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata, sidan 111*).

## Sända pulsdata

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

**TIPS:** Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Aktivitetsinställningar, sidan 49*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar.

1 Välj ett alternativ:

- 1 Håll  intryckt och välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden > Sänd puls**.
- Håll  intryckt för att öppna kontrollmenyn och välj .

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 59*).

2 Tryck på .

Klockan börjar sända pulsdata.

3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

**Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

4 Tryck på  för att sluta sända pulsdata.

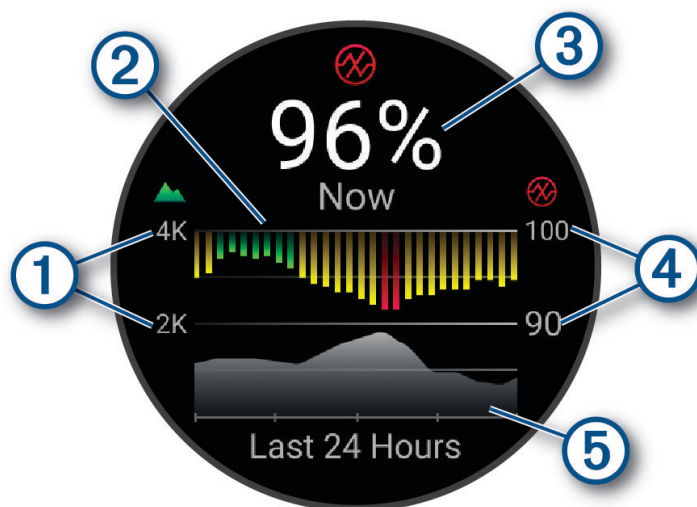
## Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättningen i blodet (SpO2). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska. Genom att känna till syremättningen kan du avgöra hur kroppen acklimatiserar sig till höga höjder för alpina sporter och expeditioner.

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten ([Läsa av pulsoximetervärden, sidan 113](#)). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 113](#)). Om du tittar på den förenklade pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På klockan visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximeters noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Höjdskala.                                                                                |
| ② | Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna. |
| ③ | Ditt senaste syremättnadsvärde.                                                           |
| ④ | Procentskala syremättnad.                                                                 |
| ⑤ | Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna.                            |

## Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. Den förenklade widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

**Obs!** Första gången du visar den förenklade pulsoximetriwidgeten måste klockan ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.

- 1 När du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på  på urtavlan för att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten.
- 2 Tryck på  för att visa information från den förenklade widgeten och påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.

**Obs!** Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.

- 4 Tryck på  om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

## Ställa in pulsoximeterläget

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Pulsoximeter**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.  
**Obs!** Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.
  - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.  
**Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
  - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

## Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

## Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

## Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

## Få intensiva minuter

Klockan Forerunner beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

## Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna ([Fokuseringslägen, sidan 108](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 61](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

**Obs!** Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Kontroller, sidan 56](#)).

## Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 106](#)).  
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.  
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan Forerunner ([Widgetar, sidan 61](#)).

## Andningsvariationer

### VARNING

Enheten Forerunner är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Den optiska pulsmätaren på Forerunner har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välmående. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

**Obs!** Du måste aktivera sömnmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 113](#)).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

**Obs!** Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 65](#)).

På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

# Karta

Klockan kan visa flera typer av Garmin kartdata, exempelvis topografiska konturer, närliggande intressanta platser, kartor över skidorter och golfbanor. Du kan använda Karthanterare för att hämta ytterligare kartor eller hantera kartlagring.

Om du vill köpa ytterligare kartdata och visa kompatibilitetsinformation går du till [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ visar din plats på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

## Visa kartan

1 Välj ett alternativ för att öppna kartan:

- Tryck på  och välj **Karta** för att visa kartan utan att starta en aktivitet.
- Gå utomhus, starta en GPS-aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 20](#)) och bläddra till kartskrmen.

2 Om det behövs väntar du medan klockan söker efter satelliter.

Välj ett alternativ för att zooma kartan:

- 3
- I appen **Karta** väljer du  eller .
  - Svep nedåt i en aktivitet för att låsa upp pekskrmen (vid behov), tryck på kartan och välj  eller .
  - I en aktivitet håller du  intryckt, väljer **Kartkontroller** och väljer  eller .

Välj ett alternativ för att panorera kartan:

- 4
- Svep nedåt för att låsa upp pekskrmen (vid behov), tryck på kartan och tryck och dra sedan för att placera hårkörset.
  - I appen **Karta** väljer du  > **Panorera/zooma** och trycker på  för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning. Tryck på  för att avsluta panoreringsläget.
  - Håll  intryckt under en aktivitet, välj **Kartkontroller** >  > **Panorera/zooma** och tryck på  för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning. Tryck på  för att avsluta panoreringsläget.

## Spära eller navigera till en plats på kartan

Du kan välja valfri plats på kartan. Du kan spära platsen eller börja navigera till den.

1 Panorera och zooma kartan för att positionera hårkörset ([Visa kartan, sidan 115](#)).

Välj ett alternativ:

- 2
- Tryck på platsen eller koordinaterna längst ned på skärmen för att välja den punkt som anges av hårkörset.
  - Håll ned  för att välja den punkt som anges av hårkörset.

3 Om det behövs väljer du en närliggande intressant plats.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
- Om du vill spära platsen väljer du **Spära plats**.
- Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

## Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

**Obs!** Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 49).

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Karta och navigering**.

**Karthanterare:** Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartor ([Hantera kartor](#), sidan 116).

**Mörkt läge:** Ställer in kartfärgerna på antingen vit eller svart bakgrund för synlighet dagtid eller nattetid. Alternativet Automatiskt ändrar kartfärgerna baserat på tiden på dagen.

**Sjökortsläge:** Aktiverar det nautiska sjökortet när marina data visas. Det här alternativet visar olika kartfunktioner i olika färger, vilket gör marina uppgifter enklare att tyda och gör att kartan efterliknar utseendet på papperskartor.

**Hög kontrast:** Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

**Orientering:** Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

**Autozoom:** Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

**Lås på väg:** Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

**Detaljer:** Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

**Symboler:** Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

## Hantera kartor

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.

2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill hämta premiumkartor och aktivera ditt Outdoor Maps+-abonnemang för den här enheten väljer du **Outdoor Maps+** ([Hämta kartor med Outdoor Maps+](#), sidan 117).
- Om du vill hämta TopoActive kartor väljer du **TopoActive-kartor** ([Hämta TopoActive kartor](#), sidan 117).

## Hämta kartor med Outdoor Maps+

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 103](#)).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare > Outdoor Maps+**.
- 3 Om det behövs trycker du på  och väljer **Kontrollera abonnemang** för att aktivera ditt abonnemang på Outdoor Maps+ för den här klockan.  
**Obs!** Gå till [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps) för information om hur du köper ett abonnemang.
- 4 Välj **Lägg till karta** och välj en plats.  
En förhandsgranskning av kartregionen visas.
- 5 Slutför en eller flera av följande åtgärder från kartan:
  - Dra i kartan för att se olika områden.
  - Nyp ihop eller dra isär två fingrar på pekskärmen för att zooma in och ut på kartan.
  - Välj  och  för att zooma in och ut på kartan.
- 6 Tryck på  och välj .
- 7 Välj .
- 8 Välj ett alternativ:
  - Redigera kartnamnet genom att välja **Namn**.
  - Om du vill ändra de kartlager du vill hämta väljer du **Lager**.  
**TIPS:** Du kan välja  om du vill visa information om kartlagren.
  - Om du vill ändra kartregionen väljer du **Valt område**.
- 9 Välj  för att hämta kartan.  
**Obs!** För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

## Hämta TopoActive kartor

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 103](#)).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare > TopoActive-kartor > Lägg till karta**.
- 3 Välj en karta.
- 4 Tryck på  och välj **Hämta**.  
**Obs!** För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

## Ta bort kartor

Du kan ta bort kartor för att öka den tillgängliga enhetslagringen.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **TopoActive-kartor**, välj en karta, tryck på  och välj **Ta bort**.
  - Välj **Outdoor Maps+**, välj en karta, tryck på  och välj **Ta bort**.

## Visa och dölja kartdata

Du kan välja vilka kartdata som ska visas på kartan och spara teman för kartdata för flera aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Kartlager**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill anpassa kartdata för en aktivitetstyp väljer du **Aktivitetstema** och väljer en aktivitet. Ändringar av inställningarna för kartdata sparas i det valda aktivitetstemat.
  - Välj den installerade kartprodukt som ska visas, välj **Karttyp** och välj en kartprodukt.
  - Om du vill aktivera specifika kartfunktioner, t.ex. aktivitetslinjer eller sparade platser, väljer du kartfunktionen och väljer **Status > På**.

**TIPS:** Du kan välja **Tillämpa på alla aktiviteter** för att tillämpa inställningen på alla aktivitetsteman.

  - Om du vill visa dina hämtade kartversioner eller hämta fler kartor väljer du **Hämta fler kartor** ([Hantera kartor, sidan 116](#))).

## Navigation

### Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.
- 8 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.  
Navigeringsinformation visas.
- 9 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

## Navigera till en närliggande intressant plats

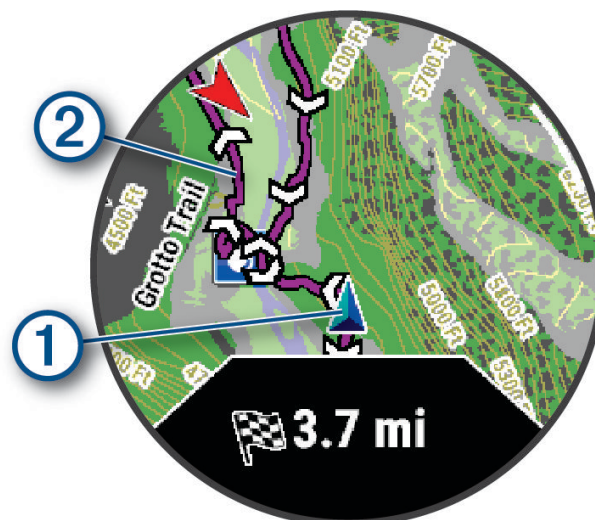
Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Utforska i närheten**.  
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.  
Välj ett alternativ:
- 5
  - Välj en kategori och följ anvisningarna på skärmen om det krävs.
  - Tryck på  för att öppna tangentbordet och skriva ett platsnamn.
  - Välj  för att öppna tangentbordet och skriva ett platsnamn.
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Gå till**.
- 8 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.  
Navigeringsinformation visas.
- 9 Tryck på  för att börja navigera.

## Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under aktiviteten trycker du på .
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
  - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
  - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.



Din aktuella plats ① och spåret du ska följa ② syns på kartan.

## Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

**TIPS:** Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 136](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigera > Senaste MÖB**.  
Navigeringsinformation visas.

## Avbryta navigering

Välj ett alternativ medan du navigerar:

- 1
  - Håll in .
  - Slep åt höger.
- 2 Välj destination.  
Information om destinationen visas.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Avbryt navigering**.

Navigeringen till destinationen upphör, men aktiviteten förblir aktiv. Du kan trycka på  för att återgå till aktivitetstimern.

## Spara platser

### Spara din plats

Du kan spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 13](#)).

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 59](#)).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj .
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

### Spara en dubbel rutnätsplats

Du kan spara din aktuella plats med hjälp av dubbla nätkoordinater för att navigera tillbaka till samma plats senare.

- 1 Anpassa en knapp eller knappkombination för funktionen **Dubbelt rutnät** ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 136](#)).
- 2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för att spara en plats med dubbelt rutnät.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på  för att spara platsen.  
Du kan redigera detaljerna för positionen.

## Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect

### OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av platsinformation med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar platsinformation med.

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om den bankompatibla Garmin enheten är ansluten till en iPhone® enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dela platsinformation och data från Apple® kartor till din kompatibla Garmin enhet.

1 Välj en plats från Apple Kartor.

2 Välj  > .

3 Om det behövs väljer du Garmin enheten i appen Garmin Connect.

En avisering visas i appen Garmin Connect och anger att platsen nu är tillgänglig på enheten ([Starta en GPS-aktivitet från en delad plats, sidan 121](#)).

### Starta en GPS-aktivitet från en delad plats

Du kan använda appen Garmin Connect till att dela en plats från Apple Kartor till klockan och navigera till den platsen ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 121](#)).

1 När du får platsaviseringen på klockan väljer du .

Klockan visar platsinformation.

**TIPS:** Platsen sparas i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 13](#)).

2 Välj **Gå till** och välj en aktivitet.

3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

### Navigera till en delad plats under en aktivitet

Den här funktionen är utformad för aktiviteter som använder GPS. Om GPS är avstängt för aktiviteten kan du visa platsen senare.

**TIPS:** Platsen sparas i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 13](#)).

Du kan ta emot delade platser på klockan under en GPS-aktivitet och navigera till dessa platser ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 121](#)).

1 Om ett meddelande om delad plats visas under en GPS-aktivitet väljer du  för att navigera till den delade platsen.

2 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

## Banor

### VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta banor som skapats av andra användare. Garmin gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för banor som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till banor som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

## Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 105](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor > Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.

**Obs!** Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten, sidan 122](#)).

## Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 122](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

## Skapa och följa en bana i din klocka

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Skapa en bana**.
- 5 Skriv ett namn med tangentbordet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen på enheten för att lägga till platser.
- 7 Tryck på  och välj  för att spara banan.
- 8 Välj **Kör bana**.
- 9 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
- 10 Tryck på  för att börja navigera.

## Skapa en tur och retur-bana

Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Tur- och returbana**.
- 5 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
- 6 Ange banans totala sträcka.
- 7 Välj en riktning.  
Enheten skapar upp till tre banor. Du kan trycka på  för att visa banorna.
- 8 Tryck på  för att välja en bana.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Börja navigera genom att välja **Kör**.
  - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
  - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjd**.
  - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

## Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Sikta och kör**.
- 5 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på .
- Navigeringsinformation visas.
- 6 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

## Ställa in kompassriktningen

- Välj ett alternativ:
  - 1
    - Från kompasswidgeten trycker du på .
    - Från ABC-widgeten bläddrar du för att visa kompassen och trycker på .
    - Från kompasskontrollen trycker du på .
    - Från ABC-kontrollen bläddrar du för att visa kompassen och trycker på .
  - 2 Välj **Lås kurs**.
  - 3 Rikta den övre delen av klockan mot kursen och tryck på .
  - När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

## Ange en referenspunkt

Du kan ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring.

1 Välj ett alternativ:

- Håll ned .

**TIPS:** Du kan ange en referenspunkt medan du registrerar en aktivitet.

- På urtavlan trycker du på .

2 Välj **Referenspunkt**.

3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.

4 Tryck på  och välj **Lägg till punkt**.

5 Välj en plats eller en bäring som ska användas som referenspunkt för navigering.

Kompasspilen och avståndet till destinationen visas.

6 Rikta den övre delen av klockan mot kursen.

När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

7 Om det behövs trycker du på  och väljer **Byt punkt** för att ange en annan referenspunkt.

## Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

**Obs!** Du kan behöva lägga till appen Projicera waypoint i listan över aktiviteter och appar.

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Projicera waypoint**.

3 Välj  eller  för att ställa in kursen.

4 Tryck på .

5 Tryck på  för att välja en måttenhet.

6 Tryck på  för att ange avståndet.

7 Tryck på  för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

# Säkerhets- och spårningsfunktioner

## OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

## OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Forerunner klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Hjälp:** Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

**Händelsedetektor:** När Forerunner klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

**LiveTrack:** Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

**Live Event Sharing:** Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

**GroupTrack:** Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

## Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Nödsituationskontakter** > **Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

## Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 125](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din Forerunner enhet ([Använda Garmin Connect appen, sidan 106](#)).

## Sätta på och stänga av händelsedetektorn

### OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 125). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

**Obs!** Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Forerunner klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

## Begära hjälp

### OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 125). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen.  
Nedräkningssidan visas.  
**TIPS:** Innan nedräkningen är klar kan du hålla valfri knapp intryckt för att avbryta meddelandet.

## Starta en GroupTrack session

### OBS!

Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan starta en GroupTrack session måste du parkoppla klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 100](#)).

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en Forerunner klocka. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklister på kartan.

- 1 Håll  intryckt på Forerunner klockan och välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Synlig för** om du vill aktivera GroupTrack sessioner för alla Garmin Connect kontakter eller endast inbjudna kontakter.
  - Välj **Visa på karta** om du vill aktivera visning av kontakter på kartskrmen.
  - Välj **Aktivitetstyper** om du vill välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.
- 3 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
- 4 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

### Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop klockan Forerunner med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknologi.
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Kontakter** för att uppdatera listan över anslutningar för GroupTrack passet.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina telefoner och påbörja ett LiveTrack pass i appen Garmin Connect.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter ([Lägga till kartdatasidan, sidan 48](#)).

## Musik

**Obs!** Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för Forerunner klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Forerunner kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar. Du kan också lyssna på ljudinnehåll via högtalaren på klockan.

## Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta leverantören till klockan.

Vissa alternativ från tredjepartsleverantörer är redan installerade på klockan.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på telefonen ([Hämta Connect IQ funktioner, sidan 107](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
  - 2 Välj **Connect IQ™**.
  - 3 Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
  - 4 Håll ned  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
  - 5 Välj musikleverantör.
- Obs!** Om du vill välja en annan leverantör håller du  nedtryckt, väljer **Klockinställningar > Musik > Musik leverantörer** och följer instruktionerna på skärmen.

## Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 103](#)).

- 1 Håll ned  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på  tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

**Obs!** Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta klockan till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

## Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till klockan måste du installera Garmin Express appen på datorn ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Forerunner klocka från datorn. Mer information finns på [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

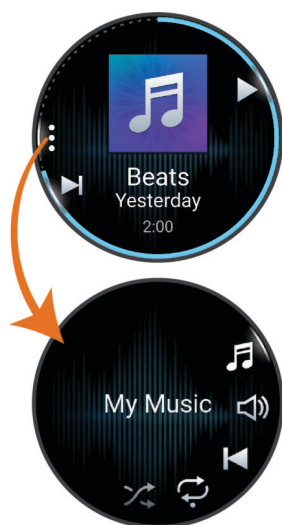
- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.  
**TIPS:** För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i Forerunner listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

## Lyssna på musik

- 1 Håll in  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om det här är första gången du lyssnar på musik väljer du **Inställningar > Musik > Musikleverantörer**.
  - Om det inte är första gången du lyssnar på musik väljer du **Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** och väljer sedan ett alternativ ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 128](#)).
  - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
  - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från telefon**.
- 5 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 130](#)).
- 6 Välj .

## Musikuppspelningskontroller

**Obs!** Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.



|   |                                                                                                                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⋮ | Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.                                                                                                                                      |
| 🎵 | Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.                                                                                                                |
| 🔊 | Tryck här om du vill justera volymen.                                                                                                                                                    |
| ▶ | Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.                                                                                                                                            |
| ▶ | Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan.<br>Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.                                                     |
| ◀ | Välj för att starta aktuell ljudfil igen.<br>Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan.<br>Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen. |
| ↺ | Tryck här för att ändra repetitionsläget.                                                                                                                                                |
| ↻ | Tryck här för att ändra slumpläget.                                                                                                                                                      |

## Ansluta Bluetooth hörlurar

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 4 Välj **Klockinställningar** > **Musik** > **Utgående ljud** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

## Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

### Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon, kraftzon och kritisk simhastighet (CSS) ([Registrera test av kritisk simhastighet, sidan 11](#)). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

### Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

**Profil och sekretess:** Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

**Användarinställningar:** Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

### Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

**Obs!** Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 131](#)).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Konditionsålder**.

### Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

## Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 133](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

## Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.
- 3 Välj **Maxpuls** och ange din maxpuls.  
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 133](#)).
- 4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 72](#)).  
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 133](#)).
- 5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.  
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 6 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
  - Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
  - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
  - Välj **Pulsvärde mjölksytr. i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

## Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 131](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

## Beräkning av pulszon

| Zon | % av maxpuls | Erhållen ansträngning                                          | Fördelar                                                      |
|-----|--------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1   | 50-60 %      | Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning                        | Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress              |
| 2   | 60-70 %      | Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig      | Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo       |
| 3   | 70-80 %      | Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation            | Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning |
| 4   | 80-90 %      | Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning                  | Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet    |
| 5   | 90-100 %     | Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning | Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka              |

## Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power) eller TP-värde (Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Kraft**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Baserat på**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
  - Välj **% av FTP** eller **% av TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.
- 6 Välj **FTP** eller **Tröskeleffekt** och ange ditt värde.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 133](#)).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

## Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Klockan kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölktsyratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

# Inställningar för strömhantering

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Strömhantering**.

**Batterisparläge:** Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 134](#)).

**Strömlägen för aktivitet:** Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 135](#)).

**Batteriprocent:** Visar återstående batteritid i procent.

**Uppskat av batt.tid:** Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

**Varn för svagt batt:** Varnar dig när batterinivån är låg.

## Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 56](#)).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Strömhantering > Batterisparläge**.  
Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
  - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
  - Välj **Musik** för att avaktivera att lyssna på musik från klockan.
  - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
  - Välj **Wi-Fi** för att koppla från ett Wi-Fi nätverk.
  - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
  - Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
  - Välj **Visas alltid** för att stänga av skärmen när den inte används.
  - Välj **Ljusstyrka** för att minska skärmens ljusstyrka.Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 5 Välj **Varn för svagt batt** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

## Anpassa strömläget för en aktivitet

Du kan anpassa strömlägesinställningarna för enskilda aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Strömläge**.
- 6 Välj ett alternativ.  
Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Standardläge** för att ändra aktivitetens standardströmläge.
  - Om du vill ändra när varningen för låg batterinivå visas för aktiviteten väljer du **Varn för svagt batt.**
  - Om du vill ändra när strömläget ändras automatiskt när batterinivån är låg väljer du **Aktivera tid automatiskt.**
  - Om du vill ändra strömläget automatiskt när varningen för svagt batteri visas väljer du **Aktivera läge automatiskt.**

## Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Strömhantering > Strömlägen för aktivitet.**
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
  - Välj **Lägg till ny** för att skapa ett anpassat strömläge.
- 4 Om det behövs anger du ett eget namn.
- 5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.  
Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.  
Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

# Systeminställningar

Tryck på  på urtavlan och välj **Klockinställningar > System**.

**Genvägar:** Tilldelar genvägar till knappar ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 136](#)).

**Lösenordskod:** Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden ([Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 136](#)).

**Stör ej:** Aktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.

**Kompass:** Kalibrerar den interna kompassen och anpassar inställningarna ([Kompass, sidan 137](#)).

**Höjdmätare och barometer:** Kalibrerar den interna barometriska höjdmätaren och anpassar inställningarna ([Höjdmätare och barometer, sidan 138](#)).

**Tid:** Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 138](#)).

**Språk:** Ställer in språket som visas på klockan.

**Röst:** Ställer in klockröstens dialekt, rösttyp och din dialekt för röststyrning.

**Avancerat:** Öppnar de avancerade systeminställningarna för inställning av måttenheter, dataregistreringsläge och USB-läge ([Avancerade systeminställningar, sidan 139](#)).

**Återställ och återskapa:** Skapar säkerhetskopior av klockdata och återställer användardata och inställningar ([Återställa och återskapa inställningar, sidan 140](#)).

**Programuppdatering:** Installerar nedladdade programvaruuppdateringar, aktiverar automatiska uppdateringar och gör att du manuellt kan söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 145](#)).

**Om:** Visar information om enhet, programvara, licens och regler ([Visa enhetsinformation, sidan 141](#)).

## Anpassa knappgenvägarna

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Genvägar**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

## Ställa in din lösenordskod för klockan

### OBS!

Om du anger fel lösenordskod tre gånger låses klockan tillfälligt. Efter fem felaktiga försök låses klockan tills du återställer lösenordskoden i appen Garmin Connect. Om du inte har parat ihop klockan med telefonen tar klockan bort dina data och återställer den till fabriksinställningarna efter fem felaktiga försök.

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken ([Garmin Pay, sidan 16](#)).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Lösenordskod > Ange lösenordskod**.
- 3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

## Byta klockans lösenordskod

Du måste veta klockans befintliga lösenordskod för att kunna ändra den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Lösenordskod > Ändra lösenordskod**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
- 4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

## Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt ([Kompassinställningar, sidan 137](#)). Du kan visa kompassen från menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 56](#)), listan med förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 61](#)) eller en datasida under en aktivitet ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

### Kompassinställningar

Från urtavlan, håll in , och välj **Klockinställningar > System > Kompass**.

**Kalibrera:** Kalibrerar kompassensorn manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen, sidan 137](#)).

**Display:** Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

**Norreferens:** Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen, sidan 137](#)).

**Magnetisk variation:** Ställer in magnetometerns variation för den nordliga referensen om alternativet **Norreferens** är inställt på **Användare**.

**Läge:** Ställer in kompassen på att använda en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt), endast GPS-data, eller magnetometern.

### Manuell kalibrering av kompassen

#### OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din klocka kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Kompass > Kalibrera**.
- 3 Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

### Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
  - Om du vill ställa in magnetisk nord som riktning utan variation väljer du **Magnetisk**.
  - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
  - Om du vill ställa in värdet för magnetisk variation manuellt väljer du **Användare > Magnetisk variation**, matar in den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

## Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Inställningar av höjdmätare och barometer, sidan 138](#)). Du kan visa höjdmätaren och barometern från menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 56](#)), listan med förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 61](#)) eller applistan ([Appar, sidan 6](#)).

### Inställningar av höjdmätare och barometer

Från urtavlan håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > System > Höjdmätare och barometer**.

**Kalibrera:** Kalibrerar höjdmätaren och barometersensorn manuellt.

**Autokalibrering:** Självkalibrerar sensorn varje gång du använder satellitsystem.

**Sensorläge:** Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

**Höjd:** Anger måttenheterna för höjd.

**Tryck:** Ställer in måttenheterna för tryck.

**Barometerplott:** Ställer in den tidslängd som ska visas på grafen för den förenklade barometerwidgeten.

#### Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System**.
- 3 Välj **Höjdmätare och barometer**.
- 4 Välj **Kalibrera**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
  - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
  - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-platsen väljer du **Använd GPS**.

## Tidsinställningar

Håll  intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar > System > Tid**.

**Tidsformat:** Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

**Datumformat:** Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

**Ställ in tid:** Ställer in tidszonen för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

**Tid:** Ställer in tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

**Tidssynkronisering:** Synkroniserar tiden om du byter tidszon och uppdaterar tiden vid övergång till sommartid ([Synkronisera tiden, sidan 139](#)).

## Synkronisera tiden

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller öppnar appen Garmin Connect på din parkopplade telefon hittar klockan automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan ansluter till den parkopplade telefonen eller söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 148](#)).

**TIPS:** Du kan trycka på  för att växla källa.

## Avancerade systeminställningar

Från urtavlan, håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System > Avancerat**.

**Format:** Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter och när veckan börjar ([Ändra måttenheterna, sidan 139](#)). Du kan också ställa in geografiska positionsformat och datumalternativ.

**Dataregistrering:** Konfigurerar hur klockan registrerar aktivitetsdata ([Inställningar för dataregistrering, sidan 139](#)).

**USB-läge:** Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

## Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Avancerat > Format > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

## Inställningar för dataregistrering

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > System > Avancerat > Dataregistrering**.

**Frekvens:** Ställer in hur ofta klockan registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet **Smart** (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet **Varje sekund** ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder. Det registrerar nyckelpunkter när du ändrar riktning, tempo eller puls. Din aktivitetsinformationsmängd är mindre, vilket gör att du kan lagra fler aktiviteter på enhetens minne.

**Logga HRV:** Gör att klockan kan registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet ([HRV-test, sidan 70](#)).

**Positionsförbättring:** Gör att klockan kan registrera mer positionsinformation för vissa aktiviteter, t.ex. löpning eller vandring.

## Återställa och återskapa inställningar

Du kan säkerhetskopiera inställningarna från en befintlig Garmin klocka och återställa inställningarna till en annan kompatibel Garmin klocka med Garmin Connect appen ([Återställa inställningar och data från Garmin Connect, sidan 140](#)). Inställningarna omfattar sportprofiler, förenklade widgetar, användarinställningar, träningspass med mera.

Från urtavlan håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > System > Återställ och återskapa**.

**Automatisk säkerhetskopiering:** Säkerhetskopierar regelbundet inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

**Säkerhetskopiera nu:** Säkerhetskopierar manuellt inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

**Visa rapport:** Visar eventuella problem från när klockan senast återställde inställningarna.

**Obs!** Den här inställningen visas bara om vissa klockinställningar inte återställdes korrekt.

**Säkerhetskopians innehåll:** Visar typen av data som sparas.

**Nollställ:** Återställer de valda inställningarna till fabriksinställningarna ([Återställa alla standardinställningar, sidan 140](#)).

## Återställa inställningar och data från Garmin Connect

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du **...**.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **System > Återställ och återskapa > Enhetssäkerhetskopior**.
- 4 Välj en säkerhetskopia i listan.
- 5 Välj **Återställ från säkerhetskopia > Återställ**.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 Vänta tills klockan är synkroniserad med appen.
- 8 På klockan trycker du på  och väljer .
- Klockan startar om och återställer inställningar och data.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.

## Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Återställ och återskapa > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
  - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**.
  - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
  - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.

**Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.

  - Om du vill ta bort alla tillfälliga filer från klockan väljer du **Ta bort tillfälliga filer**.

## Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Om**.

### Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetsens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
- 3 Välj **Om**.

## Enhetsinformation

### Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda ([Tips för att maximera batteritiden, sidan 146](#)).

Kvadröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs Forerunner skärmen av efter den valda tidsgränsen ([Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 93](#)). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

## Ladda klockan

### ⚠ VARNING

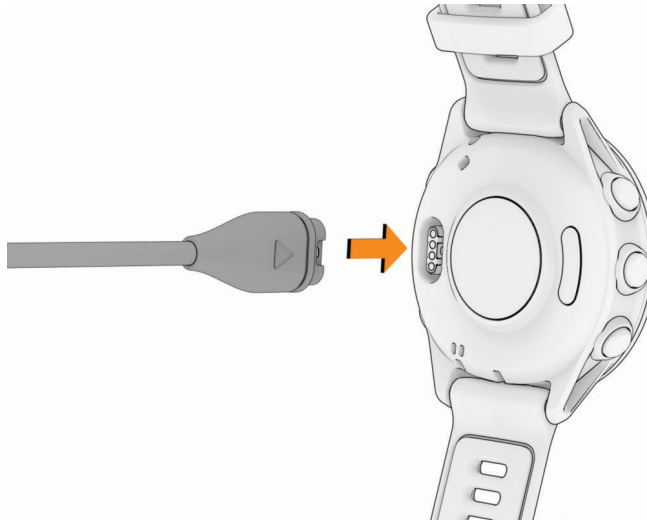
Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

### OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsinstruktionerna (*Skötsel av enheten, sidan 142*).

Klockan levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Anslut kabeln (▲ -ändan) till laddningsuttaget på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-C® datorport eller nätadapter (Minst 5 W effekt).  
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.
- 3 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

## Skötsel av enheten

### OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Exponera inte mikrofon- och högtalaröppningarna för solskyddsmedel eller andra kemikalier. Om du gör det kan mikrofonen och högtalaren bli igensatta eller på annat sätt påverkas negativt, vilket försämrar deras prestanda.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

## Rengöra klockan

### **OBSERVERA**

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

### **OBS!**

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

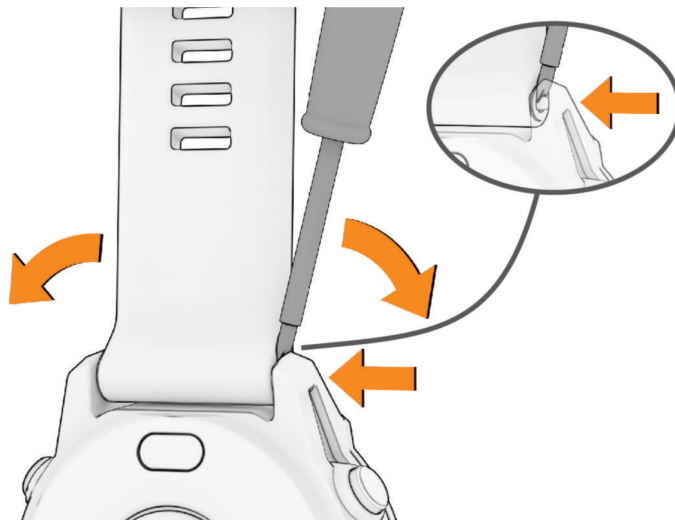
**TIPS:** Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

## Byta banden

Du kan byta banden mot nya Forerunner band eller kompatibla QuickFit® 22 band.

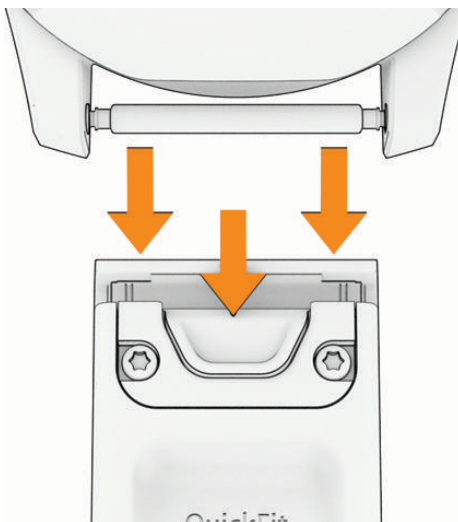
- 1 Använd stiftverket för att trycka in klockans stift.



- 2 Ta bort bandet från klockan.

- 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill installera Forerunner band passar du in ena sidan av det nya bandet med hålen på enheten, trycker in det synliga stiftet på klockan och trycker bandet på plats.  
**Obs!** Se till att bandet sitter säkert. Stiftet på klockan ska passas in efter hålen på enheten.
- Om du vill installera QuickFit 22 band tar du bort stiftet på klockan från Forerunner bandet, sätter på stiftet på enheten och trycker det nya bandet på plats.



**Obs!** Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.

- 4 Upprepa proceduren för att byta det andra bandet.

## Specifikationer

|                                     |                                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Batterityp                          | Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri                      |
| Vattenklassning                     | Simning, 5 ATM <sup>1</sup>                                     |
| Medialagring                        | Upp till 32 GB                                                  |
| Drifttemperaturområde               | Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)                       |
| Laddningstemperaturområde           | Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)                       |
| Trådlösa frekvenser för EU (effekt) | 2,4 GHz vid 17 dBm maximalt<br>13,56 MHz vid 65 dBuA/m maximalt |
| EU SAR-värden                       | 0,11 W/kg extremitet                                            |

## Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, telefonaviseringar, GPS och anslutna sensorer.

| Läge                                                                                     | Batterilivslängd    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Endast GPS GNSS-läge                                                                     | Upp till 26 tim.    |
| Välj automatiskt GNSS-läge                                                               | Upp till 23 tim.    |
| Alla + Flera band GNSS-läge                                                              | Upp till 21 tim.    |
| Endast GPS GNSS-läge, med musikuppspelning                                               | Upp till 14 tim.    |
| Välj automatiskt GNSS-läge, med musikuppspelning                                         | Upp till 13 tim.    |
| Alla + Flera band GNSS-läge, med musikuppspelning                                        | Upp till 12 timmar. |
| Smartwatch-läge med aktivitetsspårning, telefonaviseringar och pulsmätning vid handleden | Upp till 15 dagar.  |

## Felsökning

### Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den paras ihop med en telefon med hjälp av Bluetooth teknik eller när den är ansluten till Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna ([Systeminställningar, sidan 136](#)). Installera appen Garmin Connect på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- **Obs!** Kartuppdateringar är endast tillgängliga via Garmin Express.
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Det här är inte en medicinsk enhet.

## Enheten är på fel språk

Du kan ändra klockans språk om du har råkat välja fel språk.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj .
- 3 Välj .
- 4 Bläddra till den sjunde posten i listan och tryck på .
- 5 Välj språk.

## Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet (*Anpassa strömlägen*, sidan 135).
- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller (*Kontroller*, sidan 56).
- Minska tidsgränsen för skärmen (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 93).
- Minska ficklampans ljusstyrka och redigera blinkningsinställningarna (*Redigera anpassad ficklampasblinkning*, sidan 60).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välj en kortare skärmtidsgräns (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 93).
- Minska skärmens ljusstyrka (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 93).
- Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet (*Satellitinställningar*, sidan 55).
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner (*Kontroller*, sidan 56).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** (*Stoppa en aktivitet*, sidan 21).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan*, sidan 5).
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar (*Aktivera telefonaviseringar*, sidan 101).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade enheter (*Sända pulldata*, sidan 111).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden*, sidan 111).  
**Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar (*Ställa in pulsoximeterläget*, sidan 113).

## Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du prova följande steg för att starta om den.

- Håll  intryckt tills klockan stängs av och håll  intryckt för att slå på klockan.
- Anslut klockan till en USB-C laddningsport i minst 30 sekunder, koppla ur kabeln och anslut kabeln igen.

## Är min telefon kompatibel med min klocka?

Forerunner klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).

Information om kompatibilitet med röstfunktioner finns på [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality).

## Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer **••• > Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- På urtavlan håller du  nedtryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

## Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Klockan är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin klockan måste du para ihop klockan och sensorn. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sök efter alla**.
  - Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

## Hörlurarna ansluter inte till klockan

Om Bluetooth hörlurarna tidigare varit anslutna till din telefon kan de ansluta till telefonen automatiskt istället för att ansluta till klockan. Du kan pröva följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.  
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 130](#)).

## Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Forerunner klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär Forerunner klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

## Högtalaren eller mikrofonen är tyst efter exponering för vatten

När du har simmat, badat eller utsatt klockan för vatten kan kvarvarande vatten i högtalar- och mikrofonportarna göra att klockan tillfälligt blir tystare än vanligt. Vattnet skadar inte klockan, men det kan ta upp till 24 timmar innan vattnet avdunstar. Följ instruktionerna för skötsel av enheten när du rengör klockan efter exponering för vatten (*Skötsel av enheten, sidan 142*). Du kan använda funktionen för att tömma ut vatten till att avlägsna vatten från portarna (*Kontroller, sidan 56*).

## Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?

Under en aktivitet kan du råka trycka på varvknappen. I de flesta fall visas  på skärmen bredvid en knapp, och du får några sekunder på dig att trycka på knappen och ta bort det senaste varvet eller sportbytet. Funktionen för att ångra varv är tillgänglig för aktiviteter med stöd för manuella varv, manuellt sportbyte och automatiskt sportbyte. Funktionen för att ångra varv är inte tillgänglig för aktiviteter som utlöser automatiska varv, löprundor, vila eller pauser, t.ex. gymaktiviteter, simning i bassäng och träningspass.

## Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

**TIPS:** Mer information om GPS finns på [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.  
Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.  
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

## Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
    - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
    - Anslut klockan med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
    - Anslut klockan till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.
- När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
  - Stå stilla i några minuter.

## Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

## Aktivitetstemperaturen är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

## Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på klockan.

- 1 Tryck snabbt på  åtta gånger.
- 2 Välj .

## Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
  - Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
  - Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

## Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 106](#)).
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 106](#)).
- 2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

**Obs!** Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

## Antal trappor verkar inte vara korrekt

Klockan använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över klockan med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

# Datafält

**Obs!** Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

**TIPS:** Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect appen.

## Kadensfält

| Namn                   | Beskrivning                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medelkadens            | Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.                                               |
| Medelkadens            | Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.                                               |
| Cykelkadens            | Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas. |
| Kadens                 | Löpning. Steg per minut (höger och vänster).                                                                     |
| Varvkadens             | Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.                                                    |
| Varvkadens             | Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.                                                    |
| Senaste varvets kadens | Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.                                                          |
| Senaste varvets kadens | Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.                                                          |

## Diagram

| Namn              | Beskrivning                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| Barometerdiagram  | Ett diagram som visar barometertryck över tid.              |
| Höjddiagram       | Ett diagram som visar höjd över tid.                        |
| Pulstabell        | Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.      |
| Tempodiagram      | Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.    |
| Kraftdiagram      | Ett diagram som visar din kraft under hela aktiviteten.     |
| Hastighetsdiagram | Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten. |

## Kompassfält

| Namn         | Beskrivning                                 |
|--------------|---------------------------------------------|
| Kompass kurs | Riktningen du rör dig i enligt kompassen.   |
| GPS Kurs     | Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten. |
| Kurs         | Den riktning som du rör dig i.              |

## Avståndsfält

| Namn                   | Beskrivning                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Distans                | Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.         |
| Intervalldistans       | Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.                     |
| Varvdistans            | Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.                         |
| Senaste varvdistans    | Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.                 |
| Distans senaste övning | Tillryggalagd sträcka för senast slutförda övning.               |
| Övningsdistans         | Tillryggalagd sträcka för aktuell övning.                        |
| Nautisk distans        | Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot. |

## Avståndsfält

| Namn                          | Beskrivning                                                                                                                                  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medelstigning                 | Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.                                                                  |
| Medelslutning                 | Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.                                                             |
| Höjd                          | Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.                                                                                     |
| Glidförhållande               | Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.                                                        |
| GPS-höjd                      | Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.                                                                                                  |
| Lutning                       | Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %. |
| Stigning under varvet         | Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.                                                                               |
| Slutning under varvet         | Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.                                                                          |
| Stigning under senaste varvet | Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.                                                                       |
| Slutning under senaste varvet | Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.                                                                  |
| Stigning senaste övning       | Den vertikala sträckan för stigningen för den senast slutförda övningen.                                                                     |
| Nedför senaste övning         | Den vertikala sträckan för höjdminskningen för den senast slutförda övningen.                                                                |
| Max. stigningshastighet       | Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.                                   |
| Max. Slutningshastighet       | Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.                              |
| Maximal höjd                  | Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.                                                                                 |
| Minsta höjd                   | Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.                                                                                 |
| Stigning övning               | Den vertikala sträckan för stigningen för den aktuella övningen.                                                                             |
| Nedför övning                 | Den vertikala sträckan för höjdminskningen för den aktuella övningen.                                                                        |
| Totalt uppför                 | Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.                                                                              |

| Namn          | Beskrivning                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Totalt nedför | Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen. |

#### Våningsfält

| Namn              | Beskrivning                                    |
|-------------------|------------------------------------------------|
| Antal trappor     | Det totala antalet trappor uppför under dagen. |
| Trappor nedför    | Totalt antal trappor nedför under dagen.       |
| Trappor per minut | Antalet trappor uppför per minut.              |

#### Kraftfält

| Namn                            | Beskrivning                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kraft 3 s                       | Den rörliga genomsnittskraften per 3 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.       |
| Kraft 10 s                      | Den rörliga genomsnittskraften per 10 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.      |
| Kraft 30 s                      | Den rörliga genomsnittskraften per 30 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.      |
| Medelkraft                      | Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under aktiviteten, i Newton.          |
| Kraft                           | Kraften som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.                                             |
| Kraft varv                      | Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.  |
| Normaliserad kraft varv         | Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.   |
| Kraft senaste varvet            | Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under föregående varv, i Newton.      |
| Normaliserad kraft senaste varv | Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna under det föregående varvet, i Newton. |
| Maximal kraft                   | Den maximala kraft som anbringas på pedalplattformarna under aktiviteten, i Newton.                |
| Maximal kraft varv              | Den maximala kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.        |
| Normaliserad kraft              | Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.                             |

## Växlar

| Namn                  | Beskrivning                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Di2-batteri           | Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.                            |
| Fram                  | Cykelns framväxel från en växellägesensor.                                |
| Växelbatteri          | Batteristatus för växellägesensor.                                        |
| Växelkombination      | Aktuell växelkombination från en växellägesensor.                         |
| Växlar                | Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesensor.                      |
| Utväxlingsförhållande | Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesensor. |
| Bak                   | Cykelns bakväxel från en växellägesensor.                                 |

## Översikt

| Namn                            | Beskrivning                                                                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Förenklad widget                | Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.                                                   |
| KOMPASSMÄTARE                   | Riktningen du rör dig i enligt kompassen.                                                                         |
| Mätare för balans för MKT       | En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.                          |
| Mätare för markkontaktid        | En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. |
| Pulsmätare                      | En färgmätare som visar din aktuella pulszon.                                                                     |
| Pulszonförhållande              | En färgmätare som visar förhållandet mellan tider spenderade i varje pulszon.                                     |
| PacePro-mätare                  | Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.                                                   |
| KRAFTMÄTARE                     | En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.                                                                    |
| Staminamätare (distans)         | En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets distans.                                                |
| Staminamätare (tid)             | En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets tid.                                                    |
| Mått på förlust av stegfart     | En färgmätare som visar din aktuella förlust av stegfart under löpning.                                           |
| Mått på förlust av stegfart %   | En färgmätare som visar medelförlusten av stegfart i procent.                                                     |
| Mätare för totalt uppför/nedför | Den totala höjdhöjningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.               |
| Mätare för träningseffekt       | Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.                                    |
| Mätare för vertikal rörelse     | En färgmätare som visar mängden studs när du springer.                                                            |
| Mät. Vert. Stegförh.            | En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.                               |

## Pulsfält

| Namn                           | Beskrivning                                                                                                                                |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % av pulsreserv                | Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).                                                                                     |
| Aerobisk träningseffekt        | Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.                                                                             |
| Anaerobisk träningseffekt      | Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.                                                                           |
| Med. %HRR                      | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.                                                 |
| Medelpuls                      | Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.                                                                                    |
| Medelpuls i procent av maxpuls | Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.                                                                             |
| Puls                           | Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.              |
| Puls %Max.                     | Procentandelen av maxpuls.                                                                                                                 |
| Pulszon                        | Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder). |
| Med% pulsreserv int.           | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.                                              |
| Med% maxpuls int.              | Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.                                                                          |
| Medelpuls för intervall        | Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.                                                                                 |
| Max% av pulsres. int.          | Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.                                      |
| Max% av maxpuls int.           | Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.                                                                  |
| Maxpuls för intervall          | Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.                                                                                       |
| Varv %HRR                      | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.                                                      |
| Varvpuls                       | Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.                                                                                         |
| Varvpuls %Max.                 | Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.                                                                                  |
| Senaste varv %HRR              | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.                                              |
| Puls för senaste varv          | Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.                                                                                 |
| Varvpuls %Max.                 | Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.                                                                          |
| %pulsreserv senaste övning     | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den senast slutförda övningen.                                            |
| Puls senaste övning            | Den genomsnittliga pulsen för den senast slutförda övningen.                                                                               |
| % MAXPULS SEN ÖVN              | Medelprocentandelen av maxpulsen för den senast slutförda övningen.                                                                        |
| %pulsreserv övning             | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella övningen.                                                    |
| Puls övning                    | Medelpulsen för den aktuella övningen.                                                                                                     |

| Namn                      | Beskrivning                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Procent av maxpuls övning | Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella övningen. |
| Tid i zon                 | Förfluten tid i varje pulszon.                              |

#### Längdfält

| Namn             | Beskrivning                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------|
| Intervalllängder | Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet. |
| Längder          | Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten. |

#### Navigeringsfält

| Namn                             | Beskrivning                                                                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bäring                           | Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.                                                  |
| Bana                             | Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering. |
| Destinationsplats                | Positionen för slutdestinationen.                                                                                                              |
| Destinationswaypoint             | Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.                                                       |
| Återstående distans              | Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.                                                            |
| Avstånd till nästa               | Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.                                                     |
| Uppskattad total distans         | Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.                                               |
| ETA                              | Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.       |
| ETA nästa                        | Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.   |
| ETE                              | Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.                                                            |
| Glidförhållande till destination | Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.   |
| Latitud/longitud                 | Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.                                       |
| Plats                            | Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.                                                              |
| Nästa förgrening                 | Avståndet till nästa förgrening på en led baserat på NextFork™ kartan med vägledning.                                                          |
| Nästa waypoint                   | Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.                                                                                 |
| Ur kurs                          | Avståndet till vänster eller höger som du avviker från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.                      |
| Tid till nästa                   | Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.                                |

| Namn                               | Beskrivning                                                                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Faktisk fart mot destination       | Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.                    |
| Vertikalt avstånd till destination | Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.                     |
| Vertikal fart till målet           | Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering. |

#### Övriga fält

| Namn                        | Beskrivning                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktiva kalorier             | Kalorier som har förbränts under aktiviteten.                                                                                                                                         |
| Omgivande lufttryck         | Okalibrerat omgivande tryck.                                                                                                                                                          |
| Barometertryck              | Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.                                                                                                                                           |
| Batteritid                  | Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.                                                                                                                                |
| Batterinivå                 | Återstående batteriladdning.                                                                                                                                                          |
| COG                         | Den faktiska färdriktningen, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.                                                                                                 |
| Avstånd till startlinje     | Återstående sträcka till startlinjen för en tävling. Dessa data visas bara under navigering.                                                                                          |
| eBike-batteri               | Återstående batteriladdning för en elcykel.                                                                                                                                           |
| eBike-räckvidd              | Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.                                                                                                                          |
| GPS                         | Styrkan på GPS-satellitsignalen.                                                                                                                                                      |
| Intervaller                 | Antalet intervaller som slutförts för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                       |
| Varv                        | Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                              |
| Repetitioner senaste rundan | Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.                                                                                                                          |
| Slörvinkel                  | Medvindstiden under en seglingsaktivitet.                                                                                                                                             |
| Belastning                  | Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning. |
| Övningar                    | Totalt antal övningar som har slutförts under den aktuella aktiviteten.                                                                                                               |
| Prestationsförhållande      | Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.                                                                                                    |
| Rep.                        | Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.                                                                                                                           |
| Andningshastighet           | Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).                                                                                                                            |
| Varv                        | Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.                                                                                                                      |
| Steg                        | Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                     |
| Stress                      | Din aktuella stressnivå.                                                                                                                                                              |

| Namn               | Beskrivning                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Soluppgång         | Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.                                                 |
| Solnedgång         | Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.                                                 |
| Kryssningsguidning | En mätare som hjälper dig att avgöra om båten har med- eller motvrid.                             |
| Aktuell tid        | Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid). |
| Summa kalorier     | Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.                                                    |

### Tempofält

| Namn                    | Beskrivning                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Tempo för 500 m         | Det aktuella roddtempot per 500 meter.                                    |
| Medeltempo för 500 m    | Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten. |
| Medeltempo              | Medeltempot för den aktuella aktiviteten.                                 |
| Lutningsanpassat tempo  | Medeltempot anpassat till underlagets lutning.                            |
| Intervalltempo          | Medeltempot för den aktuella intervallen.                                 |
| Varvtempo 500m          | Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.      |
| Varvtempo               | Medeltempot för det aktuella varvet.                                      |
| Senaste varvtempo 500m  | Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.       |
| Sen. varvtempo          | Medeltempot för det senaste slutförda varvet.                             |
| Tempo för senaste längd | Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.                       |
| Tempo senaste övning    | Medeltempot för den senaste slutförda övningen.                           |
| Tempo övning            | Medeltempot för den aktuella övningen.                                    |
| Tempo                   | Aktuellt tempo.                                                           |

### PacePro-fält

| Namn                   | Beskrivning                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Nästa delavstånd       | Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.               |
| Nästa delade måltempo  | Löpning. Måltempot för nästa mellantid.                          |
| Delad distans          | Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.      |
| Återstående delavstånd | Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden. |
| Delat tempo            | Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.                    |
| Delat måltempo         | Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.                 |

**Kraftfält**

| Namn                        | Beskrivning                                                                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % FTP                       | Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).                       |
| 3 sek medelbalans           | Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.                                      |
| 3 sek-kraft                 | Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.                                                        |
| 3 s kraft till vikt         | Den genomsnittliga kraften under 3 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.  |
| 10 sek medelbalans          | Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.                                     |
| 10 sek-kraft                | Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.                                                       |
| 10 s kraft till vikt        | Den genomsnittliga kraften under 10 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten. |
| 30 sek medelbalans          | Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.                                     |
| 30 sek-kraft                | Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.                                                       |
| 30 s kraft till vikt        | Den genomsnittliga kraften under 30 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten. |
| Med. balans                 | Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.                        |
| Med. kraftfas vänster       | Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.                          |
| Medelkraft                  | Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.                                         |
| Med. kraftfas höger         | Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.                            |
| Medeltoppkraftfas vänster   | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.                      |
| Med. PCO                    | Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.                          |
| Medelkraft till vikt        | Den genomsnittliga kraften i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.                        |
| Med. toppkraftfas höger     | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.                        |
| Balans                      | Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.                                                           |
| Intensity Factor            | Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.                                                     |
| Varvbalans                  | Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.                             |
| Toppkraftfas vänster – varv | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.                           |
| Kraftfas vänster – varv     | Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.                               |
| Max. kraft - Varv           | Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.                                                      |
| NP - Varv                   | Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.                                                    |
| PCO varv                    | Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.                               |
| Varvkraft                   | Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.                                              |
| Kraft till vikt varv        | Den genomsnittliga kraften mätt i watt per kilogram för den aktuella längden.                       |
| Toppkraftfas höger – varv   | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.                             |
| Kraftfas höger – varv       | Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.                                 |

| Namn                           | Beskrivning                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maximal kraft för senaste varv | Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.                                                                     |
| NP för senaste varv            | Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.                                                                      |
| Kraft för senaste varv         | Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.                                                               |
| Toppkraftfas vänster           | Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras. |
| Kraftfas vänster               | Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.              |
| Max. Kraft                     | Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.                                                                          |
| NP                             | Normalized Power för den aktuella aktiviteten.                                                                               |
| Pedaljämnhet                   | En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.                                        |
| PCO                            | Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.                      |
| Kraft                          | Den aktuella uteffekten i watt. Vid skidåkning måste din enhet vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.                  |
| Kraft till vikt                | Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.                                                                                      |
| Kraftzon                       | Det aktuella intervallet för uteffekt baserat på FTP eller egna inställningar.                                               |
| Toppkraftfas höger             | Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.   |
| Kraftfas höger                 | Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.                |
| Tid i zon                      | Förfluten tid i varje kraftzon.                                                                                              |
| Tid sittande                   | Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.                                                           |
| Tid sittande, varv             | Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.                                                                |
| Tid stående                    | Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.                                                             |
| Tid stående, varv              | Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.                                                                  |
| TSS                            | Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.                                                                         |
| Rundtrampseffektivitet         | Mått på hur effektivt cyklisten trampar.                                                                                     |
| Energi                         | Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.                                                                     |

## Vilofält

| Namn         | Beskrivning                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Repetera vid | Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng). |
| Vilotimer    | Timern för aktuell vila (simning i bassäng).                              |

## Löpdynamik

| Namn                             | Beskrivning                                                                                                                        |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medel MKT Balans                 | Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.                                                       |
| Medeltid för markkontakt         | Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.                                                                         |
| Medelförlust av stegfart         | Det genomsnittliga måttet på förlust av stegfart för den aktuella aktiviteten.                                                     |
| Medelförlust av stegfart procent | Det genomsnittliga förhållandet mellan förlust av stegfart och hastighet för den aktuella aktiviteten.                             |
| Medelsteglängd                   | Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.                                                                                |
| Medelvärde för vertikal rörelse  | Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.                                                                     |
| Medel Vertikalt Stegförhållande  | Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.                                       |
| Markkontakttid, v/h-bal.         | Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.                                                                           |
| Markkontakttid                   | Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går. |
| Markkontakttid balans - Varv     | Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.                                                          |
| Markkontakttid för varv          | Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.                                                                                |
| Förlust av stegfart varv         | Medelförlust av stegfart för det aktuella varvet.                                                                                  |
| Förlust av stegfart procent varv | Det genomsnittliga förhållandet mellan förlust av stegfart och hastighet för det aktuella varvet.                                  |
| Medelsteglängd för aktuellt varv | Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.                                                                                   |
| Vertikal rörelse för varv        | Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.                                                                          |
| Vertikalt Stegförhållande Varv   | Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.                                          |
| Förlust av stegfart              | Måttet på förlust av stegfart i centimeter per sekund under löpning.                                                               |
| Förlust av stegfart i procent    | Förhållandet mellan förlust av stegfart och hastighet under löpning.                                                               |
| Steglängd                        | Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.                                                                   |
| Vertikal rörelse                 | Mängden studs under löpningen. Din överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.                                 |
| Vertikalt Stegförhållande        | Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.                                                                                |

## Fartfält

| Namn                             | Beskrivning                                                                                                                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medelfart                        | Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.                                                                          |
| Total medelfart                  | Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.                |
| Medelfart                        | Medelfarten för den aktuella aktiviteten.                                                                                    |
| GEN F Ö G                        | Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.           |
| VARV FART ÖVER GRUND             | Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuellt varv, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.               |
| Varvfart                         | Medelfarten för det aktuella varvet.                                                                                         |
| Fart över grund för senaste varv | Den genomsnittliga färdhastigheten för det senast slutförda varvet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den. |
| Senaste varv fart                | Medelfarten för det senast slutförda varvet.                                                                                 |
| Hastighet senaste övning         | Medelhastigheten för den senast slutförda övningen.                                                                          |
| MAXFART ÖVER GRUND               | Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.                 |
| Maxfart                          | Toppfarten för den aktuella aktiviteten.                                                                                     |
| Övningshastighet                 | Medelhastigheten för den aktuella övningen.                                                                                  |
| Fart                             | Aktuell fart för resan.                                                                                                      |
| SOG                              | Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.                                       |
| Vertikal fart                    | Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.                                                                     |

## Staminafält

| Namn                  | Beskrivning                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Stamina               | Aktuell återstående uthållighet.                                              |
| Återstående distans   | Den aktuella återstående uthållighetens distans på aktuell ansträngningsnivå. |
| Uthållighetspotential | Potentiell återstående uthållighet.                                           |
| Återstående tid       | Den aktuella återstående uthållighetens tid på aktuell ansträngningsnivå.     |

## Simtagsfält

| Namn                            | Beskrivning                                                                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Medeldistans per tag            | Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.           |
| Medeldistans per tag            | Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.    |
| Medelpaddel-/årtagstempo        | Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.     |
| Medelsimtag per längd           | Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.                 |
| Distans per paddel-/årtag       | Paddlingssport. Den tillryggalagda sträckan per tag.                                  |
| Simtagsintervall/Längd          | Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.                 |
| Intervallsimtagstyp             | Aktuell tagtyp för intervallet.                                                       |
| Varvdistans per tag             | Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.                |
| Varvdistans per tag             | Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.         |
| Simtagstempo Varv               | Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.                 |
| Paddel-/årtagstempo, längd      | Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.          |
| Simtag Varv                     | Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.                                    |
| Paddel-/årtag, längd            | Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.                             |
| Distans/tag senaste varvet      | Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.        |
| Distans/tag senaste varvet      | Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet. |
| Simtagstempo senaste längd      | Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.         |
| Tagtempo s lgd                  | Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.  |
| Senaste längd, simtag           | Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.                            |
| Paddel-/årtag, senaste längd    | Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.                     |
| Simtag för senaste längd        | Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.                          |
| Typ av simtag för senaste längd | Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.                    |
| Simtagstempo                    | Simning. Antalet tag per minut (spm).                                                 |
| Årtagstempo                     | Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).                                          |
| Simtag                          | Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.                               |
| Årtag                           | Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.                        |

### Swolf-fält

| Namn                     | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medel Swolf              | Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden ( <a href="#">Simterminologi, sidan 28</a> ). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng. |
| Intervall-Swolf          | Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.                                                                                                                                                                                                                   |
| Swolf för aktuellt varv  | Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.                                                                                                                                                                                                                        |
| Swolf för senaste varvet | Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.                                                                                                                                                                                                                              |
| Swolf för senaste längd  | Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.                                                                                                                                                                                                                      |

### Temperaturfält

| Namn                       | Beskrivning                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maxtemp senaste dygnet     | Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.                                                                                 |
| Lägsta temp senaste dygnet | Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.                                                                                 |
| Temperatur                 | Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata. |

### Tidursfält

| Namn                  | Beskrivning                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktiv tid             | Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                             |
| Genomsnittlig varvtid | Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                                   |
| Medeltid övning       | Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                            |
| Medelpositionstid     | Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                        |
| Total tid             | Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter. |
| Beräknad sluttid      | Den beräknade sluttiden för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                          |
| Intervalltid          | Stopptiden för det aktuella intervallet.                                                                                                                                                                       |
| Varvtid               | Stopptiden för det aktuella varvet.                                                                                                                                                                            |
| Senaste varvtid       | Stopptiden för det senast slutförda varvet.                                                                                                                                                                    |
| Tid senaste övning    | Stopptiden för den senast slutförda övningen.                                                                                                                                                                  |
| Sista positionens tid | Stopptiden för den senast slutförda positionen.                                                                                                                                                                |
| Dags att röra på sig  | Stopptiden för den aktuella övningen.                                                                                                                                                                          |
| Färdtid               | Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                             |
| Totalt före/efter     | Den totala tiden före eller efter måltempot eller målhastigheten.                                                                                                                                              |
| Positionstid          | Stopptiden för den aktuella positionen.                                                                                                                                                                        |
| Tävlingstidur         | Den tid som förflutit i den aktuella seglingstävlingen.                                                                                                                                                        |
| Timer för set         | Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.                                                                                                                            |
| Stopptid              | Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                            |
| Simtid                | Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.                                                                                                                                                      |
| Timer                 | Den aktuella tiden för aktivitetstimern.                                                                                                                                                                       |

### Träningsfält

| Namn                            | Beskrivning                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Rep. kvar                       | De återstående repetitionerna under ett träningspass.           |
| Varaktighet steg                | Den tid eller distans som återstår för steget i träningspasset. |
| Aktuellt tempo för träningssteg | Det aktuella tempot under steget i träningspasset.              |
| Aktuell fart för träningssteg   | Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.         |
| Förfluten tid för träningssteg  | Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.  |

## Bilagor

## Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmen visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan anpassa det primära mätvärdet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpare. Färgzonerna baseras på percentiler.

Garmin har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd, lägre förlust av stegfart och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

| Färgzon                                                                                  | Percentil i zon | Kadensintervall | Intervall för markkontaktid | Intervall för förlust av stegfart |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------|
|  Lila   | >95             | > 185 spm       | <218 ms                     | <8,2 cm/s                         |
|  Blå    | 70–95           | 174–185 spm     | 218–248 ms                  | 8,2–12,1 cm/s                     |
|  Grön   | 30–69           | 163–173 spm     | 249–277 ms                  | 12,2–19,7 cm/s                    |
|  Orange | 5–29            | 151–162 spm     | 278–308 ms                  | 19,8–25,9 cm/s                    |
|  Röd  | <5              | < 151 spm       | >308 ms                     | >25,9 cm/s                        |

### Balans för markkontaktid – data

Balans för markkontaktid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontaktid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

| Färgzon                  |  Röd |  Orange |  Grön |  Orange |  Röd |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Symmetri                 | Dåligt                                                                                  | Ganska bra                                                                                 | Bra                                                                                      | Ganska bra                                                                                   | Dåligt                                                                                    |
| Procent av andra löpare  | 5 %                                                                                     | 25 %                                                                                       | 40 %                                                                                     | 25 %                                                                                         | 5 %                                                                                       |
| Balans för markkontaktid | >52,2 % V                                                                               | 50,8–52,2 % V                                                                              | 50,7 % V–50,7 % H                                                                        | 50,8–52,2 % H                                                                                | >52,2 % H                                                                                 |

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpare balans för markkontaktid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontaktid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

## Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillbehör i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

| Färgzon                                                                                  | Percentil i zon | Intervall för vertikal rörelse vid bröstet | Intervall för vertikal rörelse i midjan | Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet | Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
|  Lila   | >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 %                                |
|  Grön   | 30–69           | 8,2–9,7 cm                                 | 9,0–10,9 cm                             | 7,5–8,6 %                                   | 8,4–10,0 %                               |
|  Orange | 5–29            | 9,8–11,5 cm                                | 11,0–13,0 cm                            | 8,7–10,1 %                                  | 10,1–11,9 %                              |
|  Röd    | <5              | >11,5 cm                                   | > 13,0 cm                               | >10,1 %                                     | > 11,9 %                                 |

## Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2 Max-värden efter ålder och kön.

| Män        | Percentil | 20–29  | 30–39  | 40–49  | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|------------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Överlägset | 95        | 55,4   | 54     | 52,5   | 48,9   | 45,7   | 42,1   |
| Utmärkt    | 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   |
| Ganska bra | 40        | 41,7   | 40,5   | 38,5   | 35,6   | 32,3   | 29,4   |
| Dåligt     | 0–40      | < 41,7 | < 40,5 | < 38,5 | < 35,6 | < 32,3 | < 29,4 |

| Kvinnor    | Percentil | 20–29  | 30–39  | 40–49 | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|------------|-----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Överlägset | 95        | 49,6   | 47,4   | 45,3  | 41,1   | 37,8   | 36,7   |
| Utmärkt    | 80        | 43,9   | 42,4   | 39,7  | 36,7   | 33     | 30,9   |
| Bra        | 60        | 39,5   | 37,8   | 36,3  | 33     | 30     | 28,1   |
| Ganska bra | 40        | 36,1   | 34,4   | 33    | 30,1   | 27,5   | 25,9   |
| Dåligt     | 0–40      | < 36,1 | < 34,4 | < 33  | < 30,1 | < 27,5 | < 25,9 |

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Värden för löpekonomi

| Färgzon                                                                                  | Värde      | Män          | Kvinnor      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|
|  Rosa   | Elit       | <185         | <190         |
|  Lila   | Överlägset | 185 till 189 | 190 till 194 |
|  Blå    | Expert     | 190 till 194 | 195 till 199 |
|  Grön   | Vältränad  | 195 till 204 | 200 till 209 |
|  Gul    | Tränad     | 205 till 214 | 210 till 219 |
|  Orange | Mellannivå | 215 till 224 | 220 till 229 |
|  Röd    | Motionär   | > 224        | > 229        |

## FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

| Män        | Watt per kilogram (W/kg) |
|------------|--------------------------|
| Överlägset | 5,05 eller högre         |
| Utmärkt    | Från 3,93 till 5,04      |
| Bra        | Från 2,79 till 3,92      |
| Ganska bra | Från 2,23 till 2,78      |
| Otränad    | Mindre än 2,23           |

| Kvinnor    | Watt per kilogram (W/kg) |
|------------|--------------------------|
| Överlägset | 4,30 eller högre         |
| Utmärkt    | Från 3,33 till 4,29      |
| Bra        | Från 2,36 till 3,32      |
| Ganska bra | Från 1,90 till 2,35      |
| Otränad    | Mindre än 1,90           |

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Värdering av uthållighetspoäng

De här tabellerna innehåller klassificeringar för beräknade uthållighetspoäng efter ålder och kön.

| Män          | Motionär       | Mellannivå | Tränad    | Vältränad | Expert    | Överlägset | Elit           |
|--------------|----------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|
| 18–20        | Mindre än 4999 | 5000–5699  | 5700–6299 | 6300–6999 | 7000–7599 | 7600–8299  | 8300 och högre |
| 21–39        | Mindre än 5099 | 5100–5799  | 5800–6599 | 6600–7299 | 7300–8099 | 8100–8799  | 8800 och högre |
| 40–44        | Mindre än 5099 | 5100–5799  | 5800–6499 | 6500–7199 | 7200–7899 | 7900–8599  | 8600 och högre |
| 45–49        | Mindre än 4999 | 5000–5699  | 5700–6399 | 6400–6999 | 7000–7699 | 7700–8399  | 8400 och högre |
| 50–54        | Mindre än 4899 | 4900–5499  | 5500–6099 | 6100–6799 | 6800–7399 | 7400–7999  | 8000 och högre |
| 55–59        | Mindre än 4599 | 4600–5099  | 5100–5699 | 5700–6199 | 6200–6799 | 6800–7299  | 7300 och högre |
| 60–64        | Mindre än 4299 | 4300–4799  | 4800–5299 | 5300–5699 | 5700–6199 | 6200–6699  | 6700 och högre |
| 65–69        | Mindre än 4099 | 4100–4499  | 4500–4899 | 4900–5399 | 5400–5799 | 5800–6199  | 6200 och högre |
| 70–74        | Mindre än 3799 | 3800–4199  | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699  | 5700 och högre |
| 75–80        | Mindre än 3599 | 3600–3899  | 3900–4299 | 4300–4599 | 4600–4999 | 5000–5299  | 5300 och högre |
| 80 och äldre | Mindre än 3299 | 3300–3599  | 3600–3999 | 4000–4299 | 4300–4699 | 4700–4999  | 5000 och högre |

| Kvinnor      | Motionär       | Mellannivå | Tränad    | Vältränad | Expert    | Överlägset | Elit           |
|--------------|----------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|
| 18–20        | Mindre än 4599 | 4600–5099  | 5100–5499 | 5500–5999 | 6000–6399 | 6400–6899  | 6900 och högre |
| 21–39        | Mindre än 4699 | 4700–5199  | 5200–5699 | 5700–6299 | 6300–6799 | 6800–7299  | 7300 och högre |
| 40–44        | Mindre än 4699 | 4700–5199  | 5200–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700–7199  | 7200 och högre |
| 45–49        | Mindre än 4599 | 4600–5099  | 5100–5599 | 5600–6099 | 6100–6599 | 6600–7099  | 7100 och högre |
| 50–54        | Mindre än 4499 | 4500–4999  | 5000–5399 | 5400–5899 | 5900–6299 | 6300–6799  | 6800 och högre |
| 55–59        | Mindre än 4299 | 4300–4699  | 4700–5099 | 5100–5599 | 5600–5999 | 6000–6399  | 6400 och högre |
| 60–64        | Mindre än 4099 | 4100–4499  | 4500–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700–6099  | 6100 och högre |
| 65–69        | Mindre än 3799 | 3800–4199  | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699  | 5700 och högre |
| 70–74        | Mindre än 3699 | 3700–4099  | 4100–4399 | 4400–4799 | 4800–5099 | 5100–5499  | 5500 och högre |
| 75–80        | Mindre än 3499 | 3500–3799  | 3800–4199 | 4200–4499 | 4500–4899 | 4900–5199  | 5200 och högre |
| 80 och äldre | Mindre än 3199 | 3200–3499  | 3500–3799 | 3800–4099 | 4100–4399 | 4400–4699  | 4700 och högre |

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics.

## Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däckets. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

