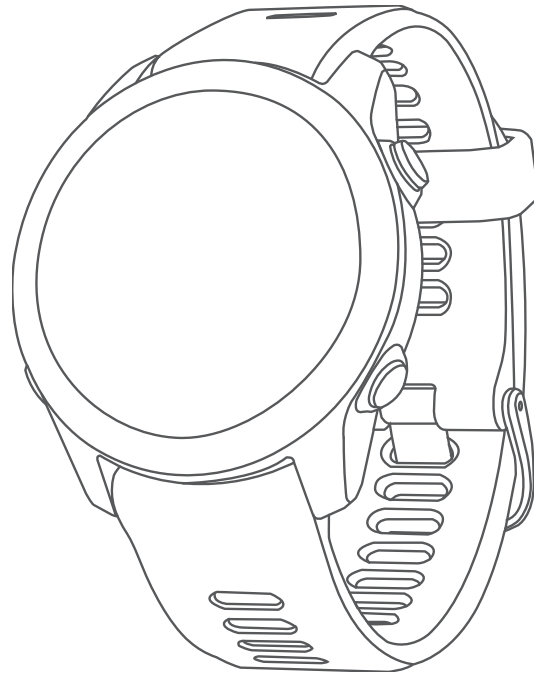


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 55

---

Användarhandbok

© 2021 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® och Move IQ® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, PacePro™ och TrueUp™ 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® 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. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc och används under licens av Apple Inc. 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.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A04162

COFETEL/IFT: ANC2101A0000-3438

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>
Översikt över enheten.....	1
Statusikoner.....	2
Visa meny för kontroller.....	2
Ställa in klockan.....	2
<b>Aktiviteter och appar.....</b>	<b>2</b>
Ut och springa.....	3
Starta en aktivitet.....	4
Tips för att spela in aktiviteter.....	4
Stoppa en aktivitet.....	4
Utvärdera en aktivitet.....	4
Lägga till en aktivitet.....	5
Inomhusaktiviteter.....	5
Ut och springa en virtuell löptur.....	5
Registrera en HIIT-aktivitet.....	5
Kalibrera löpbandsdistansen.....	6
Utomhusaktiviteter.....	6
Springa på bana.....	6
Ta en simtur i bassäng.....	7
<b>Träning.....</b>	<b>9</b>
Träningspass.....	9
Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect.....	9
Skicka ett eget träningspass till klockan.....	9
Påbörja ett träningspass.....	9
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	10
Intervallpass.....	10
Anpassade träningsprogram.....	11
Om träningskalendern.....	12
PacePro™ träning.....	12
Skapa en PacePro plan på Garmin Connect.....	13
Skicka en PacePro plan till enheten.....	13
Starta en PacePro plan.....	14
Stoppa en PacePro plan.....	14
Använda varningar för löpning eller gång.....	15
Träna inomhus.....	15
Personliga rekord.....	15
Visa dina personliga rekord.....	15
Återställa ett personligt rekord.....	15
Ta bort ett personligt rekord.....	16
Ta bort alla personliga rekord.....	16
Visa din konditionsålder.....	16
<b>Aktivitetsspårning.....</b>	<b>16</b>
Automatiskt mål.....	17
Använda inaktivitetsvarning.....	17
Aktivera rörelseavisering.....	17
Sömnspårning.....	17
Använda automatisk sönmätning.....	17
Använda stör ej-läge.....	18
Intensiva minuter.....	18
Få intensiva minuter.....	18
Move IQ® Händelser.....	18
Inställningar för aktivitetsspårning.....	18
Stänga av aktivitetsspårning.....	18
Vätskekontroll.....	19
Menscykelspårning.....	19
<b>Pulsfunktioner.....</b>	<b>19</b>
Pulsmätning vid handleden.....	19
Bära klockan.....	19
Tips för oregelbundna pulsdatabaser.....	20
Visa puls-widgeten.....	20
Sända pulsdatabaser till Garmin enheter..	20
Sända pulsdatabaser under en aktivitet....	21
Ställa in en varning för onormal puls.....	21
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	21
Om puls-zoner.....	21
Träningsmål.....	21
Ställa in dina puls-zoner.....	22
Låta klockan ange dina puls-zoner...	22
Beräkning av puls-zon.....	22
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	23
Om VO2-maxberäkningar.....	23
Återhämtningstid.....	24
Visa tid för återhämtning.....	24
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	24
Använda stressnivå-widgeten.....	24
Body Battery™.....	25
Visa Body Battery widgeten.....	25
Tips för bättre Body Battery data....	26

<b>Smarta funktioner</b> .....	<b>26</b>	Använda Garmin Connect på din dator.....	34
Para ihop din smartphone med enheten.....	26	<b>Trådlösa sensorer</b> .....	<b>35</b>
Tips för befintliga Garmin Connect användare.....	26	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	35
Bluetooth anslutna funktioner.....	27	Fotenhet.....	35
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	27	Ut och springa med fotenhet.....	35
Hitta en borttappad smartphone.....	27	Kalibrera fotenheten.....	35
Widgets.....	28	Ställa in hastighet och distans på en foot pod.....	36
Visa widgets.....	28	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	36
Visa väderwidgeten.....	28	<b>Anpassa klockan</b> .....	<b>37</b>
Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone.....	29	Ställa in din användarprofil.....	37
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	29	Anpassa din aktivitetslista.....	37
Visa aviseringar.....	29	Inställningar för aktiviteter och appar.....	37
Hantera aviseringar.....	29	Anpassa datasidorna.....	38
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....	29	Varningar.....	38
Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone.....	30	Auto Lap.....	40
Synkronisera aktiviteter.....	30	Sätta på och stänga av varvknappen.....	40
Spela upp ljuduppsmaningar under aktiviteten.....	30	Aktivera Auto Pause®.....	41
Connect IQ funktioner.....	30	Aktivera självutvärdering.....	41
Hämta Connect IQ funktioner.....	30	Ändra GPS-inställningarna.....	41
<b>Säkerhets- och spårningsfunktioner</b> .....	<b>31</b>	Anpassa widgetslingan.....	42
Lägga till nödsituationskontakter.....	31	Ta bort en aktivitet eller app.....	42
Begära hjälp.....	31	Inställningar för aktivitetsspårning.....	42
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	32	Stänga av aktivitetsspårning.....	42
Händelsedelning i realtid.....	32	Anpassa urtavlan.....	43
<b>Historik</b> .....	<b>32</b>	Connect IQ funktioner.....	43
Visa historik.....	32	Hämta Connect IQ funktioner.....	43
Visa din tid i varje pulszon.....	33	Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	43
Ta bort historik.....	33	Systeminställningar.....	44
Visa datatotaler.....	33	Tidsinställningar.....	44
Datahantering.....	33	Tidszoner.....	44
Ta bort filer.....	33	Ändra inställningar för bakgrundsbelysning.....	45
Koppla bort USB-kabeln.....	33	Ställa in enhetsljud.....	45
Garmin Connect.....	34	Visa tempo eller hastighet.....	45
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	34	Ändra måttenheterna.....	45
		Klocka.....	45
		Ställa in larm.....	45
		Ta bort ett larm.....	46
		Starta nedräkningstimern.....	46

Använda stoppuret.....	46	Datafält.....	54
Synkronisera klockan med GPS.....	46	Standardklassificeringar för VO2- maxvärde.....	55
Ställa in tid manuellt.....	47	Hjulstorlek och omkrets.....	55
<b>Enhetsinformation.....</b>	<b>47</b>		
Visa enhetsinformation.....	47		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	47		
Ladda klockan.....	47		
Tips för hur du laddar klockan.....	48		
Skötsel av enheten.....	48		
Rengöra klockan.....	48		
Byta banden.....	49		
Specifikationer.....	49		
<b>Felsökning.....</b>	<b>49</b>		
Produktuppdateringar.....	49		
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	50		
Konfigurera Garmin Express.....	50		
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	50		
Mer information.....	50		
Aktivitetsspårning.....	50		
Min dagliga stegräkning visas inte..	50		
Stegräkningen verkar inte stämma..	50		
Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	51		
Mina intensiva minuter blinkar.....	51		
Söka satellitsignaler.....	51		
Förbättra GPS- satellitmottagningen.....	51		
Starta om klockan.....	51		
Återställa alla standardinställningar....	52		
Maximera batteritiden.....	52		
Enheten är på fel språk.....	52		
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	52		
Telefonen ansluter inte till klockan.....	53		
Kan jag använda konditionsaktiviteten utomhus?.....	53		
Hur parar jag ihop sensorer manuellt?.....	53		
Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	54		
<b>Bilagor.....</b>	<b>54</b>		



# 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.

## Översikt över enheten



①

Välj för att sätta på enheten.  
Tryck här för att slå på och stänga av belysningen.  
LIGHT Håll nedtryckt för att visa meny för kontroller.

②

START  
STOP

Tryck här om du vill starta eller stoppa aktivitetstiduret.  
Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.

③

BACK

Tryck här för att återgå till föregående sida.  
Välj för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i ett träningspass under en aktivitet.

④

DOWN

Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar.  
Håll ned för att öppna musikkontrollerna (*Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone, sidan 29*).






⑤

UP

Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar.  
Håll nedtryckt för att visa meny.

## Statusikoner

Statusikonerna visas när du startar en aktivitet. För utomhusaktiviteter lyser statusfältet grönt när GPS:en är redo. När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

	Anslutningsstatus för smartphone
	Pulsstatus
	Larmstatus
	Foot pod-status
	Fart- och kadenssensorns status

## Visa meny för kontroller

Menyn för kontroller innehåller alternativ, som att aktivera stör ej-läge, låsa knapparna och stänga av enheten.

1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.



2 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom alternativen.

## Ställa in klockan

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

- Para ihop Forerunner klockan med din telefon via Garmin Connect™ appen (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 26*).
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 31*).

## Aktiviteter och appar

Enhetsen kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata. Du kan spara aktiviteter och dela dem med andra Garmin Connect användare.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar till enhetsen med Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 30*).

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



## Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda enheten innan du startar aktiviteten (*Ladda klockan, sidan 47*).

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 5 Gå ut och spring.



- 6 När du är klar med löprundan väljer du **STOP** för att stoppa timern.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Tryck på **Fortsätt** om du vill starta timern igen.
  - Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa timern. Du kan se en sammanfattning eller välja **DOWN** för att se mer data.



- Välj **Ta bort > Ja** för att ta bort löprundan.

## Starta en aktivitet


När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). Om du har en trådlös sensor (tillval) kan du para ihop den med Forerunner enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 35](#)).

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en aktivitet.

**Obs!** Aktiviteter inställda som favoriter visas först i listan ([Anpassa din aktivitetslista, sidan 37](#)).

3 Välj ett alternativ:

- Välj en aktivitet från dina favoriter.
- Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.

4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du till en plats med fri sikt mot himlen.

5 Vänta tills det gröna statusfältet visas.

Enhetsen är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).

6 Tryck på **START** för att starta timern.

Enhetsen spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

**TIPS:** Du kan hålla ned **DOWN** under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna ([Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone, sidan 29](#)).

## Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 47](#)).
- Välj **BACK** för att registrera varv, starta en ny position, vila under ett simpass i bassäng eller gå vidare till nästa steg i passet.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

## Stoppa en aktivitet

1 Välj **STOP**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
- Om du vill spara aktiviteten väljer du **Spara**.

**Obs!** Om självutvärdering är aktiverat kan du ange din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Aktivera självutvärdering, sidan 41](#)).

- För att markera ett varv väljer du **Varv**.
- Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort > Ja**.


## Utvärdera en aktivitet

Innan du kan utvärdera en aktivitet måste du aktivera självutvärderingsinställningen på Forerunner enheten ([Aktivera självutvärdering, sidan 41](#)).

Du kan registrera hur du kände dig under en cykel- eller löprunda.

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 4](#)).

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.

## Lägga till en aktivitet

Enheten levereras förpackad med ett antal vanliga inomhus- och utomhusaktiviteter. Du kan lägga till dessa aktiviteter i aktivitetslistan.

- 1 Välj **START**.
- 2 Välj **Lägg till**.
- 3 Välj en aktivitet i listan.
- 4 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.
- 5 Välj en plats i aktivitetslistan.
- 6 Tryck på **START**.

## Inomhusaktiviteter

Forerunner enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning på en inomhusbana eller vid användning av en stationär cykel. GPS är avstängd för inomhusaktiviteter.

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

**TIPS:** Att hålla i ledstångerna på löpbandet minskar noggrannheten. Du kan använda en valfri fotenhet till att registrera tempo, distans och kadens.

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 enheten t.ex. en fart- eller kadenssensor.

## 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 **START**.
- 2 Välj **Virtuell löpning**.
- 3 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enheterna.
- 5 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och sveper uppåt för att spara aktiviteten.

## Registrera en HIIT-aktivitet

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

- 1 På urtavlan väljer du **START** > **HIIT** > **Alternativ** > **Tidur**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
  - Välj **AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
  - Välj **EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
  - Välj **Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
  - Välj **Egna** om du vill ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
- 3 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 4 Välj **START** för att starta din första runda.  
Enheten visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 5 Om det behövs väljer du **BACK** för att manuellt gå till nästa runda eller vila.
- 6 När du är klar med aktiviteten väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 7 Välj **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 4*).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** 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 > Ja**.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

## Utomhusaktiviteter

Forerunner enheten levereras med förinstallerade utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till fler aktiviteter i listan (*Anpassa din aktivitetslista, sidan 37*).

### 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 3 Välj **Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 11.
- 6 Tryck på **UP**.
- 7 Välj aktivitetsinställningarna.
- 8 Välj **Bannummer**.
- 9 Välj ett bannummer.
- 10 Tryck på **BACK** två gånger för att återgå till aktivitetstimern.
- 11 Tryck på **START**.
- 12 Spring runt banan.  
När du har sprungit 3 varv registrerar klockan banans mått och kalibrerar bandistansen.
- 13 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och sveper uppåt för att spara aktiviteten.

### Tips för registrering av banlöpning

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Under den första löpturen på en obekant bana 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.

## Ta en simtur i bassäng

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 4 Tryck på **START**.  
Enheten spelar bara in simdata när aktivitetstimern är igång.
- 5 Börja simma.  
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder. Funktionen **Vibrationsvarningar** är aktiverad som standard (*Automatisk vila och manuell vila, sidan 8*).
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och sveper uppåt för att spara aktiviteten.

## Distansregistrering

Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassängstorleken måste stämma för att rätt distans ska visas (*Ange bassänglängden, sidan 7*).

**TIPS:** För att få rätt resultat simmar du hela längden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.

**TIPS:** Hjälp enheten att räkna dina längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.

**TIPS:** Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning (*Träna med träningsloggen, sidan 8*).

## Ange bassänglängden

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng**.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Inställningar > Bassänglängd**.
- 4 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

## 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. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

## Simtagstyper

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.

Fri	Frisim
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en typ av simtag i ett intervall
Övning	Används med träningsloggning ( <i>Träna med träningsloggen, sidan 8</i> )

## Tips för simningsaktiviteter

- 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 **UP**, 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 **BACK** om du vill registrera vila under simning i bassäng (*Automatisk vila och manuell vila, sidan 8*).  
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 8*).

## Vila vid simning i bassäng

Standardsidan för vila visar en vilotimer. Den visar också tid och distans för det senast avslutade intervallet.

**Obs!** Simdata registreras inte under vila.

- 1 Under simaktiviteten väljer du **BACK** för att starta din vila.  
Skärmen ändras till vit text mot svart bakgrund och vilosidan visas.
- 2 Under vila väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa andra datasidor (valfritt).
- 3 Välj **BACK** och fortsätt simma.
- 4 Upprepa för fler vilointervaller.

## Automatisk vila och manuell vila

**Obs!** Simdata registreras inte under vila. Om du vill visa andra datasidor trycker du på UP eller DOWN.

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. Du kan aktivera den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 37*).

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

Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på BACK.

## 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 trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Tryck på **BACK** för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på **BACK** 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 **BACK**.
  - Om du vill starta ett simintervall trycker du på **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.

# Träning

## Träningspass

Du kan skapa egna löp- eller cykelpass 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 medeltempo för steget.

Enheten innehåller dagliga föreslagna löpningspass baserade på din träningshistorik och din träningsnivå. Du kan skapa träningspass eller hitta fler träningspass med Garmin Connect eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till enheten.

Du kan schemalägga träningspass med hjälp av Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din enhet.

## Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect

Innan du kan skapa ett träningspass på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 34).


- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning > Träningspass > Skapa ett träningspass**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Skapa ett anpassat träningspass.
- 5 Välj **Spara**.
- 6 Ge passet ett namn och välj **Spara**.

Det nya träningspasset visas i listan med träningspass.

**Obs!** Du kan skicka det här träningspasset till klockan ([Skicka ett eget träningspass till klockan](#), sidan 9).

## Skicka ett eget träningspass till klockan

Du kan skicka ett eget träningspass som du har skapat med Garmin Connect appen till klockan ([Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect](#), sidan 9).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning > Träningspass**.
- 3 Välj ett träningspass i listan.
- 4 Välj .
- 5 Välj din kompatibla klocka.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

## Påbörja ett träningspass

Innan du kan starta ett träningspass måste du hämta träningspasset från Garmin Connect kontot.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träning > Träningspass**.
- 4 Välj ett träningspass.

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

- 5 Välj **DOWN** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).
- 6 Välj **START > Kör träningspass**.
- 7 Tryck på **START** för att starta timern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), det uppsatta målet (valfritt) och information om det pågående träningspasset.

## Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan enheten kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha beräkning av VO2 Max.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en löpningsaktivitet.  
Det dagliga föreslagna träningspasset visas.
- 3 Välj **START** och välj ett alternativ:
  - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
  - För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
  - Om du vill uppdatera måltypen från puls till tempo väljer du **Måltyp**.
  - Om du vill stänga av framtida träningsaviseringar väljer du **Avaktivera instruktion**.

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

## Aktivera och avaktivera dagliga passförslag

Dagliga föreslagna träningspass rekommenderas baserat på din träningshistorik, VO2 Max, sömn och återhämtningstid.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en löpningsaktivitet.
- 3 Om det behövs väljer du **BACK** för att avfärda träningspasset.
- 4 Håll ned **UP**.
- 5 Välj **Träning > Träningspass > Dagens förslag**.
- 6 Välj **START**.
- 7 Välj **Avaktivera instruktion** eller **Aktivera instruktion**.

## Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på sträcka eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du har skapat ett annat intervallpass. Du kan använda öppna intervaller för träningsspåret och när du springer en känd sträcka.

### Skapa ett intervallpass

Det finns intervallpass för löpning och cykling.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träning > Intervaller > START > Ändra > Intervall > Typ**.
- 4 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.  
**TIPS:** Du kan skapa ett öppet intervall genom att välja alternativet Öppen.
- 5 Om det behövs väljer du **Varaktighet**, anger en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och väljer ✓.
- 6 Välj **BACK**.
- 7 Välj **Vila > Typ**.
- 8 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 9 Om det behövs väljer du **Varaktighet**, anger en distans eller en tid för vilointervallen och väljer ✓.
- 10 Välj **BACK**.
- 11 Välj ett eller flera alternativ:
  - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Upprepa**.
  - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
  - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.



## Starta ett intervallpass

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träning > Intervaller > START > Kör träningspass**.
- 4 Tryck på **START** för att starta timern.
- 5 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du **BACK** för att starta den första intervallen.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

## Stoppa ett intervallpass

- Du kan när som helst trycka på **BACK** för att stoppa aktuellt intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod.
- När alla intervall och viloperioder är genomförda trycker du på **BACK** för att avsluta intervallträningen och gå vidare till en timer som kan användas för att varva ned.
- Tryck på **STOP** när som helst för att stoppa aktivitetstimern. Du kan återuppta tiduret eller avsluta intervallträningen.

## 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 widgeten för Garmin tränare till i widgetslingan högst upp på din Forerunner enhet.

## Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 34](#)) och du måste para ihop klockan Forerunner med en kompatibel smartphone.

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

## Starta dagens träning

När du skickar ett träningsprogram från Garmin Coach till din enhet visas widgeten Garmin Coach i din widgetslinga.

- 1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa Garmin Coach-widgeten.

Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.



- 2 Välj **START**.
- 3 Välj **DOWN** för att visa träningspassets steg (valfritt).
- 4 Välj **START > Kör träningspass**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

## Om träningskalendern

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

## Visa schemalagda träningspass

Du kan visa träningspass som är schemalagda i träningskalendern och starta ett träningspass.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träning > Träningskalender**.  
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 4 Välj ett träningspass.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa träningspassets olika steg väljer du **DOWN**.
  - Om du vill starta träningspasset väljer du **START > Kör träningspass**.



## 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.




## Skapa en PacePro plan på Garmin Connect

Innan du kan skapa en PacePro plan på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 34](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > PacePro-tempostrategier > Skapa PacePro-strategi**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.  
Den nya planen visas i listan med PacePro planer.  
**Obs!** Du kan skicka den här planen till enheten ([Skicka en PacePro plan till enheten, sidan 13](#)).

## Skicka en PacePro plan till enheten

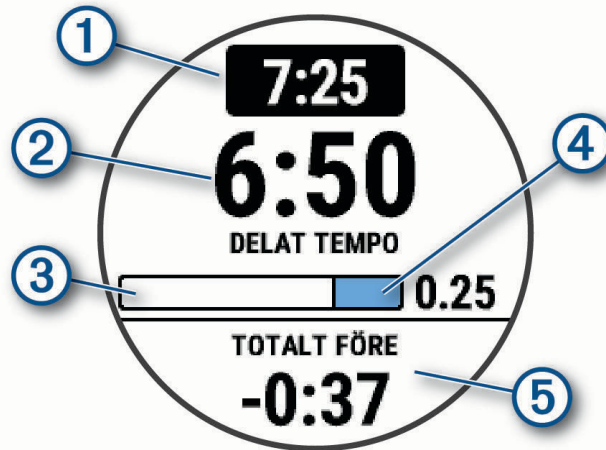
Innan du kan skicka PacePro plan till enheten måste du skapa en plan med ditt Garmin Connect konto ([Skapa en PacePro plan på Garmin Connect, sidan 13](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Välj en plan i listan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

## Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du skicka planen från Garmin Connect ditt konto ([Skicka en PacePro plan till enheten, sidan 13](#)) till enheten.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träning > PacePro-program**
- 4 Välj en plan.
- 5 Välj **DOWN** för att förhandsgranska mellantiderna (valfritt).
- 6 Välj **START > ANVÄND PLAN**.
- 7 Tryck på **START** för att starta timern.



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

## Stoppa en PacePro plan

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Stoppa PacesPro > Ja**.  
Enhetsen stoppar PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

## Använda varningar för löpning eller gång

**Obs!** Du måste konfigurera intervallvarningarna för löpning/gång innan du påbörjar en löprunda. När du har startat löpningstimern kan du inte ändra inställningarna.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en löpningsaktivitet.  
**Obs!** Varningar om gångpaus är bara tillgängliga för löpningsaktiviteter.
- 3 Välj **Alternativ**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Anslutningsaviseringar > Lägg till ny > Löpning/gång**.
- 6 Ställ in löptid för varje varning.
- 7 Ställ in gångtid för varje varning.
- 8 Gå ut och spring.

Varje gång du slutför en intervall visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 45*). Efter att du har slagit på varningarna för löpning/gång används de varje gång du ger dig ut och springer tills du stänger av dem eller aktiverar ett annat löpningsläge.

## Träna inomhus

Garmin rekommenderar att du använder inomhusaktiviteter när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet. Om du väljer en aktivitet som normalt utförs inomhus stängs GPS-funktionen av automatiskt. När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor utomhus med GPS (*Inomhusaktiviteter, sidan 5*).

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 enheten t.ex. en fart- eller kadenssensor.

## Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska tävlingsdistanser och längsta löpning, cykelrunda eller simtur.

### Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

### Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Ta bort ett personligt rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Ta bort alla personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.  
Rekorden tas bara bort för den sporten.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## 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 enheten. Om du har en Garmin 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 37*).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Användarprofil > Konditionsålder**.

## Aktivitetsspårning

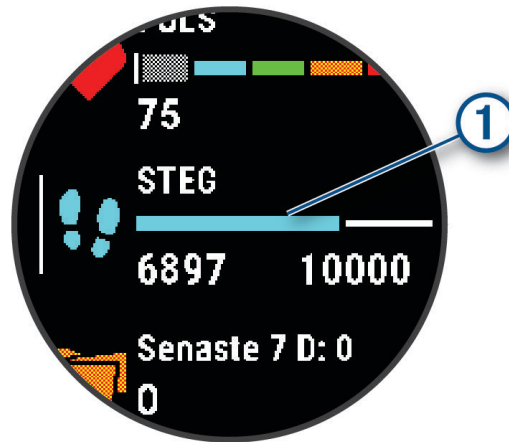
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

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

## Automatiskt mål

Klockan 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 <sup>1</sup>.




Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

## Använda inaktivitetsvarning

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 texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Ställa in enhetsljud, sidan 45](#)).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

## Aktivera rörelseaviserering

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Aktivitetsmätning** > **Rörelseaviserering** > **På**.

## Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnstadier och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

**Obs!** Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 18](#)).

## Använda automatisk sönmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför dina sönmätningdata till Garmin Connect webbplatsen ([Garmin Connect, sidan 34](#)).  
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

## Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av belysningen, ljudsignaler och vibrationssignaler. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

**Obs!** Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan aktivera alternativet När du sover i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovtider (*Systeminställningar, sidan 44*).

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn.

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj **Stör ej**.

## 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.

## Move IQ Händelser

Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, t.ex. gång, löpning, cykling, simning och användning av crosstrainer i minst 10 minuter. Du kan visa händelsetyp och varaktighet på Garmin Connect tidslinjen, men de visas inte i listan över aktiviteter, ögonblicksbilder eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

## Inställningar för aktivitetsspårning

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer  > **Aktivitetsmätning**.

**Status:** Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

**Rörelseavisering:** Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 45*).

**Målvarningar:** Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målvarningar för ditt mål för antal steg varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

**Move IQ:** Gör att enheten automatiskt kan starta och spara en tidsinställd gång- eller löpaktivitet när Move IQ funktionen upptäcker välbekanta rörelsemönster.

## Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, intensiva minuter, sömnmätning eller Move IQ aktiviteter.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktivitetsmätning** > **Status** > **Av**.



## Vätskekontroll

Du kan spåra ditt dagliga vätskeintag, aktivera mål och varningar och ange de behållarstorlekar du använder oftast. Om du aktiverar automatiska mål ökar ditt mål under de dagarna när du spelar in en aktivitet. När du tränar behöver du mer vätska för att ersätta det du förlorat när du svettades.

**Obs!** Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

## Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna för Hälsostatistik i Garmin Connect appen.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsa- och kostinformation

**Obs!** Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

## Pulsfunktioner

Forerunner enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med ANT+® pulsmätare med bröstrem. Du kan visa handledsbaserade pulsdata på puls-widgeten. När både handledsbaserad puls och ANT+ pulsdata finns använder enheten ANT+ pulsdata.

### Pulsmätning vid handleden

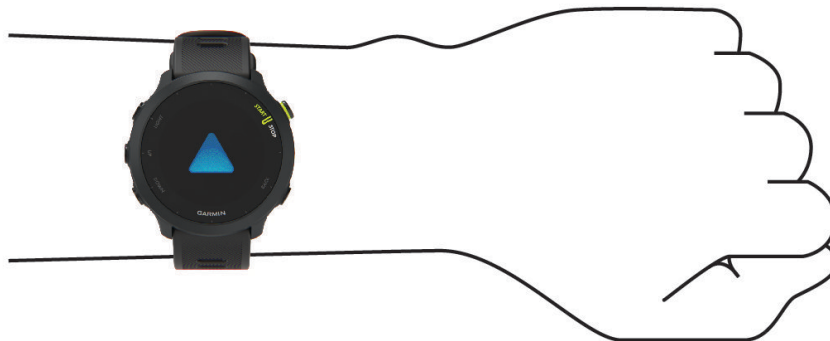
#### Bära klockan

#### ⚠ 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://www.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.



**Obs!** Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se *Tips för oregelbundna pulsdata*, sidan 20 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

## Tips för oregelbundna pulsdatab

Om pulsdatab är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

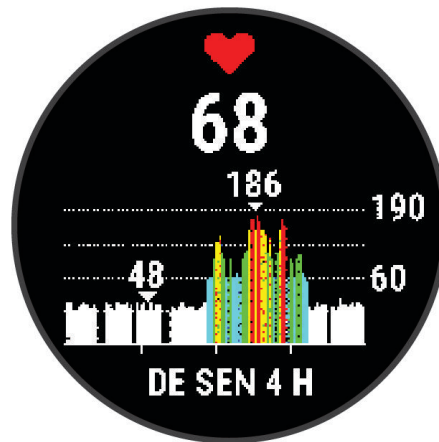
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
  - Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
  - Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
  - Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
  - Vänta tills ikonen för ♥ 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.

## Visa puls-widgeten

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa puls-widgeten.

**Obs!** Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga (*Anpassa widgetslingan, sidan 42*).

- 2 Tryck på **START** för att visa din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.



- 3 Tryck på **DOWN** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.

## Sända pulsdatab till Garmin enheter

Du kan sända pulsdatab från Forerunner enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter.

**Obs!** Att sända pulsdatab minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **UP** nedtryckt på puls-widgeten.

- 2 Välj **Alternativ > Sänd puls**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdatab och (♥) visas.

**Obs!** Du kan bara se puls-widgeten medan pulsdatab sänds från puls-widgeten.

- 3 Para ihop Forerunner enheten med din kompatibla Garmin ANT+ enhet.

**Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

**TIPS:** Sluta sända pulsdatab genom att trycka på valfri knapp och välja Ja.

## Sända pulsdata under en aktivitet

Du kan ställa in Forerunner enheten att sända pulsdata automatiskt när du startar en aktivitet. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar.

**Obs!** Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ > Sänds under aktivitet > På**.
- 3 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 4*).

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och i bakgrunden.

**Obs!** Det finns ingen indikering på att enheten sänder pulsdata under en aktivitet.

- 4 Para ihop Forerunner enheten med din kompatibla Garmin ANT+ enhet.

**Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

**TIPS:** Om du vill sluta sända pulsdata stoppar du aktiviteten (*Stoppa en aktivitet, sidan 4*).

## 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 en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd 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 **UP** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

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

## Stänga av pulsmätaren vid handleden

Standardvärdet för inställningen Puls på handleden är Automatiskt. Klockan använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en kompatibel pulsmätare med ANT+ eller Bluetooth® teknologi med klockan.

- 1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Status > Av**.

## Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone 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 pulszone, sidan 22*) för att fastställa den bästa pulszone 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

Enheten 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 enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **Puls**.
- 3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.  
Du kan använda funktionen Upptäck automatiskt för att automatiskt registrera din maxpuls under en aktivitet.
- 4 Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.  
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av enheten eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 5 Välj **Zoner** > **Baserat på**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
  - Välj **% max.** 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).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

## 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 37](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- 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

## 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 enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 35](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 37](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 22](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

- 1 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Ett meddelande visas när du får ditt första VO2-maxvärde och varje gång ditt VO2-max ökar.

## 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 bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du visa mer information om ditt VO2-maxvärde, inklusive din konditionsålder. Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur din kondition jämförs med en person av samma kön och annan ålder. När du tränar kan din konditionsålder minska med tiden ([Visa din konditionsålder, sidan 16](#)).



 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 55](#)) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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.

## Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 37](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 22](#)).

1 Gå ut och spring.

2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

**Obs!** Från urtavlan kan du välja **UP** eller **DOWN** för att visa aktivitetsresumén och återhämtningstid och välja **START** för att visa mer information.

## Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 37](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 22](#)).

Enheten använder beräknat VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 23](#)) och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid. Enheten analyserar flera veckors träningsdata för att förfinas uppskattningen av tävlingstiderna.

**TIPS:** Om du har mer än en Garmin enhet kan du aktivera Physio TrueUp™ funktionen, som gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra enheter ([Synkronisera aktiviteter, sidan 30](#)).

1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa prestationsvidgeten.

2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.

Dina förväntade tävlingstider visas för distanserna 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton.

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

## Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan också vägleda dig genom en andningsaktivitet för att hjälpa dig att slappna av ([Anpassa widgetslingan, sidan 42](#)).

1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv väljer du **UP** ELLER **DOWN** för att visa stressnivåwidgeten.

2 Välj **START**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **DOWN** för att visa ytterligare information.

**TIPS:** Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider när du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.

- Välj **START > DOWN** för att starta en avslappningsaktivitet.

## 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 26*).

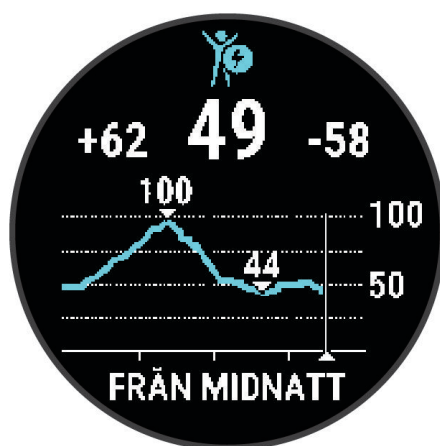
### Visa Body Battery widgeten

Widgeten Body Battery visar din aktuella Body Battery nivå och ett diagram över din Body Battery nivå under de senaste timmarna.

1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa Body Battery widgeten.

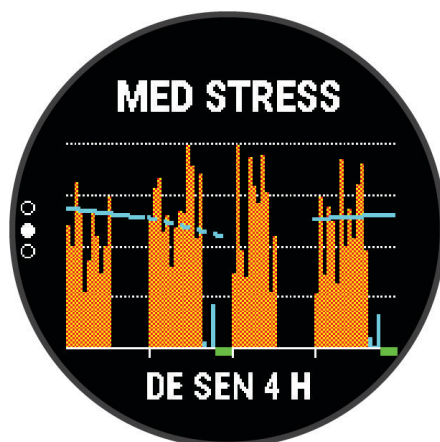
**Obs!** Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga (*Anpassa widgetslingan, sidan 42*).

2 Tryck på **START** för att visa ett diagram över din body battery-nivå sedan midnatt.



3 Tryck på **DOWN** för att visa en kombinerad graf av dina Body Battery och stressnivåer.

Blå staplar anger viloperioder. Orange staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider när du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.




## 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 anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

## Smarta funktioner

### Para ihop din smartphone med enheten

För att använda Forerunner enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 Välj **LIGHT** för att sätta på enheten.  
Första gången du slår på enheten går den in i ihopparningsläge.  
**TIPS:** Du kan hålla in **UP** och välja  > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.
- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
  - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med appen Garmin Connect följer du instruktionerna på skärmen.
  - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen trycker du på menyn  eller **•••**, väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

### Tips för befintliga Garmin Connect användare

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **•••**.
- 2 Välj **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet**.



## Bluetooth anslutna funktioner

Forerunner enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner till din kompatibla smartphone med appen Garmin Connect.

**Aktivitetsöverföringar:** Skickar automatiskt aktiviteten till Garmin Connect appen så snart du har avslutat registreringen av aktiviteten.

**Ljuduppsmaningar:** Gör att Garmin Connect appen kan spela upp statusmeddelanden som kilometertider och andra data på din smartphone under en löptur eller andra aktiviteter.

**Bluetooth sensorer:** Gör att du kan ansluta sensorer som är kompatibla med Bluetooth, till exempel en pulsmätare.

**Connect IQ:** Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

**Hitta min telefon:** Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Forerunner enheten och nu finns inom räckhåll.

**Hitta min klocka:** Hittar din borttappade Forerunner enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

**PacePro hämtningsfiler:** Här kan skapa och hämta PacePro strategier i appen Garmin Connect och skicka dem trådlöst till din enhet.

**Telefonaviseringar:** Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner enhet.

**Säkerhets- och spårningsfunktioner:** Gör att du kan skicka meddelanden och aviseringar till vänner och familj samt begära hjälp från nödsituationskontakter som konfigurerats i Garmin Connect appen. Mer information finns i [Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 31](#).


**Kontakter i sociala medier:** Gör att du kan publicera en uppdatering på din favoritwebbplats för sociala medier när du överför en aktivitet till Garmin Connect appen.

**Programvaruuppdateringar:** Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

**Väderuppdateringar:** Skickar väderförhållanden och aviseringar i realtid till enheten.


**Hämtningar av träningspass:** Här kan du bläddra bland träningspass i Garmin Connect appen och skicka dem trådlöst till din enhet.

## Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj .

## Hitta en borttappad smartphone

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj .

Forerunner enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på Forerunner enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

- 3 Välj **BACK** för att stoppa sökningen.

## Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. För vissa widgets krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt (*Anpassa widgetslingan*, sidan 42).

**Body Battery:** Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna i widgeten.

**Kalender:** Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

**Kalorier:** Visar kaloriinformation för aktuell dag.

**Garmin tränaren:** Visar planerade träningspass när du väljer ett träningsprogram från Garmin tränaren på Garmin Connect kontot.

**Puls:** Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

**Historik:** Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.

**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.

**Senaste löptur:** Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade löptur.

**Menscykelspårning:** Visar aktuell cykel. Du kan visa och logga dagliga symptom.

**Aviseringar:** Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

**Prestanda:** Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp.

**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.

**Steg:** Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

**Stress:** Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

**Väder:** Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

## Visa widgets

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets och fler finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en smartphone.




- På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN**.  
Enheten bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget. Prestationswidgeten kräver flera aktiviteter med puls och löprundor utomhus med GPS.
- Välj **START** för att visa widgetinformation.  
**TIPS:** Du kan välja **DOWN** för att visa ytterligare skärmar för en widget.

## Visa väderwidgeten

Väder kräver en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.


- 1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa väderwidgeten.
- 2 Välj **START** för att visa väderinformation.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa trenddata för timmar, dagar och väder.

## Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj  för att spela och pausa aktuellt musikspår.
  - Välj  om du vill hoppa till nästa musikspår.
  - Välj  för att öppna fler musikkontroller som volym och föregående spår.

## Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Forerunner enheten med en kompatibel mobil enhet ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 26](#)).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Telefon** > **Aviseringar** > **Status** > **På**.
- 3 Välj **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj en ljudinställning.
- 6 Välj **Inte under aktivitet**.
- 7 Välj en aviseringsinställning.
- 8 Välj en ljudinställning.
- 9 Välj **Sekretess**.
- 10 Välj en sekretessinställning.
- 11 Välj **Tidsgräns**.
- 12 Välj hur länge varningen för en ny avisering visas på skärmen.

## Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Tryck på **START** för fler alternativ.
- 5 Tryck på **BACK** för att återgå till föregående sida.


## Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på Forerunner.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på klockan.
- Om du använder en Android™ telefon väljer du **•••** > **Inställningar** > **Aviseringar** från appen Garmin Connect.

## Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på Forerunner enheten.  
Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

## Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone


Du kan ställa in så att Forerunner enheten varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknik.

**Obs!** Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Telefon** > **Anslutningsaviseringar** > **På**.

## Synkronisera aktiviteter

Du kan synkronisera aktiviteter från andra Garmin enheter till din Forerunner enhet med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan enheten noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge enhet och se aktivitetsdetaljer på din Forerunner enhet.



- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Physio TrueUp**.

När du synkroniserar enheten med din smartphone visas de senaste aktiviteterna från dina övriga Garmin enheter på din Forerunner enhet.

## Spela upp ljuduppmaningar under aktiviteten

Innan du kan ställa in ljuduppmaningar måste du ha en smartphone med Garmin Connect appen hopparad med Forerunner enheten.

Du kan ställa in Garmin Connect appen till att spela upp motiverande statusmeddelanden och träningsaviseringar på din smartphone under löpning eller andra aktiviteter. Under en ljuduppmaning stänger Garmin Connect appen av det primära ljudet från din smartphone för att spela upp meddelandet. Du kan anpassa volymnivåerna på Garmin Connect appen.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter**.
- 3 Välj din enhet.
- 4 Välj **Aktivitetsalternativ** > **Ljudvarningar**.
- 5 Välj ett alternativ.

## Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgetar och enhetsappar.

**Urtavlor:** Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

**Datafält:** Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

**Widgets:** Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

**Enhetsappar:** Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Forerunner klockan med din telefon ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 26](#)).

- 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.

# 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.

Enheter i Forerunner-serien har säkerhets- och spårningsfunktioner som du måste ställa in med hjälp av appen Garmin Connect.

## OBS!

Om du vill använda de funktionerna måste du vara ansluten till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth teknologi. 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 till dina nödsituationskontakter.

**Händensedetektorn:** När olyckor under promenader, löptur eller cykelaktiviteter utomhus identifieras på Forerunner enheten skickas ett meddelande, en LiveTrack-länk och en GPS-position (om tillgängligt) automatiskt 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 enheten är ansluten till en Android smartphone.

## Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I 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.

## Begära hjälp

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 31](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT** knappen.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.


**TIPS:** Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

## Sätta på och stänga av händensedektorn

### ⚠ OBSERVERA

Händensedektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händensedektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Säkerhet** > **Händensedektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

**Obs!** Händensedektering 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.

## Händesdelning i realtid

Med händesdelning i realtid kan du skicka meddelanden till vänner och familj under en tävling så de får uppdateringar i realtid, inklusive total tid och tid för senaste varv. Före tävlingen kan du anpassa listan med mottagare och meddelandehålllet i Garmin Connect appen.

## Historik

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

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

## Visa historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

Enheten har en historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata (*Anpassa widgetsligan, sidan 42*).

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj **Den här veckan** eller **Föregående veckor**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **START**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
  - Om du vill visa tiden i varje pulszon väljer du **Puls** (*Visa din tid i varje pulszon, sidan 33*).
  - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
  - Om du vill visa tid och distans för varje intervall väljer du **Intervaller**.
  - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

## Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszondata måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten. Genom att visa tiden i varje pulszon kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj **Den här veckan** eller **Föregående veckor**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **START > Puls**.

## Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Alternativ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
  - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.  
**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 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

## Datahantering

**Obs!** Enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac® OS 10.3 och tidigare.

## Ta bort filer

### OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

**Obs!** Om du använder en Apple® dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

## Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till din Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från enheten säkert.

- 1 Slutför en åtgärd:
  - Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
  - För Apple datorer väljer du enheten och sedan **Arkiv > Mata ut**.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

## 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, vandringar och mycket mer. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Lagra dina aktiviteter:** När du har avslutat och sparat en aktivitet på enheten 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, distans, höjd, puls, kalorier som förbränts, en översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.



**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. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

**Hantera dina inställningar:** Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

## Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

Enheten synkroniserar regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din smartphone.
- 2 Håll ned **LIGHT** från vilken skärm som helst för att visa kontrollmenyn.
- 3 Välj .
- 4 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

## Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express™ applikationen ansluter enheten 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 enhet. Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Add Device**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.



# Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till enheten med hjälp ANT+ eller Bluetooth teknik måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

1 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.

Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.

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

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

3 Håll ned **UP**.

4 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.
- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält.

## Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

## Ut och springa med fotenhet

Innan du ger dig ut och springer måste du para ihop fotenheten med din Forerunner enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 35](#)).

Du kan springa inomhus och använda fotenheten till att registrera tempo, distans och kadens. Du kan även springa utomhus och använda fotenheten till att registrera kadensdata ihop med data om tempo och distans från GPS:en.

1 Installera fotenheten enligt tillbehörets instruktioner.

2 Välj en löpningsaktivitet.

3 Gå ut och spring.

## Kalibrera fotenheten

Fotenheten är självkalibrerande. Noggrannheten för hastighets- och avståndsdata förbättras efter några löproundor utomhus med GPS.

## Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 35*).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.


- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.

Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

## Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 35*).


Manuell kalibrering rekommenderas om du känner till kalibreringsfaktorn. Om du har kalibrerat en foot pod med en annan Garmin produkt kanske du känner till kalibreringsfaktorn.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Kalibrerings- faktor** > **Ställ in värde**.
- 5 Justera kalibreringsfaktorn:
  - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
  - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

## Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 35*).

Du kan ställa in enheten så att den beräknar hastighet och distans utifrån foot pod-data i stället för GPS-data.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Fart** eller **Distans**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Inomhus** när du tränar med GPS avstängd, vanligen inomhus.
  - Välj **Alltid** om du vill använda foot pod-data oberoende av GPS-inställning.

## Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)


Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din klocka.

- Para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 35*).
- Ange din hjulstorlek (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 55*).
- Ta en cykeltur (*Starta en aktivitet, sidan 4*).


# Anpassa klockan

## Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för längd, vikt, födelseår, kön och maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 22*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna träningsdata.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Anpassa din aktivitetslista

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj en aktivitet för att anpassa inställningarna, ange aktiviteten som favorit, ändra ordning och mycket mer.
  - Välj **Lägg till** för att lägga till fler aktiviteter eller skapa egna aktiviteter.

## Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Håll **UP** intryckt på urtavlan, välj  > **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

**Anslutningsaviseringar:** Ställer in träningsvarningar för aktiviteten (*Varningar, sidan 38*).

**Auto Pause:** Ställer in enheten på att sluta registrera data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart (*Aktivera Auto Pause<sup>®</sup>, sidan 41*).

**Vibrationsvarningar:** Gör att enheten automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall (*Automatisk vila och manuell vila, sidan 8*).

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

**Datasidor:** Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna, sidan 38*).

**GPS:** Ställer in läge för GPS-antennen (*Ändra GPS-inställningarna, sidan 41*).

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

**Varv:** Tryck här för att registrera ett varv eller vila under aktiviteten (*Markera varv enligt distans, sidan 40*).

**Bassänglängd:** Ställer in bassänglängd för simning i bassäng (*Ange bassänglängden, sidan 7*).

**Återställ standardinställningar:** Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna (*Återställa alla standardinställningar, sidan 52*).


**Självutvärdering:** Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Aktivera självutvärdering, sidan 41*).

**Simtagsdetektering:** Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

**Vibrationsvarningar:** Aktiverar meddelanden som påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

## Anpassa datasidorna

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
  - Välj **Datafält** för att ändra data som visas i fältet.
  - 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.

## Varningar

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 aviserar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in enheten på att varna dig när du når en viss distans.

**Intervallvarning:** En intervallvarning meddelar dig varje gång enheten är över eller under ett angivet värde eller intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in enheten 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 enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in enheten på att 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.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <a href="#">Om pulszoner, sidan 21</a> och <a href="#">Beräkning av pulszon, sidan 22</a> .
Tempo	Intervall	Du kan ange ett tempovärde.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.


## Ställa in varning

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Anslutningsaviseringar**.
- 6 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.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 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).

## Ställa in dina pulsvarningar

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Ett exempel: Du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 150 slag per minut (bpm).


- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Anslutningsaviseringar > Lägg till ny > Puls**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj en pulszone om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszone.
  - Om du vill anpassa maxvärdet väljer du **Egna > Hög** och anger ett värde.
  - För att anpassa det lägsta värdet väljer du **Egna > Låg** och anger ett värde.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet eller egna värdet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 45*).

## Auto Lap

### Markera varv enligt distans

Du kan ställa in att enheten ska använda Auto Lap funktionen som automatiskt markerar ett varv vid varje kilometer eller mile. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.


- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varv > Auto Lap**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
  - Välj **Automatisk sträcka** för att justera distans mellan varven.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 45*). Auto Lap funktionen förblir aktiv för den valda aktivitetsprofilen tills du stänger av den.

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata (*Anpassa datasidorna, sidan 38*).


### Anpassa meddelandet Varvvarning

Du kan anpassa ett eller två datafält som visas i varvvarningsmeddelandet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varv > Varvvarning**.
- 6 Välj ett datafält för att ändra i det.
- 7 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

### Sätta på och stänga av varvknappen


Du kan aktivera inställningen LAP-knapp för att spela in ett varv eller en vila under en aktivitet med **BACK**. Du kan stänga av inställningen LAP-knapp för att undvika oavsiktliga knapptryckningar under en aktivitet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varv > LAP-knapp**.  
Varvknappens status ändras till På eller Av baserat på aktuell inställning.  
Varvknappen förblir på eller av för den valda aktivitetsprofilen.

## Aktivera Auto Pause


Du kan använda Auto Pause funktionen om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

**Obs!** Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Pause**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
  - Välj **Egna** om du vill pausa tiduret automatiskt när ditt tempo eller din hastighet faller under en viss angiven nivå.


## Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet, sidan 4](#)). Du kan se utvärderingsinformation på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Självutvärdering**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du bara vill utvärdera när du har följt ett organiserat träningspass eller en intervall väljer du **Endast träningspass**.
  - Om du vill utvärdera efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

## Ändra GPS-inställningarna

Om du vill ha mer information om GPS går du till [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Håll ned **UP**.
  - 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
  - 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
  - 4 Välj aktivitetsinställningarna.
  - 5 Välj **GPS**.
  - 6 Välj ett alternativ:
    - Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
    - Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
    - Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
    - Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
- Obs!** Om du använder GPS och andra satellitsystem samtidigt kan batteritiden minska snabbare än när du endast använder GPS ([GPS och andra satellitsystem, sidan 42](#)).

## GPS och andra satellitsystem

Genom att använda GPS och andra 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 system än om du använder enbart GPS.

Enheten kan använda dessa globala satellitnavigeringssystem (GNSS).

**GPS:** En satellitkonstellation byggd av USA.

**GLONASS:** En satellitkonstellation byggd av Ryssland.


**GALILEO:** En satellitkonstellation byggd av Europeiska rymdorganisationen.

## Anpassa widgetslingan


Du kan ändra ordningen på widgets i widgetslingan, ta bort widgets och lägga till nya widgets.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Utseende** > **Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **UP** eller **DOWN** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
  - Välj  för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till**.
- 6 Välj en widget.  
Widgeten läggs till i widgetslingan.

## Ta bort en aktivitet eller app

- 1 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ta bort en aktivitet från listan med favoriter väljer du **Ta bort från Favoriter**.
  - Om du vill ta bort aktiviteten från listan med appar väljer du **Ta bort**.

## Inställningar för aktivitetsspårning

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer  > **Aktivitetsmätning**.

**Status:** Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

**Rörelseavvisering:** Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 45*).

**Målvarningar:** Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målvarningar för ditt mål för antal steg varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

**Move IQ:** Gör att enheten automatiskt kan starta och spara en tidsinställd gång- eller löpaktivitet när Move IQ funktionen upptäcker välbekanta rörelsemönster.

## Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, intensiva minuter, sönmätning eller Move IQ aktiviteter.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktivitetsmätning** > **Status** > **Av**.



## Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
  - Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
  - Om du vill ändra profilmfärg väljer du **Profilmfärg**.

## Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgetar och enhetsappar.

**Urtavlor:** Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

**Datafält:** Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

**Widgets:** Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

**Enhetsappar:** Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Forerunner klockan med din telefon (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 26*).

- 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.

## Systeminställningar

Håll in **UP** och välj  > **System**.

**Språk:** Ställer in språket som visas på enheten.

**Tid:** Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 44*).

**Bakgrundsbelysning:** Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 45*).

**Avisering:** Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud, aviseringar och vibrationer (*Ställa in enhetsljud, sidan 45*).

**Stör ej:** Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge. Du kan använda alternativet **När du sover** för att aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovttider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar på Garmin Connect kontot (*Använda stör ej-läge, sidan 18*).

**Lås automatiskt:** Du kan låsa knapparna automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Använd alternativet **Under aktivitet** för att låsa knapparna under en schemalagd aktivitet. Använd alternativet **Inte under aktivitet** för att låsa knapparna när du inte registrerar en aktivitet med tidtagning.

**Format:** Anger att enheten ska visa **Inställning för tempo/fart** för löpnings-, cyklings- eller andra aktiviteter. Den här inställningen påverkar flera träningsalternativ, historik och varningar (*Visa tempo eller hastighet, sidan 45*). Du kan också ändra inställningen **Början på vecka** och måttenheterna som används på enheten (*Ändra måttenheterna, sidan 45*).

**Physio TrueUp:** Gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra Garmin enheter.

**Dataregistrering:** Ställer in hur enheten spelar in 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. Aktivera alternativet Logga HRV för att registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet.

**USB-läge:** Ställer in enheten på användning av masslagringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

**Nollställ:** Tillåter att du återställer användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 52*).

**Programuppdatering:** Här kan du installera programvaruuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express appen eller Garmin Connect appen (*Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen, sidan 50*).

**Om:** Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

## Tidsinställningar

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer  > **System** > **Tid**.

**Tidsformat:** Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.


**Ställ in tid:** Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din hopparade mobila enhet eller GPS-position.

**Synkronisera med GPS:** Gör att du kan synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

## Tidszoner


Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller synkar med din telefon hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

## Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Under aktivitet**.
  - Välj **Inte under aktivitet**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
  - Välj **Anslutningsaviseringar** för att slå på bakgrundsbelysningen för varningar.
  - Välj **Rörelse** för att slå på bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
  - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.
  - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.


## Ställa in enhetsljud

Du kan ställa in enheten så att en ljudsignal eller vibration hörs när du väljer knappar eller när ett alarm utlöses.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Avisering**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Knappljud** för att sätta på och stänga av knappljud.
  - Välj **Larmljud** om du vill aktivera inställningarna för aviseringssljud.
  - Välj **Vibration** för att slå på och stänga av enhetens vibration.
  - Välj **Knapptryck, vibration** om du vill aktivera vibration när du trycker på en knapp.


## Visa tempo eller hastighet

Du kan ändra typen av information som visas i aktivitetssammanfattningen och -historiken.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Format** > **Inställning för tempo/fart**.
- 3 Välj en aktivitet.

## Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter som visas på enheten.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **System** > **Format** > **Enheter**.
- 3 Välj **Amerikanska** eller **Metrisk**.

## Klocka

### Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje alarm kan ställas in så att det ljuder en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj **Klocklarm** > **Lägg till larm**.
- 3 Välj **Tid** och ange en alarmtid.
- 4 Välj **Upprepa** och välj när larmet ska upprepas (valfritt).
- 5 Välj **Avisering** och välj en aviseringstyp (valfritt).
- 6 Välj **Bakgrundsbelysning** > **På** för att slå på bakgrundsbelysningen med larmet.
- 7 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet (valfritt).

## Ta bort ett larm

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocklarm**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj **Ta bort**.

## Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Tidur**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
  - Välj **:** > **Starta om** > **På** om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut.
  - Välj **:** > **Avisering** och välj en aviseringstyp.
- 5 Välj **▶**.

## Använda stoppuret

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Välj **BACK** om du vill starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Välj **START** för att stoppa båda timerna.
- 6 Välj ett alternativ.
- 7 Spara den inspelade tiden som en aktivitet i historiken (tillval).

## Synkronisera klockan med GPS

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter hittar den automatiskt tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **⚙** > **System** > **Tid** > **Synkronisera med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter (*Söka satellitsignaler, sidan 51*).

## Ställa in tid manuellt

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **⚙** > **System** > **Tid** > **Ställ in tid** > **Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid på dagen.

# Enhetsinformation

## Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **⚙** > **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 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj **⚙** > **System** > **Om**.

## 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 rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 48*).

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på klockan.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda klockan helt.

## Tips för hur du laddar klockan

- 1 Anslut laddaren ordentligt till klockan för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda klockan, sidan 47*).  
Du kan ladda klockan genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn. Det tar cirka två timmar att ladda ett urladdat batteri.
- 2 Ta bort laddaren från klockan när batteriet är laddat till 100 %.

## Skötsel av enheten

### OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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.

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 [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

## Byta banden

Enheten är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.

3 Skjut snabbfästetsprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.

4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

## Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 14 dagar i smartwatch-läge med smartaviseringar och pulsmätning vid handleden Upp till 20 timmar i GPS-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 1 dBm maximalt
Vattenklassning	Simning, 5 ATM <sup>1</sup>

## Felsökning

### Produktuppdateringar

Installera Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- 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).

## 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 din smartphone med enheten, sidan 26*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 27*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder klockan. När uppdateringen är slutförd startas klockan om.

## Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 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.

## Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

## Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

## 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 enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar enheten.

### 1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Express programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 34*).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 27*).

### 2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

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.

## Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

## 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 [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.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.

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.

## Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du behöva starta om den.

**Obs!** När du startar om klockan kan dina data eller inställningar raderas.

### 1 Håll **LIGHT** nedtryckt i 15 sekunder.

Klockan stängs av.

### 2 Håll **LIGHT** nedtryckt i en sekund för att slå på enheten.

## 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 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj  > **System** > **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**.

## Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska tidsgränsen för bakgrundsbelysningen (*[Ändra inställningar för bakgrundsbelysning](#), sidan 45*).
  - Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
  - Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner (*[Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen](#), sidan 29*).
  - Stäng av aktivitetsspårning (*[Inställningar för aktivitetsspårning](#), sidan 18*).
  - Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*[Anpassa urtavlan](#), sidan 43*).
  - Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*[Hantera aviseringar](#), sidan 29*).
  - Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter (*[Sända pulldata till Garmin enheter](#), sidan 20*).
  - Stäng av pulsmätning vid handleden (*[Stänga av pulsmätaren vid handleden](#), sidan 21*).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

## Enheten är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på enheten.

1 Håll ned **UP**.

2 Bläddra ned till den sista posten i listan och tryck på **START**.

3 Bläddra ned till den näst sista posten i listan och tryck på **START**.

4 Tryck på **START**.

5 Välj språk.

6 Tryck på **START**.

## Är min telefon kompatibel med min klocka?

Forerunner klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## 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 ner **UP** och väljer **⚙️** > **Telefon** > **Para ihop telefon**.

## Kan jag använda konditionsaktiviteten utomhus?

Du kan använda konditionsaktiviteten och slå på GPS för utomhusanvändning.

- 1 Välj **START** > **Kondition** > **Alternativ** > **Inställningar** > **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta timern.

GPS:en förblir aktiv för den valda aktiviteten tills du stänger av den.

## Hur parar jag ihop sensorer manuellt?


Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.  
**Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.  
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **⚙️** > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Söka 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.

## Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Enheten är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin enheten måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Söka alla**.
  - Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 38](#)).

## Bilagor

### Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

**Aktuell tid:** Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

**Andningshastighet:** Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

**Cykelkadens:** Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

**Distans:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

**Distans för runda:** Under en HIIT-aktivitet visas tillryggalagd sträcka för den aktuella rundan.

**Fart:** Aktuell fart för resan.

**Hastighet för runda:** Under en HIIT-aktivitet visas medelhastigheten för den aktuella rundan.

**Intervalldistans:** Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.

**Intervalltempo:** Medeltempot för den aktuella intervallen.

**Intervalltid:** Stopptiden för det aktuella intervallet.

**Kadens:** Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

**Kalorier:** Mängden totala kalorier som förbränts.

**Medelfart:** Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

**Medelpuls:** Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

**Medeltempo:** Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

**Puls:** Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

**Pulszon:** Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

**Steg:** Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

**STRESS:** Din aktuella stressnivå.

**Tempo:** Aktuellt tempo.

**Tempo för runda:** Under en HIIT-aktivitet visas medeltempot för den aktuella rundan.

**Tid för runda:** Under en HIIT-aktivitet visas stoppurstiden för den aktuella rundan.

**Tidur:** Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

**Varvdistans:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

**Varvfart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

**Varvtempo:** Medeltempot för det aktuella varvet.

**Varvtid:** Stopptiden för det aktuella varvet.

## 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).

## Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däcket. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

